

阑尾炎的术后护理及注意事项

□张莉平 耿桂芹

阑尾炎是指由于各种原因导致阑尾管腔堵塞,或继发细菌感染而引发的炎症,为外科常见病,以青年较为多见,男性多于女性。

阑尾炎是一种常见的急性腹痛疾病,通常需要通过手术切除阑尾来治疗。手术后的护理和注意事项对于患者的康复至关重要。

术后的伤口护理

清洁伤口 手术后,患者的伤口需要保持清洁和干燥。在为患者进行伤口清洁前,护士需要先清洁双手,戴上无菌手套。使用生理盐水,纱布或无菌敷料,对伤口及周围的皮肤进行擦拭,去除伤口周围的污垢和分泌物。清洁伤口时,不可过度擦拭

或用力拉扯。

更换敷料 手术后,伤口需要定期更换敷料,以保持干燥和清洁。医生会根据患者伤口的情况制定更换敷料的频率和方法。在更换敷料前,要先洗净双手并戴上无菌手套。轻轻地将被旧的敷料取下,并用无菌生理盐水或医生建议的清洁液清洁伤口周围的皮肤。然后,用干净的纱布或透气敷料进行包扎。

观察伤口 手术后应密切观察患者伤口的情况。每天检查伤口是否有红肿、渗液、感染迹象,比如脓液、发热、明显红肿等异常情况。如果发现伤口异常应及时向医生报告。

避免感染 为了预防伤口感染,患者及护理人员需要保持良

好的卫生习惯。同时,患者需要遵照医生的建议,按时服用抗生素,以预防感染。

饮食调理 饮食调理在手术后的伤口愈合和康复中起着重要作用。医生会根据患者的情况和术后指导制定适当的饮食计划。

术后,患者需要选择易消化、富含营养的食物,如蔬菜、水果、低脂肪的蛋白质(鱼、鸡肉等)和全谷物。避免食用辛辣刺激、高脂、高糖的食物。适量饮水也是很重要的,有助于维持患者身体的水分平衡。

药物管理

使用抗生素 患者需要遵照医嘱,按时服用抗生素,并完成全程治疗。

缓解疼痛 手术后,患者可能会出现疼痛症状,医生会根据患者病情开具止痛药物。患者需要避免滥用和过量使用。

活动与康复

早期活动 术后适当的早期活动有助于预防深静脉血栓形成和促进肠道蠕动恢复。但活动的程度和方式应在医生的指导下进行,避免剧烈活动和过度劳累。

康复锻炼 手术后逐渐增加适当的锻炼和运动,有助于促进患者身体康复。可选择一些轻度的有氧运动,如散步、慢跑、瑜伽等,但避免剧烈运动。

注意事项

观察体温 术后,患者应每天测量体温,如果出现发热或体温异常升高,及时向医生报告。

注意饮食 遵照医生的建议,均衡饮食,避免暴饮、暴食或过度饥饿,保证营养的摄入。

避免便秘 适量饮水,多摄入富含膳食纤维的食物,如水果、蔬菜、全谷物等,帮助患者预防便秘。

规律就诊 按照医生的要求定期复诊,监测患者手术后的恢复情况,及时发现并处理异常情况。

阑尾炎术后正确的伤口护理、药物管理,适当的活动和康复锻炼,以及注意事项的遵守,有助于促进患者伤口的愈合,预防并发症的发生,促进患者的康复。

(作者供职于山东省聊城市茌平区中医医院外科)

结肠炎久拖不治危害大

□邢燕

近年来,我国结肠炎的发病率呈逐渐上升趋势,很多患者对结肠炎的认识不足,认为结肠炎就是拉肚子,从而忽视治疗。殊不知,结肠炎的危害远不止如此。下面,带大家了解结肠炎的特点、症状以及如何管理这一疾病。

特点与症状

结肠炎也称为肠道炎症性疾病,是一种慢性炎症性肠道疾病,主要累及结肠(大肠)的黏膜层。结肠炎可以分为溃疡性结肠炎和克罗恩病,这两种疾病都表现为肠道炎症,但累及的部位和病理特点有所不同。结肠炎的症状因人而异,但常见的症状包括腹痛、腹泻、便血、体重减轻、贫血等。患者的病情易反复发作,有时症状会加重,导致生活质量显著下降。

