

普外科术后家庭照护这样做

□陈正芬

手术是患者走向康复的重要一步,在手术后的家庭照护中,家人的角色举足轻重。普外科手术术后,患者往往需要细心呵护和恢复,这就需要患者家人对于照护指南有清晰的了解和正确的实施。

本文从家庭环境的准备、饮食调整、伤口护理、疼痛管理和康复计划等各个层面,阐述如何做到科学、细致地照顾患者,确保患者获得最佳的康复效果。

家庭照护准备

家庭环境准备 在患者回家前,确保家庭环境整洁、安全。移除可能导致跌倒的杂物,保持房间通风,温度适宜。

饮食调整 根据医生的建议,

调整患者的饮食。遵循低脂、高纤维的饮食,避免油腻、刺激性食物,促进消化和伤口愈合。

药物管理 准备好患者的处方药物,按照医生的嘱咐进行用药。了解各种药物的副作用和注意事项,确保患者按时、正确地服药。

家庭照护技巧

伤口护理 监测伤口的状态,保持伤口干燥和清洁。如果医生允许,进行伤口换药,避免污染和感染。

疼痛管理 根据医生的建议,给予患者及时的疼痛缓解药物。同时,采取物理疗法如冰敷或热敷,缓解手术后的不适。

活动与休息 鼓励患者适量

活动,避免过于剧烈运动。确保患者充足睡眠,有助于促进患者尽快康复。

心理支持 手术对患者可能带来不小心理压力,家人要给予患者足够的心理支持和鼓励,帮助患者积极面对康复过程。

并发症预防与应对

感染预防 定期更换伤口敷料,保持伤口清洁,避免污染。

血栓预防 鼓励患者在医生许可下进行适当活动,避免长时间卧床不动。有条件的患者可以进行轻度按摩促进血液循环。

并发症的处理 家庭成员应该了解可能出现的并发症症状,一旦发现异常情况,及时与医生

联系并寻求专业建议。

康复与复诊

康复计划 与医生一起制定康复计划,明确各个阶段的康复目标和措施。家人要帮助患者遵守康复计划,鼓励患者积极配合治疗。

复诊与随访 确保患者按时复诊,接受医生的随访。复诊是了解康复情况、及时调整治疗方案的重要环节。

家庭照护在普外科手术术后扮演不可或缺的角色。患者得到家人的关心和照顾,情绪更稳定,康复更快。合理的家庭照护还能减少患者的并发症风险,提高康复质量。

普外科手术后的家庭照护是

一项关键的任务,直接影响患者的康复与生活质量。家庭成员在患者出院后,应精心准备家庭环境、合理调整饮食、正确管理药物,并在伤口护理、疼痛管理、活动与休息等方面给予悉心照顾。此外,家庭成员的心理支持和鼓励,对患者积极面对康复过程至关重要。预防并发症也是家庭照护的重要目标,定期复诊和随访可以及时发现问题并采取处理措施。通过有效的家庭照护,患者的康复过程将更加顺利,可以减少并发症的风险,让他们重返健康、快乐生活。

(作者供职于青岛市黄岛区立医院普外科)

脑卒中后焦虑的护理要点

□张燕晓

临床上,患者脑卒中后出现焦虑症状容易被忽视。本文主要介绍一些脑卒中后的焦虑护理要点,以帮助患者尽快康复。

脑卒中后的焦虑是脑卒中后常见的情绪障碍之一。多表现为脑卒中后过度紧张、担心、害怕,或伴自主神经系统功能亢进症状。轻度脑卒中患者更容易出现焦虑障碍,焦虑不但影响患者的生存质量,还是抑郁的预兆。

脑卒中后,患者突然瘫痪或某些功能丧失,生活不能自理,给家庭带来了较大的负担,导致患者心理压力剧增,从而引发焦虑。

在药物治疗的同时,给予有效的护理措施,在抗焦虑的治疗中能起到非常重要的作用。

寻找乐趣 帮助患者寻找更多的乐趣。比如听歌、看短视频,和老朋友交流,养宠物,旅游等。

适当运动 运动疗法是康复治疗的核心手段,用于脑卒中后运动功能的恢复。运动疗法无创且安全。研究发现,瑜伽可以作为一种可行的、安全的、可接受的卒中后康复的干预措施,以解决卒中后相关活动受限者的心理健康和生存质量问题。运动,尤其是有氧运动,可以改善情绪,减轻焦虑,增进食欲、睡眠和自尊。同时,运动还能使大脑中与抑郁症相关的化学物质失衡转向正常。积极帮助患者进行肢体功能康复,当患者看到康复的效果,自然会感到鼓舞和愉悦,会更加积极地锻炼康复,形成一个有效的良性循环。

