

肛周脓肿术后的伤口护理

□牛煜惠

在肛肠疾病中，肛周脓肿较为常见，患者可以通过手术方式排出脓液。术后如果伤口护理不当则可能发生感染，会引起疼痛感，且不利于伤口愈合。那么，肛周脓肿术后伤口恢复慢怎么办？

伤口恢复慢的主要原因

术后切口引流不畅通：引流是肛周脓肿术后促进疾病愈合的关键，如若完成手术后局部引流不畅导致肉芽组织缺血、缺氧、坏死、液化，或者无法充分引流出切口内的分泌物，均会影响伤口愈合。

如今，麻醉已经成为手术的必备环节。患者在经历手术后往往会变得昏沉或记忆缺失，有人说：“麻醉容易让人变傻。”其实，这都是对麻醉认识不够导致的。

什么是麻醉

麻醉就是用药物让人体中枢神经和周围神经产生可逆性的功能抑制，从而消除患者手术时的疼痛。常见的麻醉方式可分为：全身麻醉、局部麻醉、椎管内麻醉。

全身麻醉：如果患者无法使用局部麻醉和区域阻滞麻醉时，应采用全身麻醉。全身麻醉主要是使用吸入性麻醉药、静脉注射麻醉药和肌肉注射松弛药等方式进入体内，从而对中枢神经系统产生抑制作用，使患者丧失全身感觉。

局部麻醉：局部麻醉根据手术部位不同，仅作用于局部麻醉部位的神经处。通过药物暂时阻断周围神经的冲动传导，抑制

合。术后继发感染造成组织坏死：肛门的解剖和生理结构较为特殊，因此棉球或线头残留在创面内，均能够造成感染等情况的发生，延长疾病愈合时间。

机械刺激：术后局部血肿、换药时包扎过紧等，均能够造成伤口愈合延迟情况的发生，出现局部循环障碍。手术时的创面过大或过小，术后便秘扩张肛管皮肤，清创过多或清除病灶不全，会对已经开始愈合的创面造成再次损伤，刺激创面影响愈合。

全身性因素：如果患者患有

重度营养不良、恶性肿瘤、结核病、肝脏疾病、糖尿病、血液疾病等慢性全身性消耗性疾病，以及机体虚弱、抵抗力弱，一般伴随低蛋白血症，毛细血管生成减少，也会影响创面愈合。

促进伤口愈合的方式

调整饮食习惯：在实施肛周脓肿手术之后，患者要注意不可食用刺激性食物，饮食要清淡、易消化，不当的饮食可能会造成肛裂的发生、大便干燥，以及皮肤长久不愈合等情况。因此，建议患者多食用冬瓜、白菜、奶制品、新

鲜的蔬菜、瓜果等。

护理肛周：在实施肛周脓肿手术之后，患者要注意保持绝对的卧床休息，并在医务人员的帮助下，定期更换促进伤口愈合、预防感染等药物。另外，患者注意在伤口愈合前不能洗澡，要保持内裤的卫生。

生活禁忌：患者在实施肛周脓肿手术之后，为了促进伤口恢复，患者要注意不可饮酒，不可剧烈运动，必须遵守临床禁忌。在未完全愈合之前，患者不能有性行为，避免影响创口恢复。

服用药物：实施肛周脓肿手

术之后，改善患者身体健康的一种有效方式，就是科学用药。

总之，在实施肛周脓肿手术之后，希望患者都能保护好创口，避免发生出血或感染等情况。为了能够有效促进患者康复，基础的护理也是关键的重点，一定不能喝酒、吸烟或者剧烈运动，严格遵守禁忌事项，同时保持乐观的心态、积极向上的生活方式和态度，密切关注身体健康，科学饮食，并且加强和医生的交流。

(作者供职于商丘市中医院肛肠科)

呼吸暂停等。

因此，麻醉手术应该在专业的麻醉医师指导下进行，儿童就不会产生后遗症，更不会影响到孩子的智力。

麻醉的注意事项

除了医务人员对患者进行的必要健康监测外，家属也应密切关注患者的呼吸情况，若有呕吐情况发生，要将患者的头部偏向一侧，并及时清理患者口中的异物，避免引发窒息或吸入型肺炎，并立即联系医务人员。