对生活的影响

结肠炎是一种长期存在的健康问题,可能对患者的生活产生广泛的影响。首先,由于结肠炎常伴随腹痛和腹泻,患者不得不频繁上厕所,对患者的工作和日常生活造成了较大的困扰。其次,患者还可能经历体重减轻和贫血等问题,降低自身的体力和抵抗力。再次,结肠炎还可能导致患者出现情绪和心理健康问题,长期的疼痛和不适感可能让患者感到疲倦或沮丧,甚至影响患者的社交和情感交流。在某些情况下,患者可能会因为结肠炎而感到自卑和孤立,对未来感到焦虑和不安。

如何管理

尽管结肠炎是一种慢性疾病,但并不意味着患者无法应对它的挑战。下面是一些有助于管理结肠炎的方法。

尽快就诊 如果怀疑自己患有结肠炎或已经被确诊为结肠炎,需要尽快到专业的医疗机构就诊。医生会根据患者的病情进行全面的评估,并提供适当的治疗方案和建议。

药物治疗 药物是控制结肠炎症状的关键。根据病情的严重程度和个体差异,医生可能会开具不同的处方药物,如抗炎药物、免疫调节剂和抗生素,患者应遵照医生的建议,按时服药。

饮食调整 饮食调理在控制结肠炎症状方面起着重要作用。结肠炎患者应少吃油炸的食物,这类食物会加重消化道的负担。要少吃腌制的食物,这类食物含有较多的盐分及致癌物质。少吃生冷、辛辣刺激性的食物,这类食物对于消化道黏膜具有较强的刺激作用,容易引起腹泻和消化道炎症。饮食一定要规律,最好做到定时定量,规律饮食。

管理压力 压力是许多慢性疾病的常见诱因之一。寻找有效的压力管理技巧,如放松训练、冥想、瑜伽等,有助于减轻症状,提高生活质量。

良好的生活习惯 良好的生活习惯对于管理结肠炎至关重要。患者应保持充足的睡眠、定期锻炼、戒烟和限制酒精摄入,这些习惯可以增强患者免疫力,提高整体健康水平。

定期复查 患者应定期到医院复查肠镜,若出现突然剧烈的腹痛或大量便血等情况,应及时就医,以免延误病情。

(作者供职于河南宏力医院消化内科)

糖尿病并发症的预防及管理

□董加森

糖尿病是一组由多病因引起的以慢性高血糖为特征的终身性代谢性疾病。糖尿病并发症是指在糖尿病基础上继发的疾病,糖尿病并发症累及全身各个器官系统,包括心血管、脑、肾脏、神经、视网膜、四肢等。临床数据显示,糖尿病发病后10年左右,将有30%~40%的患者至少会发生一种并发症,且并发症一旦产生,药物治疗很难逆转,因此尽早预防糖尿病并发症至关重要。

常见类型

神经病变 糖尿病患者长期高血糖会损害神经系统,导致感觉异常、疼痛、麻木和肌肉无力等症状。常见的神经病变类型包括周围神经病变和自主神经病变。

眼部并发症 高血糖会对眼睛的血管和组织造成损伤,引发视网膜病变、白内障和青光眼等眼部并发症。这些并发症可能导致糖尿病患者视力丧失,甚至失明。

心血管疾病 糖尿病患者更容易患上心脏病、中风、动脉硬

化等心血管疾病。高血糖、高胆固醇和高血压是心血管并发症的主要风险因素。

肾脏疾病 糖尿病肾病是糖尿病患者最常见的并发症之一。长期高血糖会损害肾脏小血管和肾小球,导致肾功能损害,最终可能发展为慢性肾衰竭。

下肢循环障碍 高血糖会损伤血管,尤其是下肢血管,导致血液循环障碍,还可能引发下肢溃疡、坏疽和截肢等严重并发症。

预防及管理

血糖控制 血糖控制是预防和管理糖尿病并发症的关键。患者应遵循医生的建议,积极监测血糖水平并保持在目标范围内。可以通过合理的饮食控制、合理运动和药物治疗来实现。同时,糖尿病患者需要定期检查血糖、糖化血红蛋白和其他相关指标,及时调整治疗方案,以确保血糖稳定。

