

什么是舒适化医疗

□任娟娟

舒适化医疗是一种先进的医疗理念和医疗发展模式,即通过追求就诊过程的舒适化和人性化,使患者在整个诊疗过程中达到心理和生理上的无痛苦和无恐惧感。目前,舒适化医疗已经有了较为完善的发展,其观念也越来越深入人心。下面,我从4个方面为大家进行解读。

第一,这一理念的核心是提出了一种综合方法,即通过镇痛和轻度镇静来改善患者的护理和临床效果。作为优先护理策略,在严重疾病发作早期开始进

行镇痛和镇静,这一过程可以被视为疼痛、躁动和谵妄诊疗指南的演变。整体的思路是使用镇痛、最低限度的镇静剂和最大限度的人文关怀护理模式,让患者尽早地获得心理安慰和舒适化体验。这种模式的雏形是使用镇痛及早期的镇静,为重症监护室无深度镇静需求的患者建立最小镇静状态,从而让患者达到最佳舒适度。

第二,该理念的首要任务是有效地缓解疼痛,即提倡灵活多变的镇痛模式,旨在最大限度地减少阿片类镇痛药物的使用。

镇静作为次要任务也是该理念的重要一环,即在可能的情况下使用合适剂量的镇静药物,使患者的舒适程度达到预定的目标水平。

第三,从哲学角度看,镇静策略的目标就是尽早医学合理时机应用药物来减少或消除镇静药物的使用。其中,有效的镇痛和最低限度的镇静是这一理念的关键,再辅以促进睡眠、早期干预和改善患者及家属与医务人员间的合理沟通等,对促进患者康复及避免住院期间的心理并发症有重要意

义。

第四,虽然该理念代表了以患者为中心的新模式,但是在实施的过程中仍有很多挑战和改善空间,如早期实施时间的界定、护理过程的顺序调整、策略的推广和效果,以及改变传统的观念等。因此,这样一项变革需要跨学科和跨专业的合作,这就要求医院有严格的实施规划、培训和有效的文件支持等,应摒弃过度的人员流动、团队士气低落和缺乏跨学科尊重等障碍。此外,还要开发稳定的系统来跟踪和反馈镇静和

镇痛的质量,将镇静管理的责任和所有权转移到临床医务人员身上,并对其进行严格的培训。

总之,镇痛联合早期镇静是一个提升患者就医体验的过程,对于患者康复有重要意义,但是这种理念会随着临床实践的变化而变化。该理念的长期目标是,随着临床数据的增加而不断完善医护措施,从而增加患者临床获益。

(作者供职于郑州大学第一附属医院麻醉与围手术期医学部)

别让这些误区影响口腔健康

□王卫华

口腔健康是很多人关注的话题,随着人们健康意识的转变,口腔健康问题也在不断地发生改变,那么人们对口腔健康有哪些认识上的误区呢?怎样才能正确地保护好我们的口腔呢?

误区一:千万不要洗牙,会把牙齿洗坏

在日常生活中,经常会出现口腔卫生清洁不到位的情况,此时牙龈周围就会出现牙结石,并伴有牙龈出血、疼痛等情况。牙结石位于牙龈上,即使没有明显的疼痛感,若长时间未对牙结石进行清理,它就会慢慢地往牙龈下面生长,成为龈下结石,从而引发一系列的口腔问题。早期可以通过洗牙让牙齿恢复到健康的状态,但如果错过最佳洗牙阶段,牙齿便很难恢复到健康状态。因此,“洗牙会把牙齿洗坏”这种说法是错误的。

