

如何科学护理偏瘫患者？

偏瘫是中风后最常见的表现,95%以上的患者在中风症状平稳后均转入家庭疗养。家属如能及时进行恰当的康复护理,则可以有效地消除或减轻患者的功能缺陷,有助于最大限度恢复患者的生活和工作能力。

偏瘫患者的居住环境要求

急性期患者要注意安静休息,避免不必要的搬动,尽量减少探视。烦躁不安的患者要选择安静避光的房间,以减少心理刺激。保持室内空气流通,温湿度适宜。温度应在 22℃~24℃为宜,湿度在 50%~70%之间为宜。康复期应注意家具、物品的摆放位置,方便患者获取,避免患者发生意外事件。

偏瘫患者的皮肤护理

偏瘫患者由于不能自己翻身改变体位,身体局部易受

到压迫,加上瘫痪肢体的皮肤营养功能下降,最易发生压疮。对于压疮,预防最为重要,护理时应注意以下几点:

1. 请注意穿柔软、舒适的棉质衣服,穿衣服先穿患侧肢体,再穿健侧肢体,脱衣服的时候先脱健侧肢体,再脱患侧肢体衣服。
2. 定时为患者翻身、按摩,至少 2 小时 1 次。
3. 在褥疮的好发部位加用软垫、气圈、海绵垫等。
4. 保持皮肤的清洁干燥。有大小便失禁和呕吐物时,及时擦洗干净。保持床铺清洁干燥,不要使用热水袋,防止烫伤。
5. 对于已发生的压疮,遵医嘱用药治疗,及时处理。

偏瘫患者的饮食护理

饮食应营养丰富、易于消化,可在医师指导下进行对蛋白质、维生素、无机盐和总热能

的饮食配比,多食半流质食物。偏瘫患者应有充足的水分供应,患者清晨饮 1~2 杯水可预防便秘。日常膳食中也应有干有稀、有饭有汤,建议常食稀粥。为增加胃肠蠕动,食物不可过于精细,要适当进食含纤维高的食品,以预防便秘发生。忌浓茶、酒类、咖啡和辛辣刺激性食物。

偏瘫患者患侧肢体功能锻炼护理

1. **主动活动:**用健肢做较大幅度的活动,如屈伸、旋转、上举等,再用健肢去活动患肢,要告诉患者把注意力集中在瘫痪的肢体上,做拉、推、揉等动作,先大关节,后小关节,将活动度尽量逐渐增大。这种活动要一天多做几次,以不感疲劳为度。
2. **被动活动:**家属每天按

时活动患者的患肢,以防止患者肌肉发生失用性萎缩和关节僵直。先按摩患肢,由指(趾)开始,向上向心按摩,揉、捏、拍打及屈伸关节,动作要轻柔、缓和,慢慢地进行,以不使患者感到不适为原则,切忌强力牵拉,应每日 1~2 次。

3. **练习下床:**先扶助患者在床上坐起,以后坐在床边,双足下垂,由倚人到自己坐稳,然后下床站立。如患者有头晕不适则立即卧下。开始时间短些,逐渐延长时间,直至站稳。

4. **手的锻炼:**可采取持举一定重量的物体,在手中握核桃转动等,以后逐渐练习洗手、洗脸、刷牙、穿衣、进食,并自己行走。

5. **一般肢体活动:**先下肢,后上肢,先肢体近端,后肢体远端,最后为拇指。经过持之以恒的锻炼,绝大多数患者可恢复行动。/ 本报综合

孩子一侧脸大 当心是流行性腮腺炎

春季万物复苏,病毒和细菌也在快速繁殖和传播,尤其是在学生聚集的校园里,而流行性腮腺炎就是其中之一。

流行性腮腺炎,俗称“痄腮”,是由腮腺炎病毒感染引起的急性呼吸道传染病,主要侵犯腮腺,通常在冬春季肆虐传播,儿童和青少年是流行性腮腺炎的主要发病人群。表现为一侧或两侧耳垂根部肿大,肿大的腮腺常呈半球形,以耳垂为中心,向前向下向后弥漫性肿胀,并有明显的压痛。在咀嚼或进食酸性食物时,疼痛加重。除了腮腺部位肿痛外,大部分患者还有间断性发热症状,体温在 38℃左右。

