

掌握居家护理要点，助力患者康复“加速跑”

◎甘孜州道孚县人民医院 拥忠拉姆

医疗技术持续进步，众多患者治疗后得以顺利出院，回归家庭继续调养。但出院并非康复终点，而是居家护理新阶段的开启。居家护理在患者恢复进程里举足轻重，关乎康复速度与生活品质。为助力患者和家属做好居家护理、少走弯路，本文立足全科护理学，精心呈上一份详细清单，保障患者在家享专业贴心照料。

居家护理基本原则

居家护理是患者康复的关键环节，有着科学且关键的基本原则。依循这些原则，可为其打造安全适宜的康复环境，推动身心全面恢复。

安全性第一：安全隐患往往来源于家庭环境、护理操作不当等方面。家中的环境应该进行适当的调整。确保家中没有地面湿滑的地方，家具边角进行软化处理，以及设有方便患者使用的扶手和防滑垫。定期检查患者的医疗设备是否运转正常，避免发生突发状况。

循序渐进：居家护理不应急于求成。恢复过程应循序渐进，根据患者的具体病情和身体状况安排护理活动。过度的体力负荷、过早的康复训练都有可能导致病情反复或恢复延迟。因此，护理人员应根据医嘱和患者的身体状况，制定个性化的恢复计划，逐步提高活动量。

心理支持的重要性：出院后的患者往往面临较大的心理压力，尤其是长期住院后，回到家中的陌生感可能使患者产生焦虑或抑郁情绪。护理人员在居家护理过程中，需要注意患者的心理状况，提供积极的情感支持。适当的陪伴、关怀和鼓励，能有效促进患者的康复，

减少因心理问题引发的身体疾病。

日常护理注意事项

日常护理是患者居家康复的基石，细节之处关乎恢复成效。在护理过程中，诸多事项需格外留意。

合理饮食：良好的饮食习惯对患者的康复至关重要。不同的病种需要不同的营养支持，护理人员应根据患者的疾病特点，调整饮食方案。糖尿病患者需要控制糖分摄入，心脏病患者应减少钠盐的摄入量。保持膳食的多样化和营养均衡，同时注意餐后监测患者的血糖和体重，确保其营养摄入符合身体需要。

生活作息的规范：患者的作息规律对恢复起着决定性作用。护理人员应帮助患者调整合理的作息时间，保证足够的休息与睡眠。患者起居要有规律，避免剧烈的体力活动，避免长时间的卧床或久坐。适当的轻度活动和锻炼，有助于增强体力和促进血液循环。

药物管理与遵医嘱：患者出院后，常常需要继续服药来辅助治疗。家属需要帮助患者按时按量服药，确保药物治疗的有效性。要特别注意药物的存储条件，避免药品变质或过期。家属应仔细阅读药物

说明书，了解药物的副作用和禁忌证，并按医嘱定期复诊，以便及时调整治疗方案。

特殊护理操作

特殊护理操作是应对患者特定状况、保障康复进程的关键手段。精准且规范的执行，能有效降低并发症风险，提升康复质量。

伤口护理：对于术后患者，伤口护理非常重要。家属需要帮助患者定期检查伤口情况，避免感染。伤口处应保持干燥清洁，定期更换敷料，观察是否有红肿、渗液等异常情况。一旦出现感染征兆，及时联系医生，避免病情加重。

排便与排尿护理：许多患者在住院期间由于各种原因可能出现排便困难或尿失禁等问题。居家护理时，家属需要帮助患者调整饮食，增加纤维摄入，帮助患者进行适当的排便训练。对于尿失禁患者，可以使用合适的成人尿布或更换床单，保持清洁，预防尿路感染。

呼吸道护理：一些患者可能因为呼吸道疾病或术后原因需要进行特殊的呼吸道护理。家属应帮助患者进行肺部复健，定期进行咳痰训练，保持呼吸道通畅。家庭环境中的空气质量也应予以关注，保持空气清新，避免空气干燥或过于潮湿，这对患者的呼吸健康至关重要。

居家护理于患者康复而言至关重要，是顺利迈向健康生活的关键桥梁。掌握居家护理原则、落实日常护理细节、执行特殊护理操作，能让患者在家享受安全、舒适且专业的照料。护理工作容不得半点马虎，护理人员要时刻关注、支持患者。出院回家并非终点，而是新护理旅程的起点，做好居家护理，患者方能真正康复、重焕生机。◎