误区二:想牙齿干净就要使劲刷

在很多人的认知当中,要想牙齿干净就需要用力刷牙。其实,口腔的

干净程度和用力刷牙关系并不大,甚至太过用力还会导致楔状缺损。出现楔状缺损时会对日常生活造成困扰,特别是在食用冷热酸甜的食物时,会感觉到明显的不适。

误区三:智齿不能拔,会影响大脑

有不少人认为,将智齿拔除会影响智力。其实这种说法是错误的,智齿和智力之间并没有明显的关系。

一般情况下,建议拔除智齿的原因有以下几种:不易清洁,易诱发冠周炎,并且反复发作;位置不正、窝洞较深的蛀牙;智齿萌发空间不足,对邻牙造成威胁;没有对咬牙,易过度萌发,影响正常咬合;处于备孕期间。

对于智齿的拔除情况,还需要根据拍出的牙片对自身口腔智齿长出的位置进行判断。在日常生活中,若智齿已经出现阻生,或者出现智齿冠周炎,引发疼痛,需要尽快将智齿拔除。

食管癌术后饮食应注意些什么

□刘 锋

一直以来,食管癌术后饮食都是患者和家属们很关心的问题。手术后,由于人体解剖结构的变化及局部迷走神经损伤,导致正常的生理功能受到影响,患者往往会出现在餐后饱胀不适、消化不良、胸闷、气紧、返酸、恶心、呕吐等症状,因此,食管癌切除术后如何“吃好”十分重要。下面,我带大家一起来了解一下食管癌术后患者的饮食都应注意哪些问题。

食管癌患者接受手术后由于消化道解剖重建,往往会因为食物的摄入和吸收障碍而出现营养不良,因此,术后饮食对食管癌患者的康复尤为重要。食管癌患者的康复过程主要有以下几个阶段。

第一阶段:禁食阶段

术后一周左右,患者处在手术的急性创伤初期,伤口尚未愈合,胃肠功能还没有恢复,患者需要禁食,即“不吃不喝”,那么患者的营养摄入怎么办呢?

首先,可通过鼻肠管进行肠内营养输送。一般术后第二天即可输入营养液 500 毫升,以后根据患者的耐受情况逐渐增加至 1000 毫

升~1500 毫升,也可以在医务人员的指导下经营养管注入牛奶、蔬菜汁、果汁、米汤、肉汤等,同时,给予肠外营养输注,即静脉滴注脂肪乳、氨基酸、葡萄糖、电解质、维生素等药物维持营养。

第二阶段:流食阶段

患者术后 7 天~12 天,经检查无异常即可开始经口进食流质食物。首先给予少量温水(3 汤匙~5 汤匙),逐渐增加至每次 30 毫升~50 毫升,喝水时注意取站立位或坐位,避免呛咳。喂服适量的白开水之后,如无明显不适,可给予米汤、鲜奶、鱼汤和各类肉汤、果汁、蔬菜汁,每次 100 毫升~200 毫升,每天 5 顿~7 顿,也可以口服营养制剂。

第三阶段:半流食阶段

进食 1 天~2 天流食后,如患者无发热等症状,可进入半流食阶段,以易消化的软质食物为主。

第四阶段:软食阶段

进食半流质食物一周左右可逐渐过渡到细软、易消化、含纤维素少的饮食。

第五阶段:普食阶段

术后 1 个月左右,多数患者已出院在家休养,由于食道癌术后患者一般均有吞咽困难的症状,因此,在饮食上要注意细嚼慢咽、荤素搭配,避免进食过快、过热、过硬、过粗等不良习惯;多食新鲜蔬菜和水果;不食霉菌污染的食物以及霉变、腐败的食物;戒烟、忌烈性酒。在进食时应少食多餐,避免胃扩张,引起胸闷、气紧,进食后应该多活动,或是坐位休息,避免行弯腰动作,以免食物反流。

以上饮食阶段是按照食管癌术后患者的正常恢复情况来说的,但也有可能会出现特殊情况,一旦出现异常,要及时向医护人员反映,饮食也要遵照医嘱进行调整。

总之,食管癌术后饮食对食管癌患者来说是一件很重要的事,只有做到合理饮食,讲究科学营养搭配,才能改善患者术后的生活质量,提高机体免疫力,增强体质,达到预防肿瘤复发的效果。

(作者供职于商丘市第一人民医院胸外科)

腹股沟疝是指腹腔内脏器通过腹股沟区的缺损向体表突出所形成的包块,俗称“疝气”。腹股沟疝给人带来的困扰不容小觑,而患者一旦陷入“治疗—复发—治疗”的恶性循环里,会更加痛苦不堪。那么,应该如何科学防治腹股沟疝呢?