健康饮食 糖尿病患者应选择低糖、低脂、高纤维的饮食,合理安排三餐和零食。增加蔬菜、水果、全谷物、瘦肉和鱼类的摄

入,尽量少吃高糖、高脂的食物和加工食品。控制食物的摄入量和餐后血糖反应,避免暴饮暴食。

定期运动 适度的体育锻炼对于控制血糖、改善心血管健康和减轻体重至关重要。糖尿病患者可以选择适合自己的有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等,每周至少进行150分钟的有氧运动,并在医生指导下进行适当强度和频率的锻炼。

定期体检和医疗管理 定期体检可以帮助监测并发症的发展和早期预警。糖尿病患者应定期检查血压、血脂、肾功能、眼部和足部状况等。与医生密切联系,制定个性化的治疗方案,并按期接受医学咨询和治疗。

糖尿病并发症的预防和管理是一个综合性的过程。通过血糖控制、健康饮食、定期运动、定期体检、戒烟限酒、足部护理以及心理健康管理等综合措施,可以减少并发症的发生风险,提高患者生活质量。

(作者供职于青岛市黄岛区大场中心卫生院医疗综合科)

带你了解外耳道真菌病

□张勇

外耳道真菌病是外耳道真菌感染性疾病。真菌在温暖潮湿的环境中易于繁殖,因此,外耳道真菌病在南方发病率较高,以曲霉菌、青霉菌及念珠菌属感染较为常见。

外耳道真菌病的主要表现耳痒、耳内闷胀、耳内异物感、听力下降、耳鸣等。通过检查可以发现患者外耳道内有灰白色、黄褐色,或灰黑色丝状、膜状、粉状、绒毛状或团块状物。同时,可伴有少许渗出物,外耳道皮肤稍红、增厚、糜烂,如继发感染时会出现局部肿痛。

普遍应用广谱抗生素治疗是外耳道真菌病发生的重要原因之一。经常挖耳、游泳、慢性化脓性中耳炎、机体免疫功能低下、患有全身消耗性或代谢性疾

病、长期应用皮质类固醇激素或免疫抑制剂等因素,也会引起外耳道真菌病。一般情况下,真菌感染多单纯局限于外耳道,严重者可穿透鼓膜进入中耳或乳突腔内。

外耳道真菌病患者应保持外耳道干燥,外耳道进水后及时用棉签拭干。外耳道瘙痒或有少量分泌物时,可滴入4%硼酸乙醇溶液,该溶液对皮肤有轻微刺激性,不可长期使用。

外耳道真菌病的治疗一般以局部治疗为主,不需要全身应用抗真菌药物。首先,在耳内镜下将外耳道清理干净,用5%碳酸氢钠溶液进行冲洗。其次,对于轻度感染者,清理干净患处后给予咪唑类广谱抗真菌药物治疗。对于感染严重者,在清理干净外

耳道后,采用碘仿纱条或制霉菌素粉纱条堵塞外耳道,3天~4天换药1次,也可以配合红光及超短波治疗。

外耳道真菌病一般需要在耳镜下治疗,因为医生在耳镜下,可以清晰地观察患者耳道内的情况,以免过度清理而损伤外耳道上皮,引起外耳道瘙痒和疼痛等症状。

外耳道真菌病必须连续治疗1周~2周以上,如果采用纱条堵塞治疗,初次堵塞不可超过4天,易形成干痂导致真菌在干痂下生长而影响疗效。多数外耳道真菌感染伴有细菌感染,需注意局部联合使用抗真菌药和抗细菌药,严重时配合口服抗生素治疗。

(作者供职于郑州瑞祥医院)

泌尿结石是一种常见的泌尿系统疾病,它的突发性和剧烈疼痛给患者带来了痛苦。当发生泌尿结石时,正确的急救措施可以帮助患者缓解疼痛,降低并发症的发生风险。

了解泌尿结石

泌尿结石是在泌尿系统内形成的固体结构,由尿液中的矿物质沉积形成。常见的结石类型包括草酸钙结石、磷酸钙结石、尿酸结石等。泌尿结石的症状包括剧烈的腰背痛、尿血、尿频、尿急等。