患者清醒后需要家属全程陪护，进行如厕等日常活动。

总体来说，不管是哪种麻醉方式，只要是专业麻醉师进行操作，就不会有大问题。家属只要遵医嘱对患者进行术后护理，出现任何及时联系医生，根据具体情况对症治疗或护理。

(作者供职于台前县人民医院麻醉科)

等情况。

脑卒中的康复期护理

脑卒中患者的康复期要做好护理工作，这也是提升患者预后的有效手段。家属平时要合理引导患者进行功能训练、思维训练，饮食上倡导患者多吃水果、蔬菜，控制每天油脂摄入量，远离油炸食物，烹调食物最好采用清蒸、水煮的方法，最终达到加速患者康复，改善预后的目的。

总之，对于脑卒中，我们需要有客观的认知，然后在生活上养成良好的保健意识和规律的生活方式，只有这样才能有效预防脑卒中的发生。

(作者供职于郑州大学附属郑州中心医院神经内科)

2价、4价和9价，大家可根据自身情况选择接种；宫颈癌筛查，也是预防宫颈癌的重要方法，能较早发现宫颈癌的病变，经规范诊治，使疾病得到较好的控制和治疗。筛查结果为阳性或异常者，需要进一步进行阴道镜检查或组织病理学诊断。

注意卫生清洁：不吸烟，以增加HPV感染效应，了解多个性伴侣、不洁性生活的危害，树立健康观念，保持健康行为和生活方式，建议每次性生活时全程使用避孕套。注意会阴部清洁及生活卫生。

增强抵抗力：注意积极治疗妇科疾病，如慢性宫颈炎、真菌感染等，加强自身抵抗力。

计划生育：初次性生活<16岁、早年分娩，以及多产可能增加罹患宫颈癌的风险。

(作者供职于中国人民解放军联勤保障部队第九八八医院院作院区生殖中心)

劳逸结合，避免过度劳累。

2.保持良好的饮食习惯，注意清淡低脂高纤维饮食，多食水果、蔬菜，补充钙质和维生素，少食烟熏、油炸、腌制等刺激性食物。

3.建立良好的生活习惯，戒烟、戒酒。

4.养成定时排便的习惯，排便时不要看报纸、听广播、玩手机等。

5.肥胖者应减轻体重，进行适当的锻炼。

6.积极治疗原有的肠道疾病，如炎症性肠病等。

7.定期体检。定期到医院进行结肠镜检查，对息肉做到早发现、早治疗，防患于未然。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院肝胆脾胃病科二病区)

麻醉对大脑的影响

□赵福奎

受这些神经支配的区域，从而产生感觉暂时性减退。

椎管内麻醉：椎管内麻醉是在蛛网膜下腔或硬脊膜外间隙注射麻醉药物，其原理和局部麻醉很像，也是经过药物作用于神经根和脊髓表面，从而阻断脊髓的传导功能。

麻醉对脑部的影响

对于局部麻醉和椎管内麻醉而言，麻醉药物只是把身体不同部位的神经传导暂时关闭，不会对大脑产生作用，患者在手术时甚至可以玩手机。因此，局部麻醉谈不上影响患者的智力。

而很多患者在全身麻醉手术之后，会出现意识混沌和失去记忆等情况，实际上这种情况非常常见，医学称为“顺行性

遗忘”，但一般来说这是暂时性的，全麻的作用时间因个体差异可能会有不同，但通常都比较短，患者在药物代谢完毕后就会恢复意识，并不会对记忆力产生长远影响。

但全身麻醉也不是完全没有副作用，由于麻醉使用的药物不同，不同的人使用副作用也不相同，常见的副作用是恶心、呕吐，但停止注射后数小时或几天内就能够恢复正常。由于全身麻醉是作用于整个机体，因此心血管系统功能和呼吸系统功能也不可避免地受到影响，可能会出现低血压、心律失常、呼吸抑制等情况，但多数症状都可缓解。麻醉后手术时，医务人员也会采用各种仪

如何预防脑卒中

□武换利

理能力会大幅下降，生活质量也很难恢复到病前状态。

引发脑卒中的原因

引发脑卒中的原因比较多，比如年龄、性别、家族遗传等。除此之外，患者原本就有高血压病、冠心病、心房颤动、糖尿病等基础疾病，患脑卒中的风险也会比正常人的概率大。研究发现，长期吸烟、酗酒、高盐高糖饮食、滥用药物等人群，脑卒中发病率也较高。