哪些人群容易患腹股沟疝

一般来说,腹股沟疝多见于两类人群:婴幼儿和中老年男性。婴幼儿常由先天性因素导致,在胚胎发育时,睾丸由腹腔移行到阴囊过程中留下的通道,鞘状突发育不全或未闭合则容易形成疝;后天因素有出生后长期啼哭、感冒、小儿支气管炎、慢性咳嗽、消化不良腹胀等。中老年男性群体中吸烟的多,做重体力劳动的多,剧烈运动的多,患有肝硬化、前列腺增生等基础疾病的多,这些因素容易导致腹股沟疝。

腹股沟疝的治疗方法

保守治疗:常见的保守治疗方法有疝带、中药治疗等,但是这些方法只能起到缓解症状的作用,无法彻底治愈腹股沟疝。保守治疗方法仅适用于两岁以下婴幼儿、年老体重或伴有严重疾病的患者,这类患者无法进行手术治疗,只能采用保守治疗缓解症状。

手术治疗:手术是治疗成年人腹股沟疝最有效的方法。注意要根据疝气的类型决定手术时间,有的疝气可以择期手术,有的疝气必须采取急诊手术。目前,比较常用治疗疝气手术的方法为无张力疝修补术和微创手术,大部分疝气都能获得良好的疗效。小儿疝气在 2 岁以内有自愈的机会,2 岁~6 岁是最佳的手术治疗时间。

如何预防腹股沟疝

对于成年人来说,日常生活中应尽量避免用力过度、劳累及体力劳动,避免托举、推挤重物的情况。如有吸烟习惯,一定要尽早戒烟,因为长期吸烟会造成慢性支气管炎引起咳嗽,而长期咳嗽会造成腹内压增高,使腹股沟疝的发病率增加。前列腺疾病所致的排尿困难也会造成腹内压增高导致腹股沟疝的发病率增加,亦要尽早治疗。

保持清淡饮食,多吃一些膳食纤维含量较高的食物,如谷物、杂粮、水果、蔬菜等,避免食用易导致便秘的食物,如红薯、豆类等。腹部肥胖的人应坚持锻炼身体,选择适合自己的运动方式,量力而行,避免剧烈运动。

而对于婴幼儿来说,家长的预防意识就显得尤为重要。家长应该时刻关注孩子的大腿根部及阴囊处是否有异常包块的情况,如果出现时隐时现的包块,一定要及时就诊治疗。虽然男孩发生疝气的概率较高,但并不代表女孩不会发生疝气,女孩一旦发生疝气家长更应高度关注。

在穿衣方面,家长应避免给孩子穿着或包裹太紧,防止造成腹部压力过大。同时,应避免让孩子过早站立,以防止肠管下坠形成腹股沟疝。在饮食方面,多给孩子吃一些容易消化、富含膳食纤维的食物,保持大便通畅。当孩子出现便秘时,要及时采取通便措施,告知孩子避免过度用力。此外,家长还要尽量避免婴幼儿长期啼哭,也要注意孩子的身体情况,如果出现咳嗽较重的情况一定要及时就医,以免造成腹部内压增高,引发腹股沟疝。

(作者供职于三门峡市卢氏县中医院综合外科)

玫瑰痤疮的发病机制与注意事项

□高 歌

大家身边可能会有这样的朋友,在吃火锅等较热的食物时,情绪激动时,身处温度较高的环境时,脸会瞬间变得通红。很多人认为这是皮肤敏感的表现,但也有可能是玫瑰痤疮而导致的。