如何识别

急性腰背痛 剧烈的腰背痛是泌尿结石常见的症状之一。疼痛感可能向下腹部或大腿内侧放射。疼痛通常突然发作,持续时间不定,有时伴随着恶心、呕吐等不适感。

血尿 当结石刺激泌尿道时,患者可能出现血尿症状,尿液呈粉红色或明显的红色。

尿频和尿急 泌尿结石患者常常出现尿频和尿急的症状,即频繁地排尿和急于想排尿,但尿量却很少。

急救措施

寻求医疗帮助 在遇到泌尿结石急症时,第一步是寻求专业的医疗帮助。立即拨打急救电话或前往就近的医院急诊室。

饮水 大量饮水有助于促进结石的排出,可以减轻疼痛和降低尿液中结石的浓度。建议每小时饮用8杯至12杯水,让尿液保持清亮。

缓解疼痛 泌尿结石引起的疼痛对于大部分患者来说是难以忍受的。

在急救过程中,可以采取以下方法缓解疼痛:冷敷,将冰块或冷水敷在腰部或腹部区域,有助于减轻疼痛和炎症。热敷,对于部分患者,热敷有助于缓解肌肉痉挛和放松尿道,减轻疼痛感。镇痛药物,在医生指导下使用非处方镇痛药物,如布洛芬或对乙酰氨基酚,可以缓解疼痛,但需要遵照医嘱使用。

预防并发症

注意休息 在急救过程中,患者需要保持休息,避免过度活动。休息有助于减轻疼痛,并减少进一步刺激结石的风险。

避免过度排尿 虽然大量饮水有助于结石的排出,但过度排尿可能会导致尿液浓度过高,增加结石对尿道的刺激。保持适当的饮水量,避免频繁少量排尿。

注意饮食 结石的形成与饮食密切相关。根据结石类型和个人情况,避免或限制摄入富含草酸钙、磷酸钙或尿酸的食物,如肉类、海鲜、碳酸饮料等。

遵循医生建议 在急救后,及时就医并遵循医生的建议。医生可能会建议患者进一步检查、药物治疗或手术干预,以防止结石复发和并发症的发展。

泌尿结石的急性情况需要及时应对,正确的急救措施可以减轻疼痛,缓解患者的不适感,并降低并发症的风险。

寻求医疗帮助、大量饮水、疼痛缓解和预防并发症是处理泌尿结石急症的关键步骤。同时,遵循医生的建议,包括注意休息、避免过度排尿、注意饮食等,有助于预防结石复发。

(作者供职于博兴县人民医院泌尿外科)

老年群体的认知锻炼和建议

□李冬丽

随着全球老龄化的加剧,老年群体中认知功能下降和脑衰退成为越来越严重的问题。

失去记忆力、注意力不集中、思维能力下降等问题对老年人的生活质量和独立性产生了较大的影响。最新的研究表明,通过认知锻炼,可以改善和保持老年人的脑功能。

认知锻炼的重要性

认知锻炼是一种针对大脑功能的锻炼方法,旨在改善老年人记忆、注意力、思维、问题解决能力等认知能力。以下是认知锻炼的重要性。

保持神经连接 认知锻炼可以促进神经元之间的连接和通信,加强大脑内部网络的功能。这有助于预防和减缓老年人脑衰退的进程。

提升认知能力 通过认知锻炼,老年人可以增强记忆力、注意力、思维灵活性和解决问题的能力。这些锻炼可以帮助老年人更好地应对日常生活中的挑战。

延缓认知退化 认知锻炼可以延缓老年人认知能力下降的速度。研究发现,经过认知锻炼的老年人,其脑功能下降的速度较慢。

改善注意力 注意力是认知过程中的核心能力,对于学习和工作至关重要。老年人常常面临注意力不集中的问题,容易分散注意力并忘记正在进行的任务。通过认知锻炼,可以提高注意力,使老年人能够更好地应对复杂的认知任务。

锻炼建议

除了认知锻炼,适当的体育

锻炼对老年人脑功能的保持和提高也至关重要。以下是一些建议。

有氧运动 有氧运动,如散步、跑步、游泳和骑自行车等,可以增强心血管健康和促进血液循环,提供充足的氧气和营养物质供应给大脑。老年人每周应进行至少150分钟的有氧运动。