脑卒中的筛查诊断

针对脑卒中筛查诊断，主要

通过分析人体脑血管情况，可判定其脑卒中的发生风险，比如血管超声检查，通过颈部血管彩超、经颅多普勒超声，或者情况特殊时做头部CT、MRI(核磁共振成像)检查等，以此掌握患者实际情况，从而给予针对性的防护方案，最大限度降低脑卒中的发病风险。

脑卒中的预防措施

对于脑卒中预防，具体到实践环节，人们必须正确看待该疾病，明确脑卒中的可防可控理念，

生活中要从以下几点做起：1.中老年人，尤其有基础疾病的中老年群体，必须了解高血压病、糖尿病、血脂异常等疾病与脑卒中发病的关系，谨遵医嘱用药，养成规律健康的生活习惯。2.适度锻炼，严格按照自身实际情况，规划合理的运动方案，提升自身免疫力，以降低脑卒中的发病率。3.健康饮食，养成清淡、营养均衡、少食多餐的习惯，戒烟、戒酒，远离辛辣、高盐、高糖、刺激性食物。4.作息规律，保障睡眠质量，杜绝熬夜

道镜检查；结果为阴性者，12个月后进行细胞学检查。

2.阴道镜检查：通过光学技术放大检查阴道、宫颈，以及外阴部位的病变。临床上主要用于早期宫颈癌、阴道鳞状上皮内瘤变等早期病变的评估及辅助诊断，准确度在99%以上。

3.活体组织检查：在怀疑宫颈局部病变的部位，用活体组织检查钳将宫颈组织取出来化验，根据病理结果，有针对性地进行治疗。

如何预防宫颈癌

HPV疫苗、规范筛查和复查：接种HPV疫苗是预防宫颈癌的有效方法，可有效预防HPV感染。目前，我国有3种HPV疫苗：

结直肠息肉那些事

□许义林

炎症性疾病。如溃疡性结肠炎、克罗恩病等均容易导致息肉生长。

结直肠息肉症状

多数结直肠息肉患者无明显自觉症状，常在进行肠镜检查时被发现。部分患者临床主要表现为便血、腹痛、腹泻、肠梗阻等。其中，直肠出血最为常见，表现为鲜红色或暗红色。

如何发现息肉

结肠镜检查是发现息肉最好的办法。根据2020版的《中国结直肠癌早诊早治专家共识》，以下人群建议进行结肠镜检查：

1.年龄≥40岁，无论男女。

2.长期抽烟、喝酒的群体。

3.有结直肠息肉或结肠癌家族史。

4.进行胆囊切除的群体，慢性阑尾炎或阑尾切除术。

5.长期缺少运动，高脂肪饮食、高盐饮食者。

6.长期便秘、腹泻，有排便习惯改变、不明原因腹痛、便血、消瘦的群体。

7.炎症性肠病、家族性息肉病。

结直肠息肉患者日常注意事项

1.调整心态，保持心情舒畅，

宫颈癌的诊断与预防

□刘小穗

犯和挤压之后，就会出现腹痛情况，早期症状不明显，后期会逐渐加重。

患者如出现上述早期症状，不可忽视，应及时就医。

宫颈癌晚期症状

宫颈癌晚期不仅有阴道流血等症状，还会引发各种继发症状，甚至是全身衰竭。

阴道流血：除了早期的接触性出血，还会出现不规则的阴道流血、经量增多或经期延长。晚期宫颈癌患者阴道出血量跟肿瘤大小有关。此外，大血管被侵蚀时会导致大出血。

转移症状：肿瘤压迫累及输尿管可导致输尿管梗阻、肾盂积水及尿毒症等。

为什么会长息肉

一般认为与炎症刺激、遗传因素、基因突变等因素有关。

长期腹泻。很多患者肠道黏膜容易过敏，比如饮酒、吃辣椒、吃油腻性食物或海鲜后出现腹泻，有些患者会无原因出现腹泻。长此以往，肠道黏膜处于慢性炎症状态，容易导致息肉生长。

