

高龄腹股沟疝患者日间手术注意事项

□ 邱洋波

在腹股沟疝患者中,高龄患者所占比例较大,如何让高龄腹股沟疝患者获得安全、便利的日间手术治疗,已成为日间手术医生不得不面对的问题。

病例筛查

为使日间手术安全、顺利实施,需要对病例严格筛查。日间手术自身的特点,就是让患者在日间病房停留观察的时间缩短,一些复杂、严重的术后并发症并不能在较短时间内出现,出院会相应增加风险。因此,对于计划实施日间手术的患者,术前要做详细的检查,包括血常规、生化指标、凝血功能、感染指标、心电图、腹部超声检查等项目。患者完成检查后,外科医生应在门诊请相关内科医生协助评估患者的身体状况,决定是否适合进行日间手术;如果是准备实施全身麻醉日间手术的患者,应该在麻醉门诊完成术前评估,全面评估患者的身体状况。

麻醉及手术方式选择

腹股沟疝修补手术目前主要分为两大类,即腹腔镜腹股沟疝修补术和开放腹股沟疝修补术。

高龄患者下腰部韧带钙化和脊椎骨质增生比较多见,给施行半身麻醉增加了难度。而局部神经阻滞麻醉是针对腹股沟区主要感觉神经进行痛觉阻滞的局部麻醉方法,主要阻滞腹股沟区腰丛神经分支、髂腹下神经和髂腹股沟神经等。通过对以上神经的阻滞,可以完全阻断腹股沟区痛觉传导,可以满足大多数开放腹股沟疝修补术的麻醉要求。

术前术后注意事项

患者在进行腹股沟疝日间手术前应进行全面的身体检查,并在手术前禁食。通常,手术前6小时内不得进食固体食物,手术前2小时内不进食流质食物。

患者在手术当天应保持良好的心态和放松的心情。在手术后注意休息及饮食调理。患者应选择清淡易消化的食物,增加蛋白质和维生素的摄入量,避免油腻、辛辣刺激食物。避免剧烈运动和提拿重物,防止伤口裂开或感染。同时,患者需要遵照医嘱进行药物治疗和伤口护理,定期复诊检查伤口愈合情况。

术后管理及随访

进行日间手术的患者,术后一般在院观察数小时后可以离开病房返家。而高龄腹股沟疝患者还可能合并其他病症,因此,术后更应密切观察病情变化,经心电图监护、吸氧4小时~6小时后,待生命体征稳定,可以嘱咐患者下地活动并试着排尿,无其他异常情况则可返家。对于高龄患者,术后观察时间可以适当延长,观察期内未发生异常情况可以返家。出院时亦应叮嘱患者家属,返家后需要继续观察病情变化,并告知院方的紧急联系方式,以便在发生紧急状况(如术后高热、伤口红肿、疼痛等)时,可以及时获得帮助。高龄腹股沟疝患者在接受日间手术后,可以进行一般的体力活动,但3个月内应避免进行引引起腹压的运动,以免影响伤口的愈合。患者术后应多食用水果蔬菜及富含纤维素的食物,保持排便通畅,避免发生便秘。患有前列腺增生症的患者应服用相应治疗药物,防止排尿用力引起腹压增高,增加腹股沟疝复发的风险。

(作者供职于广东省茂名市人民医院病和腹壁外科)

健康促进

胆结石：“小石头”引发“大问题”

□杜长征

胆结石是一种常见的胆道疾病。尽管它看似只是身体内的一颗“小石头”,但可能引发严重的健康问题,甚至危及生命。本文将探讨胆结石的形成原因、分类、症状、预防和治疗方法等方面,帮助大家认识这一健康隐患。

病因及分类

胆结石的形成原因 胆结石的形成与胆汁成分的变化密切相关。胆汁中的胆固醇、胆盐、胆红素等成分,在某些情况下失去平衡,其中胆固醇过度堆积可以促使结石的形成。饮食习惯、生活方式、遗传因素都可能影响胆汁成分,进而影响结石的形成。

胆结石的分类 根据成分和形态的不同,胆结石可分为胆固醇

醇结石、胆色素结石和混合性结石。其中,胆固醇结石是较常见的类型,占据了大多数病例。了解结石的分类有助于制订相应的预防和治疗策略。

症状及并发症

症状表现 疾病早期可能无明显症状,但随着结石的增大或移动,患者会出现剧烈的腹痛,尤其是胆绞痛。这种疼痛常发生在腹部右上部,持续数分钟至数小时,并伴随恶心、呕吐。其他症状还包括消化不良、食欲减退等。