玫瑰痤疮的突出特点是面部部位表现出持久性红斑,随着病情的发展,可出现毛细血管扩张、丘疹、脓疱疹和鼻赘(俗称“酒渣鼻”)。由于皮疹颜色红得像玫瑰,形态表现有点像痤疮,所以被称为玫瑰痤疮。

发病原因

第一,饮食习惯。日常饮食口味较重,喜欢吃重辣、重盐等刺激性食物的人群,往往更容易导致面部血管运动神经功能失调,出现毛细血管长期扩张的现象,这是引发玫瑰痤疮的重要因素之一。

第二,气候变化。恶劣环境和气候变化可造成血管损伤和结缔组织变性,产生慢性炎症、血液淤积,真皮乳头上静脉丛被动扩张。

第三,螨虫感染。研究发现,玫瑰痤疮患者面部毛囊虫数量较正常人显著增加,促进及加重了角质形成细胞炎症反应,因此,毛囊虫及其常驻细菌介导的炎症反应可能是该病的重要原因之一。

第四,遗传因素。研究表明,玫瑰痤疮具有种族差异,其致病机制是由于 TA-CR3(速激肽受体 3)基因多态性导致 TLR2(一种跨膜受体)高表达。

(作者供职于商丘市人民医院皮肤科病科)

如何科学防治腹股沟疝

□苏文红

预防过敏性鼻炎小妙招

□毛晓燕

过敏性鼻炎又被称作变应性鼻炎,是因易感个体与外界过敏原接触诱发鼻黏膜炎症反应的疾病,主要症状为流清涕、打喷嚏、鼻痒、鼻塞等,严重影响患者的日常生活。当儿童发生过敏性鼻炎时,还会影响生长发育。因此,一定要重视过敏性鼻炎的预防。

过敏性鼻炎的病因

过敏性鼻炎的发病因素包括接触过敏原、家族史等。当患者有变态反应家族史时,如药物过敏、哮喘、荨麻疹等,其过敏性鼻炎发生率更高。生活中常见的接触过敏原包括食物性、吸入性,其中吸入性过敏原往往在空气中悬浮,如灰尘、屋尘螨、花粉、羽毛等,在呼吸作用下进入到鼻腔。花粉具有积极特点,一年四季都是花粉散播的高峰期。阴暗潮湿的室内有利于真菌的生长与繁殖,而真菌也属于过敏原,这就使过敏性鼻炎发生率大大增加。当人与动物长期接触,也容易引起过敏性皮炎,因为动物皮屑也是一种变应原。

如何预防过敏性鼻炎

1.营造良好的居住环境

房间要保持清洁,定期使用抹布或吸尘器打扫房间,避免灰尘滞留。定期开窗通风,让空气流通,保持室内空气清新。空调过滤网、床上衣物等定期清洗,特别是在季节交替的时候,衣服再拿出来以后不要马上穿,要先晾晒,也可以开水烫一下消毒。室内要保持舒适的温度与湿度,使用除螨剂除掉尘螨,避免潮湿和阴暗。当衣服出现霉变时,使用温水反复清洗并消毒。吃的食物要新鲜,当发现食物霉变时,应当丢掉,不能再吃。室内物品有霉变时要使用消毒液擦拭。

2.远离过敏原

生活中常见的过敏原有花粉、动物毛发等。春天,杨树花粉、柳树花粉等随处可见,当人对花粉过敏时,就很容易出现过敏性鼻炎,这时就要通过减少外出来预防。如果需要进行户外活动,就要佩戴眼镜和口罩,回家以后及时淋浴。春天与秋天尘螨的密度更高,此时要增加卧室打扫频率,勤开窗通风。地板最好选用容易清洗的材料,窗帘、衣服等都要勤清洗。如果家里有宠物,要做好宠物的清洁工作,经常打扫宠物居住环境。