由于流行性腮腺炎有传染性,所以一旦儿童被诊断为腮腺炎,最好在家休息,不要上学或去幼儿园等人口聚集的地方,以免传染给其他人。如果没有并发症,大概一周左右可自愈,腮腺肿大完全消失,就可以解除隔离;如果接触了腮腺炎病人,需要隔离观察 3 周。

我国儿童免疫程序规定,满 18 月龄儿童应常规接种一剂次麻疹-腮腺炎-风疹联合疫苗。可以有效预防流行性腮腺炎。

/ 记者 刘施晶 报道

“风湿热”不再是老年人专利 儿童也要提高警惕

9 岁的小男孩儿,发热二十余天,关节肿痛 3 天,按照感冒、肺炎对其治疗后虽然病情有所好转,但反反复复不见好。之后的几天,右踝关节及足趾关节肿痛,发烧不退,体温达到 39.5℃,状态很差,贫血、行走困难,心脏听诊有杂音……

长春市儿童医院肾脏风湿免疫科主任李晶海接诊后,确诊为“风湿热”。儿童风湿免疫疾病中较为常见的一种病,是常见危害学龄前儿童生命和健康的主要疾病之一,也是后天获得心脏病的主要病因之一,其主要侵犯心脏和关节,其他器官如脑、皮肤、血管等均可受累,但心脏损害最为严重且多见。家长一定要多留意,如果发现孩子有相关症状,尽早就医,做到早发现早治疗。

儿童风湿病具有一定的遗传性,相对女性儿童较多,病因、病理变化、发病机制均与成年类风湿关节炎非常相似,发作因素有很多,其中如关节外伤和创伤,环境影响如潮湿和气候变化,心理刺激等都是儿童风湿病的诱发因素。

/ 记者 刘施晶 报道

智能餐厅不只是“机器人炒菜”

只需在屏幕上点一点,就能完成选桌、点菜、结账等一系列流程。一个个造型可爱的机器人将美食送餐到桌,后厨空无一人只有巨大的机器臂膀不停地翻炒……已往只存在于科幻电影中的场景,如今随着一家家智能餐厅的出现变为现实。智能餐厅究竟什么样?为什么会引得商业巨头纷纷布局?未来发展又如何?

智能餐厅正流行

已经成为上市公司的海底捞,并未安于现状,总想换着花样吸引顾客。2018 年 10 月,海底捞开了一家“智慧餐厅”。走进餐厅,等位区巨大的屏幕引人注目。扫描屏幕中的二维码即可参与海底捞自主研发的小游戏,还能实时看到排队情况。从漫天飞舞的樱花、到白雪皑皑的雪山、再到浩瀚无际的星空,全方位的环境式投影可变换不同场景,给

足了顾客新鲜感。智能菜品仓库,是一个 0°至 4℃的恒温仓库,“配菜机械臂”根据订单内容从仓库中抓取相应的菜品。如何精准识别菜品?靠的是餐盘底部的 RFID(射频识别)芯片,上面记录着菜品信息,能帮助餐厅及时发现并处理过期菜品。除此之外,店内配备了多台智能送餐机器人、智能洗碗机等高科技设备。除了海底捞智慧餐厅,京东、阿里巴巴、甚至房地产公司碧桂园,都纷纷布局智能餐厅。机器,正在渐渐取代餐饮行业服务人员。

大数据助力餐厅

贴心的服务,一直是海底捞的王牌。换上一台冰冷的机器人,会不会反而令其失了颜色?众所周知,机器人不仅可以提高工作效率、减少失误,更可以解放人力。业内人士表示,解放出的人力可以从事无法被机器代替的工作,例如与顾客沟通等工