长期便秘。便秘的患者经常是几天排便1次，粪便长期在肠道内储存会产生各种毒素，导致肠黏膜出现慢性炎症，容易生长息肉。

遗传。家族性息肉病就是一种遗传性疾病。

宫颈癌主要发生部位在宫颈的鳞状上皮和柱状上皮交界处，也就是鳞柱交界部分。宫颈癌主要是以鳞癌为主，也有腺癌、腺鳞癌等其他类型的肿瘤。宫颈癌发病率和死亡率均较高，应当引起重视。

宫颈癌早期症状

宫颈癌的早期症状不明显，很容易被忽视，部分患者可能会有阴道接触性出血，或阴道异常排液等。

阴道出血：这是宫颈癌比较常见的症状之一。因为宫颈刚好位于阴道的顶端，性生活会对宫颈癌灶部位造成刺激，从而导致接触性出血。

阴道排液：这是较为常见的宫颈癌早期症状。排液多为白色或淡黄色，稀薄如水样或米泔样，有腥臭味。若合并感染，分泌物可为脓性恶臭。

疼痛：随着体积的不断增大，肿瘤对周围器官、组织等形成侵

最新统计数据显示，结直肠癌发病率已位居全球恶性肿瘤第3名，死亡人数更是达到第2位。而我国结直肠癌每年新增病例达到60万，并呈现年轻化趋势。

与其他癌症相比，结直肠癌是可以预防的。有80%-90%的结直肠癌是由结直肠息肉恶变形成的。而从息肉到癌症，过程漫长，需要5年~10年的时间，甚至更久。若能在此期间及时发现、及时处理，就能大大降低癌变率。

什么是结直肠息肉

结直肠息肉是指结直肠黏膜层隆起性病变，分为肿瘤性和非肿瘤性病变。在未确定其病理性质前统称为息肉，明确病理性质后则冠以病理名称，如结肠管状腺瘤、结肠炎性息肉等。

近些年，妊娠期糖尿病(GDM)的发生率呈现逐渐上升趋势。妊娠期糖尿病是造成早产、羊水过多、妊娠期高血压综合征、胎儿畸形等原因。孕期合理的饮食控制，可减少妊娠期高血压综合征、巨大儿、剖宫产的发生率。那么，什么是妊娠期糖尿病？如何预防妊娠期糖尿病？

妊娠期糖尿病对胎儿和妈妈的影响

妊娠期糖尿病的存在，极易导致孕早期发生自然流产。且随着病情的进一步发展，可能出现妊娠期高血压等并发症。如果不积极有效控制妊娠期糖尿病患者的血糖值，将极易发生感染，同时诱发酮症酸中毒，加重糖尿病代谢紊乱。患糖尿病的孕妇血液中有很高的含糖量，多余的糖极易通过胎盘到达胎儿体内，造成胎儿高血糖的发生，甚至于可能在孕早期时促使胚胎发育异常或死亡。晚期时造成肺成熟延迟，患者分娩之后，新生儿易出现呼吸困难综合征等。

妊娠期糖尿病的治疗

合理控制总能量。在防治妊娠期糖尿病时，合理膳食是其基础。患者饮食一般较为复杂，在控制血糖的同时要充分满足胎儿和孕妇所需营养素，在此条件下注意进行动态监测，及时针对发生的问题调整饮食计划。尽管妊娠期糖尿病患者血糖高，但是无较高的糖利用率，在日常生活中为满足胎儿和孕妇需要，要保证能量的摄入量。通常在孕早期时，因胎儿较小，所需营养素较少，一般从母体中便能够获得所需的能量；而到孕中期、孕晚期时，随着胎儿生长，要保证孕妇每天增加能量300千卡~450千卡，不可要求所有孕妇摄入相同的能量，对消瘦或肥胖孕妇需要以自身体重增长为依据，并注意每天每千克体重30千卡~40千卡为参考，合理考虑个体差异。

合理安排餐次。针对妊娠期糖尿病患者，在日常生活中需要按照其生活习惯等情况，对餐次进行合理调整。并注意在总能量不变的情况下，做到少食多餐，在三餐正常的基础上，合理进行加餐。对妊娠期糖尿病患者给予定时定量的进食计划，将能够帮助其实现对血糖值的有效控制。同时，要注意饮食多样性选择，营养均衡。因碳水化合物是主食的主要成分，如果需要控制饮食，要注意每天碳水化合物摄入量不能少于150克，从而有效刺激胰岛素分泌。从糖、蛋白质、脂肪等层面的合理搭配，做到营养均衡，在饮食时避免摄入过多高热量食物。患者日常饮食中热量的来源为碳水化合物、脂肪、蛋白质，但是要注意少吃点巧克力等高热量食物。但是，一些看似热量不高的水果和蔬菜中也含有大量糖分，做到少吃、定量，并少食用胡萝卜、玉米、土豆、豆角等。