家人的关爱 家庭成员要给予患者足够的关心,生活上的悉心照顾,鼓励患者力所能及地参加社会活动。单位的领导和同事或朋友的关心,有利于减轻和消除患者的不良情绪。多与患者交流,及时了解患者的心理活动,帮助患者消除不良情绪,树立战胜疾病的信心。

饮食护理 缺乏某些维生素会导致焦虑,适当补充维生素B₆、B₁₂、维生素C、烟酸、核黄素等。

心理疏导 积极进行心理疏导,通过教育、暗示、心理分析、音乐、运动、放松静默等多种心理治疗方法,树立康复信心,解除心理障碍,尽快接受早期专业康复治疗。早期康复对于促进大脑的可塑性有好处,便于调动脑组织内残余细胞发挥代偿作用,促进损伤区域组织的重构和细胞的再生,可有效地预防脑神经萎缩,有效地降低致残率。

随着生物医学模式向生物—心理—社会医学模式的转变,脑卒中作为一种身心疾病,既需要体能的康复,更需要心理的干预,及时正确地处理脑卒中患者的心理问题是康复的重要环节。对脑卒中后患者早期认知筛查,可及时发现认识功能障碍,及早干预,对卒中后患者的身心健康和生活质量的提高起到了一定的作用。

(作者供职于平顶山市第一人民医院神经内科)

糖尿病视网膜膜病变是怎么回事

□彭洁

糖尿病视网膜膜病变是糖尿病患者最常见的并发症之一,它会导致视力丧失甚至失明。通过合理的护理和预防措施,可以减少糖尿病视网膜膜病变的风险。本文就来聊一聊预防糖尿病视网膜膜病变的护理措施,旨在帮助糖尿病患者保护好视力,提高生活质量。

糖尿病视网膜膜病变 可分为非增生性和增生性两类。非增生性包括轻度、中度和重度视网膜膜病变。增生性则是更严重的病变类型。

风险因素 高血糖是导致糖尿病视网膜膜病变的主要因素。长期高血糖会损伤视网膜的血管和神经组织。

病程 糖尿病病程越长,发生视网膜膜病变的风险越高。

高血压病 血压偏高会加速糖尿病视网膜膜病变的进程,增加病情的严重程度。

高血脂症 糖尿病视网膜膜病变的危险因素之一还有高血脂症,它可能会加剧视网膜组织的受损。

预防措施 控制血糖水平 糖尿病患者应保持良好的血糖水平,按时服用

药物、合理饮食、适度运动。

定期眼科检查 糖尿病患者要定期进行眼科检查,早发现糖尿病视网膜膜病变的迹象,及时干预治疗。

保持健康生活方式 日常生活中,保持健康的生活方式对于预防糖尿病视网膜膜病变至关重要。日常生活中应注意戒烟限酒、合理饮食、控制体重、适度运动。

定期检测血压和血脂 糖尿病患者要定期检测血压和血脂水平,保持在正常范围内,减少对眼部血管的损伤。

合理用药 根据医生的建议,合理使用药物降低血糖、血压和血脂水平,预防糖尿病视网膜膜病变的发生。

激光治疗 治疗增生性糖尿病视网膜膜病变,通过激光光束烧灼异常血管,减缓病情进展。

玻璃体切除术 该手术适用于严重增生性糖尿病视网膜膜病变,通过手术切除视网膜后的玻璃体,减少牵拉和出血。

抗VEGF药物注射 是一种新型治疗方法,可以阻断血管生成因子,

减少异常血管的生长,从而减轻病情。

预后与注意事项 早期发现和及时治疗糖尿病视网膜膜病变,预后通常较好。但若病情已经发展到严重阶段,可能造成永久性视力损害。

糖尿病患者要坚持定期复查,严格控制血糖、血压和血脂水平,避免长时间用眼,避免用眼过度疲劳,保持良好的生活习惯。

总之,糖尿病视网膜膜病变是由于长期高血糖对眼部血管和视网膜组织的损害而引起的眼部疾病。视网膜膜病变是糖尿病患者常见的并发症之一。

预防视网膜膜病变需要糖尿病患者积极配合医生进行治疗和管理。通过控制血糖、血压和血脂水平,定期进行眼科检查和合理用药,可以有效降低糖尿病视网膜膜病变的风险,保护视力,提高生活质量。同时,合理的生活方式和注意事项也对预防糖尿病视网膜膜病变至关重要,患者应该时刻注意自身健康,避免不良生活习惯的影响。