均衡锻炼 除了有氧运动,老年人还应进行均衡锻炼,包括力量锻炼和平衡锻炼。力量锻炼可以增强肌肉力量和骨密度,提高身体稳定性。平衡锻炼可以降低跌倒和骨折的风险。

脑力活动 老年人可以尝试各种脑力活动,比如拼图、数独、学习新技能和参加智力游戏。这些活动可以激发大脑的活跃度,提高老年人的思维能力和记忆力。

社交互动 社交互动对老年人的脑功能同样至关重要。与他人保持联系,参加社区活动和参与志愿者工作可以促进认知刺激和情感支持。

保持健康的脑功能对老年人的生活质量至关重要。通过认知锻炼,可以改善和保持老年人的认知能力、记忆力和思维能力。认知锻炼可以保持神经连接,提升认知能力并延缓认知退化至关重要。老年人常常面临注意力不集中的问题,容易分散注意力并忘记正在进行的任务。通过认知锻炼,可以提高注意力,使老年人能够更好地应对复杂的认知任务。

(作者供职于郑州市金水区总医院神经内一科)

怎样应对泌尿结石的紧急情况

□李娜

控制清晨高血压 预防脑梗死

□董国钦

当太阳冉冉升起,晨光透过窗户,一天的新生活即将开始。然而,在这美好的时刻,有些人却面临着潜在的威胁——清晨高血压,如果不加以控制,可能会引发严重的健康问题,比如脑梗死。

下面将通过解释血压与脑梗的关系,带大家了解如何控制清晨血压、调整生活方式以及预防脑梗死。

高血压病 是指血液在血管中流动时对血管壁产生的压力过高导致的。长期高血压病会导致血管壁损伤,增加心脏病、脑卒中、肾功能衰竭、失明等疾病的患病风险。清晨高血压是指早晨刚起床时的血压水平过

高,这种现象在许多老年人中尤为常见。

研究表明,清晨高血压是导致脑梗死的一个重要因素。这是因为血压突然升高可能导致血管破裂或堵塞,从而引发脑梗死。因此,控制清晨血压对预防脑梗死至关重要。

控制清晨血压的关键 在于调整生活方式。以下是一些实用的建议。

饮食调整 低盐饮食是控制血压的重要手段。避免食用过多的钠盐,尽量选择新鲜的食物,减少加工食品的摄入。同时,增加富含钾元素食物的摄入,比如香蕉、土豆、绿叶蔬菜等。

睡眠调整 良好的睡眠有助于降低血压,建议每晚保持7小时~8小时的高质量睡眠,睡前避免过度使用电子设备。同时,保持规律的作息习惯,避免长时间熬夜或过度劳累。充足的休息有助于维持血压稳定。

规律运动 坚持适量的运动,如散步、慢跑、瑜伽等,有助于降低血压。尽量选择早晨或傍晚进行锻炼,避免在气温过高或过低时运动。

控制情绪 压力和情绪波动容易导致血压升高、血管紧张。因此,大家要学会积极应对压力,保持良好的心态。可以尝试一些放松的方法,比如听音乐、冥想、阅读、与亲朋好友交流等,

以缓解心理压力。

戒烟限酒 吸烟和饮酒都会导致血压升高。戒烟和限制酒精摄入量有助于控制清晨血压。

合理用药 如果医生建议患者服用降压药物,需要遵医嘱按时按量服用,切勿随意更改药物或停药。

预防脑梗死,除了控制清晨血压外,还需要注意以下几点。**定期体检** 通过定期体检,大家可以及早发现身体存在的问题,及时采取措施进行治疗和调整。尤其是患有高血压症、糖尿病等慢性疾病的患者,更应该定期体检,及时发现并治疗高血压、高胆固醇等问题,预防血管堵塞。

(作者供职于河南省濮州市中医院中风康复科)

关注气温变化 气温骤变可能导致血管收缩,血压升高。注意增减衣物,保持室内温度适宜。

学会应对突发状况 当发生头晕、麻木、偏瘫、呕吐等疑似脑梗死症状时,应尽量保持冷静,注意放松心情,消除紧张、恐惧、焦虑等不良情绪,立即向周围的人呼救,或拨打急救电话。

控制好清晨血压对于预防脑梗死至关重要。通过调整生活方式、合理用药以及改善生活习惯,可以有效降低清晨血压。同时,关注其他相关疾病,保持乐观心态,也是预防脑梗死的重要步骤。

(作者供职于河南省濮州市中医院中风康复科)