

出院后居家康复精神分裂症患者家属须如何做？

李丽静

洛阳市第五人民医院 471000

精神分裂症是一种顽固且复杂病，患者在临床上存在的症状、体征及病理生理变化是非常多的，不同类型的精神分裂症具有不同的临床表现。有的患者会有明显疾病症状，如妄想、幻觉、思维混乱，有的患者会有精神精神分裂症症状（人格改变、性格改变）及情感淡漠。随着病情加重更多表现为精神分裂症合并精神障碍，比如抑郁、焦虑等疾病。另外，大部分患者也有器质性的基础疾病。目前国内对于精神分裂症患者主要采取中西医结合康复治疗。而对于精神分裂症患者来说康复治疗就是对其认知功能进行康复与训练。那么出院后患者需要做哪些康复训练呢

一、日常生活训练

加强与患者沟通，了解其生活和情绪情况。精神精神分裂症患者除了要有健康的生活方式外；还应加强与家属的沟通交流，在了解患者情况的基础上，为其制定康复计划及目标。日常生活中可通过以下方式进行与患者沟通：1、生活照护：出院后需在家中固定好患者起居生活用品，包括床、桌子、衣柜、凳子等，可以用家人的小卡片在上面写上注意事项、用药注意事项、日常生活中注意事项以及康复目标等。2、环境及氛围：家中须配备电风扇、电磁炉（灶）、空调等家用电器，定时关闭家用电器；应提供干净卫生的环境，并及时清理卫生死角；患者可自己使用一些简单的餐具和毛巾等清洁用品，尽量做到干净卫生；减少患者接触有异味的物品和烟头。3、饮食注意：对于伴有焦虑症状人员需增加蔬菜食物摄入。患者病情稳定时可减少肉类等高蛋白食物摄入；当病情加重时需要控制高糖、高脂饮食，避免进食引起疾病复发或体重增加；注意营养均衡摄入，但不能过度进食。

1、鼓励患者自己独立地吃饭，不建议将患者一个人单独留在家中；鼓励患者做自己想做的事情，不要强迫患者自己做不愿意做的事情，这样对病情的恢复没有帮助；让患者学会自己做饭用勺子，帮助他们增加食物的兴趣；鼓励他们养成洗手的习惯。3、护理：每天使用有效药物帮助患者恢复生活自理能力。4、情绪护理：帮助患者了解病情后情绪变得不稳定，需要疏导情绪。多与患者交流、讲故事或聊天等转移其注意力（不能讲一个可怕的故事）；建议鼓励患者多和家人朋友分享生活趣事（与家人交流生活中一些小技巧、小趣事等），从而获得积极情绪响应。5、语言及行为疗法：鼓励患者运用语言进行交流或表达情绪；鼓励他们大胆地表达自己身体感受；帮助他们理解与家人的日常联系方式。6、肢

体运动：鼓励患者手部独立活动，如用手握东西、拿筷子或叉子等。避免用肢体动作代替语言交流。7、注意事项：给予患者足够尊重和理解，特别是要有一定耐心与他们沟通。

2、在每次进食前，可先通过“说”的方式告知一下患者食用的食物，并且告知患者，如果他们不会说可请他人来帮忙；

如果患者不会说请他人帮忙，那么就告知患者可以吃一些面包，但注意不要吃得太多。如果患者觉得面包好吃或比较好吃，则可以让其试着拿一些自己喜欢吃的食物给患者吃，只要他们愿意食用就表示很乐意去做。对可能出现意外状况的食物，如有需要要告知给患者，注意及时给予治疗。饮食控制：保持家庭环境干净整洁；尽量避免在公共场所吸烟及喝酒。进食时注意避免过度摄入高热量食物，尽量不进食刺激性食物；不要给他们带零食及饮料；不要喝酒后喝饮料和饮用含酒精的饮品；在进食时应尽量与他人交谈以减少其讲话的频率和内容；不要大声喧哗或者大声玩手机、看电视。防止患者因为自己有一点点小的动作就责骂甚至辱骂他人。饮食禁忌：禁止吃生冷食物、水果、烟、酒等；禁止吃辛辣食物；如果他们可以自己动手，请家人在旁边进行指导操作，在进食时尽量避免对患者的头部用力挤压或用手去抓患者的面部；禁止使用舌头舔食食物的一面或者一小块。

3、每日定时给患者测量体温。

由于精神精神分裂症患者多数有躁狂、抑郁、焦虑等不良情绪，容易导致病情恶化。因此患者在情绪稳定的情况下，家人应定时给其测量体温以了解其身体情况，以免出现发烧或低烧情况发生。测量体温时不应看着记录体温表（特别是没有腋下温度计或无其他测体温方法时）工作等；测量时请使用水银温度计。在测量时要保持姿势正确，体温计测量放置腋窝前后需要注意皮肤面是否干燥；测量时观察患者状态是否稳定时再进行测量。

二、居家训练

患者出院后，需要定期去医院复查。复查时需要详细记录患者的服药情况，包括药物服用时间、量、疗效等，以便医师及时调整药物用量。在药物治疗未达到满意效果时，需继续服用，以防止复发及病情恶化。除了对药物治疗的随访外，还需要关注患者心理情况。定期到医院随访医生和医院营养师对患者进行营养指导、心理辅导和心理治疗。另外，避免患者在家里独自呆着或者出门活动。