(作者供职于池州市人民医院)

三叉神经痛的成因与治疗方法

□王伟

三叉神经是人体中最重要的神经之一,它负责面部的感觉和咀嚼肌肉的运动。三叉神经痛会给患者带来剧烈的面部疼痛,给日常生活带来极大的困扰。本文主要介绍三叉神经痛的成因和治疗方法,帮助大家更好地了解这一疾病。

三叉神经,又称为第五对脑神经,是人体中最大的脑神经之一。它起源于脑干,分布于面部和头部的感觉区域,分为3个主要分支:眼神经、上颌支和下颌支。这3个分支负责传递面部和头部的感觉信号,同时控制咀嚼肌肉的运动,是面部感觉和咀嚼功能的重要组成部分。

三叉神经痛是一种罕见但严重的疾病,其主要症状是剧烈的面部疼痛,疼痛持续时间短暂,但频率较高。面部疼痛往往由触发因素引起,如洗脸、刷牙、咀嚼、受风等。三叉神经痛疼痛通常仅限于一侧面部,但也有少数患者会双侧发作。

以下因素可能与三叉神经痛有关。

血管压迫 某些情况下,周围的血管可能会对三叉神经产生不正常的压迫,导致神经受损,从而引发疼痛。

神经损伤 头部和面部的外伤、手术或其他原因引起的神经损伤可能导致三叉神经痛的发生。

多发性硬化症 有研究表明,多发性硬化症等一些神经系统疾病与三叉神经痛的发生有一定关联。

针对三叉神经痛的治疗方法可以分为非手术治疗和手术治疗两类,具体选择治疗方法需要根据患者的病情和医生的建议来确定。

药物治疗 包括抗痛药、抗抑郁药、抗痉挛药等,可以帮助缓解疼痛和控制症状。

射频消融治疗 通过使用射频波消融受损的神经组织,阻断疼痛信号的传递。

神经阻滞 通过注射药物阻断神经传导,减轻疼痛。

微血管减压术 通过手术解除血管对三叉神经的压迫,减轻疼痛。

激光消融治疗 使用激光技术切断病变神经,从而达到止痛效果。

对于三叉神经痛,预防尤为重要。以下措施有助于降低患病风险和促进康复。

保持健康生活方式 合理饮食、适量运动、避免压力等有助于提高免疫力和神经系统的整体健康。

避免刺激 尽量避免触发疼痛的因素,如冷风、洗脸时用力过猛等。

规律就医 若出现面部剧烈疼痛症状,及时就医并遵医嘱进行治疗,避免病情加重。

药物治疗 包括抗痛药、神经阻滞、微血管减压术和激光消融等方法在缓解疼痛和改善患者生活质量方面发挥着重要作用。然而,预防和康复同样不可忽视,良好的生活方式和避免刺激有助于降低患病风险。尽早就医,密切配合医生的治疗计划,是战胜三叉神经痛的关键。

(作者供职于青岛市黄岛区立医院神经外科)

胃食管反流病又称为胃酸逆流病,是一种消化系统疾病,主要指胃内食物逆流到食管的情况。正常情况下,食物通过食管进入胃,在食管与胃之间,有一个称为食管括约肌的肌肉环形结构,它能够阻止胃内的酸性消化液倒流入食管。胃食管反流病中,这个括约肌无法正常工作,导致胃酸、胃内食物回流到食管,引起一系列不适和症状。