作。智能只是手段,体验才是目的。基于大数据分析,是餐厅智能化的关键所在。一体化的数据分析平台,从连锁店收集用户信息进行数据分析,为不同门店提供相应的运营规划建议。北京市民小黄说:“我之前去过一家智能餐厅,店内只有 1 个机器人,走路速度特别慢,根本起不到提高上菜速度的目的。”业内人士指出,目前烹饪机器人、智能餐厅仍处于初级阶段。智能的社会餐饮服务,包含信息收集处理、服务、加工以及后续呈现等内容,而非简单的“机器人炒菜”“机器人送餐”。互联网时代,提高用户体验才是企业更好地赢得用户的王牌。无论是用机器代替人力,还是用大数据判断用户心理,都是餐饮行业提升用户体验的方式。

降本增效促发展

中国的餐饮行业,从改革开放至今,经历了从追求温饱

向追求精神满足转型。餐饮业营业额连续 20 多年实现两位数的高速增长,行业前景一片光明,市场空间巨大。此番多家企业布局智能餐厅,中国烹饪协会副会长冯恩援表示,科技进步、用工成本增加、高技能人才紧缺、社会对公共餐饮服务需求的增长等加速了餐饮机器的发展。京东 X 未来餐厅负责人唐思宇表示,餐饮行业持续面临着人力成本上升、运营效率的挑战和消费者多变的体验需求,机器人和智能技术的应用能有效削减成本、提升效率,并为消费者带来新鲜感。唐思宇表示,烹饪机器人技术在持续进化,但应用还处于早期阶段。无论是技术应用定位、技术稳定度,还是实际运营中的人力配合等需进行更多尝试。但是,为运营降本增效是餐饮技术发展的大方向,技术应用范围的逐步扩大将是大势所趋。/ 本报综合

“春雷响 万物长” 春季好养生

常说冬藏、春生、夏长、秋收,这便是养生的真谛。中医认为,天人相应,形神合一,顺应二十四节气的变化去养生必将事半功倍,得养生焉。

早睡早起 调养身心

春季阳气仍然没有到达最旺盛的时候,因此夜间仍然应该早睡,让阳气收敛于内,而不是像夏天那样尽量让阳气在外去选择晚睡。早晨阳气由阴而出,逐渐生发。所以也应该随着太阳的升起而起床。这样做可以有效的预防高血压、脑梗、心肌梗死等心脑血管病的发生和加重。也可以令人心情舒畅,而少生抑郁、脾胃病等与肝气不畅有关的疾病。

适当春捂 重点保暖

春捂是指春季不要急于脱去冬装,捂住身体热气,以保

证阳气生发的体内环境。春季阳气刚升而未盛,冷暖气候你来我往,人体必须具备应对这种多变气候的能力,即阳气。老年人应注意保暖,重点要注意手、脸(口与鼻部)的保暖,还要保护好双膝双腿,老人和女性需避免脚和腿受凉。

适度锻炼 增强体质

常言道:“一年之计在于春”。春季正是万物萌生,草长花开的好时光,也是开展体育锻炼,强身健体的黄金季节。冬季带给我们的除了寒冷还有僵硬,身体各器官如内脏、肌肉的功能都处于较低水平,骨骼和韧带都容易造成运动损伤。春季应开展锻炼,但强度不宜过大,适合打太极拳、做健身操、放风筝、踏青爬山等有氧户外活动,能有效增强机体免疫力和抗病能力。



调适情绪 以养肝气

肝与四时之春相应,春季养生重点在于养肝护肝。春季与肝相和,上火多为肝火,所以春季养生应注意调肝降火,达到养肝护肝的效果。保持心胸开阔,情绪乐观,以使肝气顺达,气血调畅,使自身的精神、情志、气血也如春日一样舒展畅达,生机盎然。

通风换气 预防疾病

惊蛰过后万物复苏,同时也是各种病毒和细菌活跃的季节。应注意科学的饮食和起居,室内要经常开窗通风换气,以减少和抑制病菌的存活和繁殖。尽量避免在人群密集的区域长期逗留。重视传染病的预防工作,做到早发现、早隔离、早诊断、早治疗。/ 记者 刘施晶 报道