3.养成良好生活习惯

洗脸时要使用清水有效清洗鼻腔,按摩面部的风池穴、风府穴、迎香穴等。加强锻炼,提高机体防御能力,可选择瑜伽、八锦缎、有氧运动、太极拳等,运动时一定要注意循序渐进。春天和秋天早晚温差大,要适时增减衣物,避免着凉。睡眠要充足,推荐 6 时~7 时起床,22 时~23 时入睡。日常饮食中要多吃富含维生素 A、维生素 C 的食物,如菠菜、白萝卜、大白菜、小白菜等,多吃桂圆、红糖、糯米、山药、大枣等,少吃小麦、花生、牛肉、巧克力、玉米、番茄等,切忌食用芥末、辣椒等辛辣刺激食物和生冷食物。

(作者供职于河南省直第三人民医院耳鼻喉科)

磁共振检查的禁忌证你了解吗

□采保华

磁共振检查是医院的一项常规检查,它的优点非常突出,但是缺点也尤为明显。磁共振主机磁场强大,铁磁金属物进入磁场后会引机器损坏、人员受伤等事故。除了这些体外的金属问题,一些患者术后体内放置有血管支架、心脏起搏器等金属植入物,遇到这样的情况时,还能不能做磁共振检查呢?

体内金属在强磁场中产生的效应主要有两种,一是出现运动和移位,二是产生电流和发热。本文将结合以下 6 种情况具体讲一讲。

一、心脏起搏器、植入型心律转复除颤器

电子起搏器或除颤器在强磁

场中会出现发热、异常感知等现象,严重时可导致电极端头发热,造成心肌穿孔。不仅如此,磁场还会对起搏器或除颤器的脉冲造成干扰,引起恶性心律失常,甚至会导致患者死亡。因此,装有心脏起搏器、植入型心律转复除颤器的患者严禁做磁共振检查。

二、动脉瘤夹、颅骨固定钉、微弹簧圈、血管支架

目前,动脉瘤夹、颅骨固定钉、微弹簧圈、血管支架的常用材料为钛或钛合金,属于无磁性或弱磁性,大多数此类材料完全兼容磁共振检查,但患者做手术之前必须问清楚自己用的是哪种性质的植入材料。虽然这类材料在

磁场中不会产生移位和发热的问题,但做磁共振检查时仍可能出现“伪影”的问题,尤其是在高场强磁共振(3.0T)扫描时,伪影的强度更为严重。所以,当患者要进行复查或病变部位距金属夹较近时,推荐使用低场磁共振(1.5T 以下)。

三、假牙

如果能摘除假牙,一定要摘除。如果不能摘除假牙,要根据实际情况来考虑。有些密瓷牙内金属所带来的伪影会影响图像质量,进而影响医生的诊断。传统的镍铬合金、钴铬合金等伪影也比较重,会影响医生的观察和诊断。随着合金技术的进步,贵金属等材料伪影较轻,多数情况不

影响诊断。

四、宫内节育器

现应用于临床的节育器多为含铜或含药节育器,支架材料为塑料、聚乙烯、记忆合金等。做磁共振检查一般不会出现节育环移位,只会干扰局部成像质量,做远离节育环部位的磁共振是没有影响的,但如果是做子宫附件的检查最好取出节育环,以免伪影影响图像观察。

五、人工晶体

人工晶体是指人工合成材料制成的一种特殊透镜,它的成分包括硅胶、聚甲基丙烯酸酯、水凝胶等,为非金属材料制成,所以不会受磁场的影响,是可以做磁共振检查的。人工晶体的形

状功能类似人眼的晶状体,具有重量轻、光学性能好、无抗原性、致炎性、致癌性和生物降解等特性。

六、体内残留弹片或其他金属异物

由于此类物品材质不确定,再加上遗留时间长等问题,检查时一定要告知医生并充分沟通,以免出现意外。

最后提醒大家,由于不同医院的要求不同,因此,在做检查前一定要跟医院磁共振检查技师沟通好,这样既能让自己规避检查所带来的风险,也能为检查技师减少不必要的麻烦。

(作者供职于滑县人民医院磁共振科)