胃食管反流病的临床症状可能会因个体差异而有所不同,以下是一些常见的症状。

灼热感或胸骨后的灼痛 胃液逆流到食管时的灼烧感或胃灼热感是该病最常见的症状之一。该情况通常在进食后出现,尤其是大量进食、弯腰或平躺时。

酸味或酸逆流 胃酸反流到口腔,引起口腔中的酸味或酸性物质的感觉。

咳嗽或喉咙症状 胃酸刺激食管和喉咙,可能导致慢性咳嗽、喉咙痛、声带炎等。

吞咽困难或疼痛 胃内食物的逆流可能造成食管狭窄或炎症,导致吞咽时感到困难或疼痛。

哮喘或气喘加重 胃酸逆流到呼吸道可能引发哮喘症状的加重。

其他消化系统症状 如恶心、呕吐、胃胀气或腹痛等。

胃食管反流病的诱发因素可以包括以下几个方面。

饮食习惯 摄入过多油腻、辛辣、酸性或咖啡因含量高的食物,以及饮用过多碳酸饮料等。

体位改变 弯腰、平躺或睡觉时抬高头部不足,都可能导致胃酸逆流到食管。

身体活动 剧烈运动或屈体动作可能增加胃酸反流的风险。

肥胖 肥胖者的腹部压力增加,可能使胃酸更容易逆流到食管。

妊娠 孕妇由于子宫扩大压迫胃部,也容易出现胃酸逆流。

吸烟和饮酒 会影响括约肌的功能,增加胃酸逆流的风险。

某些药物 如非甾体抗炎药、某些抗抑郁药和钙通道阻滞剂等药物,可能增加胃酸反流的概率。

以下是预防胃食管反流病的一些常见措施。

饮食调整 避免摄入过多油腻、辛辣、酸性或咖啡因含量高的食物,减少碳酸饮料的摄入。建议选择低脂、低酸性的食物,增加蔬果和纤维素的摄入。

就餐姿势 饭后保持直立位,避免立即平躺或弯腰。就餐后可以坐直,并尽量在进食后保持站立位或直立位至少2小时。

控制体重 保持适当的体重可以减轻腹部压力,降低胃酸逆流到食管的风险。

戒烟限酒 戒烟和限制酒精摄入有助于改善括约肌功能,减少胃酸反流的概率。

避免紧身衣物 穿宽松舒适的衣服,避免束缚腹部区域,以减少胃内压力。

控制药物使用 如非必要,避免长期使用非甾体抗炎药和某些抗抑郁药。

控制情绪 避免情绪过度激动或紧张,可以采用放松技巧如深呼吸、瑜伽等来缓解压力。

避免过度饱胀 吃饭时不要匆忙,细嚼慢咽,避免过快进食和过度吃撑,以降低胃内压力。

(作者供职于安阳市文峰区宝莲寺镇卫生院消化内科)

胃食管反流的症状与预防

□马丽娟

靶向疗法——

肿瘤患者的新希望

□段益利

传统的恶性肿瘤治疗方法,如化疗和放疗虽然在某种程度上能够有效控制肿瘤的生长,但其对健康细胞也造成损伤,导致一系列严重的副作用。随着医学科技的进步,靶向疗法成了精准打击肿瘤的新策略。本文将详细介绍靶向疗法的原理、种类、优势以及应用情况。

靶向疗法是一种利用特定分子靶点选择性杀死癌细胞的治疗方法。癌细胞与正常细胞相比在分子水平上存在差异,这些差异形成了可以针对的靶点。通过针对这些靶点,靶向疗法能够更加精准地攻击癌细胞,减少对正常细胞的损伤。靶向疗法的靶点可以是癌细胞表面的蛋白质,也可以是癌细胞内部的信号通路。

抗体靶向疗法 是最常见的一类靶向疗法。研究人员设计特定的抗体,使其能够与癌细胞表面的蛋白质靶点结合,使抗体能够识别并攻击癌细胞,增强机体抗癌能力。

小分子靶向疗法 与抗体靶向疗法不同,小分子靶向疗法的药物分子更小,可以穿过细胞膜进入癌细胞内部,干扰癌细胞内部的信号传导通路,抑制其生长和增殖。

基因靶向疗法 是一种比较新颖的靶向疗法。研究人员会将特定的基因序列导入体内,使其能够靶向攻击癌细胞或者增强免疫系统对癌细胞的识别能力。

靶向疗法的优势主要体现在以下几个方面。

高度精准 靶向疗法的最大优势在于其高度精准的特性。相比传统的治疗方法,靶

向疗法能够更好地区分癌细胞和正常细胞,从而减少对健康组织的损伤,降低治疗的副作用。

个体化治疗 由于靶向疗法需要根据患者的具体情况选择相应的靶点,因此更加符合个体化治疗的要求。这意味着每位患者都能够得到最适合自己的治疗方案。

组合疗法 靶向疗法可以与其他治疗方法相结合,如化疗、放疗或免疫疗法等。这种组合疗法能够在不同层面上同时攻击肿瘤,提高治疗效果。

靶向疗法已经在多种癌症的治疗中得到了广泛应用,例如乳腺癌、肺癌、结直肠癌等。

曲妥珠单抗 是一种常用于HER2(人表皮生长因子受体-2)阳性乳腺癌治疗的抗体药物。HER2是一种过度表达的蛋白质,曲妥珠单抗能够与其结合并阻止其信号传导,从而抑制癌细胞生长。