1、关注患者的饮食

患者出院后，可以在家进行一些饮食方面的训练，主要是为了减轻、避免和控制病情的恶化。饮食训练最基本的要求是建立健康的饮食习惯。饮食训练的基本要求是：1) 确保食物多样化：每种食物都应该有一个类别以下的品种：全谷物、水果、蔬菜、坚果、肉类。2) 合理选择蛋白质及脂肪含量高的食物：蛋白质是维持人体组织细胞正常活动所必需的成分。同时摄入足够的脂肪才能保证正常的新陈代谢和机体功能的发挥。3) 提供多种维生素、矿物质、优质蛋白：维生素是维持机体正常代谢所必需的重要物质，也是维持神经系统和身体功能的必需物质。4) 避免摄入辛辣刺激食物会刺激我们消化系统对神经系统产生损伤或引起过敏等症。5) 适量限制热量：对于糖尿病病情稳定且控制良好的患者，可以通过限制热量摄入维持血糖正常及营养的供给满足其营养需求。

2、关注患者的情绪

精神分裂症是一种严重的心理疾病，精神障碍又是一个导致患者病情反复的重要原因。家人在陪伴时不仅要照顾好患者，还要关注好他的情绪，做好安抚工作。情绪方面：当精神精神分裂症患者情绪低落时，要及时鼓励和安慰，及时疏导或开导。可以多跟患者交流沟通，以鼓励为主。心情好了会更容易恢复。

3、关注患者的心理状况

家庭成员应关注患者情绪变化，给予心理支持。比如，对患者心理的疏导方面，可通过患者平时喜欢干的事情，如做饭、洗衣服等转移目光；对患者进行相关的游戏、活动、手工劳动等活动以增强患者的社会价值信心；对病情曾有反复发作的患者进行“宣教”；帮助患者制定康复计划等。也可以通过微信等社交软件与患者进行交流；同时积极鼓励、肯定患者的行为。

三、药物治疗

抗精神病药物是治疗精神分裂症、合并精神障碍的主要方式。抗精神病药物可以直接作用于大脑神经细胞进行作用，可缓解精神病症状，减轻患者症状，改善患者精神状态。抗精神病药物需要在医生指导下进行使用。抗精神病药物在改善精神病症状方面发挥着非常重要的作用，因此一定要遵医嘱合理用药。对于不配合服药患者或有不合理用药行为的患者一定要及时向社区医院或责任医师寻求帮助。同时，对于有自杀史和自杀行为倾向者应及时就诊治疗，以减少自杀危险。患者一定要按时服药，不可擅自停药或换药。

1、服药期间要注意定期复诊，发现情况及时调整用药方案，并密切观察病情变化。

如发现异常情况应及时咨询医师。家属或亲属对治疗药物有疑问应及时咨询医师，在处方中注明，但不能擅自调整处方。对于病情好转的患者可以增加剂量或者减少剂量。如果未达到治疗效果时可以采用经医师确认的其他药物继续维持治疗。需要注意的是抗精神病药物不良反应

较多^[1]、用量较大可能引起低血糖等不良事件，因此在用药期间及停药后的半月内均应定期复诊。如服药后3个月内症状无改善，应及时调整治疗方案。服用抗精神病药物的患者不宜自行更换药物联合治疗方案。

2、精神精神分裂症的治疗需要长期服药，如发现有任何精神分裂症症状，要及时寻求医生的帮助。

服用抗精神病药物的主要目的是改善精神病症状，减少或避免严重精神病症状的发生。建议在专业医师指导下使用药物，不可擅自停药或换药。患者在服药期间若出现厌食、嗜睡、精神不集中、注意力不集中等症状，及时就医明确病因。精神精神分裂症是一种有预后性的疾病，不会马上发作，而是缓慢发展的疾病。治疗需要较长时间，治疗期间应注意观察病情变化，定期复诊检查。治疗期间患者不能自行换药。因更换药物可能导致精神病症状复发或加重。

3、患者若出现精神症状严重或者药物治疗无效时，家属应考虑转入医院治疗。

根据既往经验，当患者病情持续加重时，应考虑转入精神科治疗，此时病情严重程度与进入医院治疗时的严重程度相当。一般精神科医生会在专业人员的指导下使用抗精神病药物治疗疾病。有少数患者可能会出现严重反应或情绪激动，所以家属在面对疾病时需要格外小心。在精神科医生会诊或指导下进行治疗。对于症状较轻（如部分精神症状较轻的患者），可转入综合性医院进行治疗。需要指出的是，病情较轻且病情稳定的患者可继续接受抗精神病药物治疗。不能进行单纯症状治疗或者仅对症状有轻微反应却无稳定药物作用的人员建议转入综合医院进行治疗。

4、不要自行购买药物服用，建议由家人陪同使用。

由于目前有许多在线药店，或者网络上出现很多药物信息，我们不能盲目购买药物服用。如需购买药物应及时咨询医生或药师。防止用药混淆，因此建议将药物分为两种使用模式：一种是每日服用一次，每次一粒；另一种是隔日服用一次，每天一粒。用药期间应保证充足睡眠的同时应保证足够的营养摄入，增加维生素摄入。因为疾病康复期易发生不良事件或癫痫发作等意外事件^[2-3]。因此家人要随时观察药物服用情况，如发现不良反应及时通知医生，做主及时处理。一般建议不要自行购买治疗用药及服用药品（特别是一些没有得到许可或要求使用的药品）就是为了避免误服而造成不必要的危险！

参考文献：

[1]王超芬.长期服用抗精神病药物对精神分裂症患者代谢的影响[J].临床合理用药杂志, 2020, 13(13): 48-49.

[2]李鲜鲜, 赵群英, 汪崇泽, 吕钦谕, 陈海莹, 洪武, 易正辉.长期抗精神病药物单药或多药治疗对女性精神分裂症心率校正后的QT间期的影响[J].世界临床药物, 2020, 41(06): 434-438.

[3]姚桂花, 谢勇, 易双.精神分裂症患者长期抗精神病药物治疗心电图ST-T改变的危险因素[J].现代电生理学杂志, 2022, 29(01): 25-29.