总之，为了孩子健康，孕妇一定要做好预防工作，在饮食上做到营养均衡，以此有效降低疾病所带来的不良影响。

(作者供职于驻马店佳和医院妇产科)

如何治疗和预防老年性关节炎

□张利业

随着经济和社会的发展，以及人口老龄化，中老年人疾病逐渐成为备受关注的医疗和社会问题。其中，骨关节炎就是常见的老年性关节炎。

骨关节炎，是一种以关节软骨变性、破坏及骨质增生为特征的慢性关节病，主要表现为骨摩擦感、晨僵、疼痛和关节障碍等。

骨关节炎症状

不同的关节炎阶段，患者出现的症状特点不同。从发病时间上来看，骨关节炎可分为早期、中期、晚期。

早期症状

早期的骨关节炎，主要表现为一种滑膜炎的症状，关节软骨只是轻度磨损，这种磨损导致的关节炎症状也较轻，炎症反应影响到关节内滑膜的程度也较轻。轻度的滑膜炎主要表现为关节僵硬感，有时会伴有轻度肿胀，经过休息或保守治疗便会得到缓解。

这个时期患者比较典型的表现是，久坐或久卧之后，站起来走路时会感觉关节僵硬疼痛，主要集中在膝关节、髋关节、踝关节、肘关节，但是活动几分钟后，僵硬和疼痛感会逐渐得到缓解消失。

中期症状

到了骨关节炎的中期阶段，关节磨损更加严重，由于病史较长，炎症反应对关节内各结构影响逐步显现。比如对关节滑膜的影响，关节滑膜增生非常明显，滑膜中含有大量的血管，会分泌炎性关节液，造成关节肿胀明显。同时，关节软骨磨损进一步加重，部分软骨下骨逐渐暴露，这也是造成疼痛的原因之一。

骨关节炎中期的疼痛时间比前一个阶段更为严重，以前的关节僵硬感被明显的疼痛所代替。关节疼痛通过活动关节也难以得到缓解，跑步、散步时疼痛会逐渐加重。

该阶段，除了明显持续加重的慢性疼痛外，间断性急性

疼痛发作的次数也越来越频繁，每次发作可能会比上一次更加厉害。

晚期症状

骨关节炎发展到晚期时，关节软骨大部分是重度损伤，由于软骨的不对称，会导致骨头变形。很多老人甚至无法进行日常生活，生活不能自理，出行时需要辅助设备。

在骨关节炎早期时，症状较轻，此时进行干预治疗是最佳时机。一旦发展到晚期，关节变形，就会严重影响患者的生活质量，最终也只能通过关节置换术进行治疗。关节置换术是有创手术，会有感染的风险，也可能出现并发症等情况。

注意事项

骨关节炎是累及多个关节的慢性病，若不积极治疗，大部分患者可能出现关节畸形，严重时丧失功能。因此，正确的治疗对关节炎患者来说非常重要。尤其是老年患者，早诊断、早治疗和做好护理是提高骨关节炎患者生活质量的关键。

骨关节炎患者要从以下几个方面进行保养和治疗：

合理运动：肥胖患者可通过适当的运动减轻体重，以降低发展成症状性骨关节炎的风险。合理的运动可以改善症状，保障关节的稳定。

减少关节压力，做好关节保暖；减少生活中对膝关节压力过大的动作，比如爬楼、下蹲、抬重物等。同时，注意避免脖子、脚踝、膝盖等关节受凉，以免诱发骨关节炎。

理疗：急性期和慢性期的理疗方式不同。慢性期疼痛的理疗方法有按摩、热敷、物理治疗；急性期疼痛的理疗方法有冰敷、加压包扎和抬高肢体。

药物有非甾体消炎药、软骨素和氨基葡萄糖、透明质酸等。

(作者供职于台前县人民医院骨科)