吉非替尼 是一种用于非小细胞肺癌治疗的小分子靶向药物。它通过抑制表皮生长因子受体(EGFR)的活性,阻断信号传导,从而阻止肿瘤细胞生长和扩散。

靶向疗法作为一种精准打击肿瘤的新策略,在肿瘤治疗领域取得了显著的进展。它通过选择性地攻击癌细胞靶点,减少了对正常细胞的损伤,实现了更好的治疗效果和患者生活质量的提高。同时,靶向疗法也在应用过程中面临一些挑战,包括治疗耐药性的产生、高昂的治疗费用以及特定靶点仅适用于特定患者等问题。

(作者供职于济南市长清区人民医院综合内科)

健康饮食 远离腹泻

□杜慧珍

健康饮食是人们日常生活中不可忽视的重要部分。而腹泻是一种常见的消化系统疾病,它给人们的生活带来不便与困扰。本文来聊一聊如何通过合理饮食预防腹泻。

如何健康饮食

均衡摄入各类营养物质 健康饮食应包含适量的碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和纤维素等。不同的营养物质在维持人体机能和健康方面起着不可替代的作用。

多吃蔬菜和水果 蔬菜和水果富含膳食纤维,预防疾病。

控制食盐和糖分摄入 高盐高糖饮食容易导致高血压病、糖尿病等慢性疾病,因此应尽量减

少食盐和糖分的摄入。

适量饮水 保持充足的水分摄入有利于消化和排泄废物,预防便秘和腹泻。

腹泻的原因 感染性原因 细菌、病毒和寄生虫等感染性病原体是腹泻的常见原因,如大肠杆菌、沙门氏菌、诺如病毒等。

食物中毒 摄入受污染或加工不当的食物,可能导致食物中毒性腹泻。

过敏反应 有些人对某些食物或食物成分过敏,摄入后可能引发过敏性腹泻。

药物和化学物质 某些药物和化学物质的副作用可能导致腹泻。

预防措施 通过合理的饮食习惯,人们

可以有效预防腹泻。

注意食品安全 避免生食或未煮熟的食物,尤其是肉类、海鲜和蔬菜,以减少感染性腹泻的风险。

注重个人卫生 饭前便后要洗手,养成良好的个人卫生习惯,减少腹泻传播的可能性。

避免生冷食物 减少摄入生冷食物,特别是在天气寒冷时,以防止腹泻发生。

适量喝水 保持足够的饮水量,预防脱水引起的腹泻。

选择易消化食物 消化系统不适时,选择易消化的食物,如米粥、面包和熟透的水果,有助于减轻胃肠负担。

避免过度饮酒和咖啡因摄入 过量饮酒和咖啡因摄入可能导致胃肠刺激,引发腹泻。

应对方法 即使在采取了预防措施后,偶尔还是可能发生腹泻。在腹泻期间,需要调整饮食,帮助身体尽快恢复。

补充水分和电解质 腹泻时,身体容易脱水,因此要多喝水、果汁或补充含电解质的口服液体,如橙汁、苹果汁或盐水。

避免高纤维食物 在腹泻期间,暂时避免高纤维的食物,如全麦面包、坚果和谷类,因为它们可能会刺激肠道并加重腹泻。

适量摄入蛋白质 蛋白质是身体修复和恢复的重要组成部分,如煮熟的鸡蛋、瘦肉或豆腐,有助于维持肌肉和组织的功能。

少量摄入低脂食物 避免高

脂肪食物,特别是油炸食品和加工肉类,因为它们可能导致胃肠不适。

善用益生菌 益生菌是有益的肠道细菌,可以帮助恢复肠道平衡。摄入含益生菌的酸奶或益生菌补充剂有助于缓解腹泻。

避免刺激性食物 辛辣、咖啡因和酒精等刺激性食物可能会刺激胃肠道,加重腹泻症状,腹泻期间最好暂时避免食用该类食物。

健康饮食是预防腹泻的重要保障,通过合理的饮食习惯,可以有效降低腹泻发生的概率。当腹泻发生时,及时采取适当的饮食调整和补充水分,有助于缓解症状和促进身体恢复。

(作者供职于济南市中西医结合医院急诊科)