并发症 如果胆结石未得到及时处理,可能引发一系列严重并发症。胆囊炎是指发生在胆囊内的炎症,甚至出现化脓性胆囊炎。此外,结石落入胆总管也

可能阻塞胆道,引发急性胆管炎、肝功能损害,甚至导致严重的胰腺炎。这些并发症不仅加重了患者的痛苦,还可能危及生命。

预防与治疗方法

健康饮食 控制饮食中的脂肪和胆固醇的摄入量是预防胆结石的重要步骤。选择低脂、低胆固醇的食物,如蔬菜、水果、全谷物等,帮助维持人体胆汁的平衡,减少胆固醇在胆囊内的积聚。

摄入充足的水分 足够的水分摄入有助于稀释胆汁中的胆固醇和胆盐,减少结石的形成。每天饮用足够的水,也有助于促进胆囊的正常功能。

适度运动 定期进行适度的

体育锻炼有助于维持身体的代谢平衡,减轻体重,降低患胆结石的风险。

药物治疗 对于小而软的胆固醇结石,医生会建议使用药物溶石,但需要长期的治疗和密切的监测。药物治疗适用于不适合手术的患者。

胆道镜检、腹腔镜等手术 对于较大的胆结石或者伴随严重疼痛和并发症的患者,手术可能是更合适的选择。腹腔镜胆囊切除术是一种常见的治疗方法,通过微创技术移除胆囊,以消除结石带来的问题。如果胆囊没有炎症,胆囊收缩功能良好,能接受胆结石复发的结果,可以选择保胆取石术。

胆道镜检、腹腔镜、十二指肠镜及结石清除 在胆结石落入胆总管的情况下,医生会建议进行胆道镜检,通过内窥镜在胆道内进行操作,直接清除胆结石,或者选择十二指肠镜下乳头括约肌切开取石治疗。可以避免开刀手术,对于特定的患者来说,可能是更好的选择。

胆结石虽然是个“小石头”,却可能引发“大问题”。了解胆结石的形成原因、分类、症状、预防及治疗方法,有助于我们保护自己的健康。通过均衡饮食、良好的生活习惯和定期体检,可以有效预防和管理胆结石。

(作者供职于高密市中医院结石病科)

宫腔镜手术后的护理要点

□田增梅

宫腔镜手术是一种常见的妇科手术,可以用于治疗子宫肌瘤、子宫颈癌等多种疾病。在接受宫腔镜手术后,患者需要进行一定的护理,促进身体恢复。

术后常规护理

卧床休息 在进行宫腔镜手术后,患者需要遵照医生的建议卧床休息。休息时间根据手术类型和个体情况而异,一般需要1天~3天。

观察出血情况 宫腔镜手术可能会对子宫造成一定的刺激和损伤,因此术后患者需要注意观察出血情况。出血量应该逐渐减少,颜色由鲜红色转为暗红色。如果出血量过多或者出现其他异常症状,应及时告知医生。

保持良好的生活习惯 术后患者需要保持良好的生活习惯,如充足的睡眠、饮食清淡、避免剧烈运动等。

疼痛护理

适当使用止痛药 宫腔镜手术造成的疼痛程度因人而异,如果疼痛难以忍受,可以在医生的指导下使用止痛药。

采用舒适体位 适当调整卧姿可以减轻疼痛,如采用侧卧位或者半卧位等。

心理疏导 疼痛不仅与身体因素有关,也与心理因素有关。如果患者感到紧张、焦虑,

可以进行心理疏导,缓解情绪压力。

术后活动指导

逐渐增加活动量 术后患者需要逐渐增加活动量,促进身体的恢复。刚开始可以进行轻微的活动,如散步等,随着身体状况的改善,可以逐渐增加活动量。

避免剧烈运动 虽然适当的活动可以促进身体的恢复,但是患者需要避免剧烈运动,以免对身体造成不良影响。

注意活动环境 在活动时,患者需要注意环境温度和通风情况,避免受到寒冷和过度疲劳的刺激。

术后饮食指导

流质饮食 术后患者需要遵循医生的建议进行饮食调整。一般来说,术后1天~2天内应该以流质饮食为主,如稀饭等。

逐渐过渡到正常饮食 随着身体的恢复,患者可以逐渐过渡到正常饮食。在饮食中应注意营养均衡,多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物。

避免刺激性食物 术后患者应该避免食用刺激性的食物,如辛辣、油腻等食物,以免影响身体的恢复。

预防感染

注意个人卫生 在术后恢

复期间,患者需要注意个人卫生,保持手术部位的清洁和干燥。如果出现感染症状,如发热、疼痛等,应及时告知医生。

遵照医嘱使用抗感染药物 为了预防感染,医生会在术后给患者开一些抗感染药物。患者需要严格遵照医生的建议用药,不要自行停药或者更改用药方式。

避免过度劳累 过度劳累容易导致身体抵抗力下降,容易引发感染。因此,患者需要注意休息,避免过度劳累。

心理调适

保持积极心态 术后患者需要保持积极的心态,相信自己能够克服困难,尽快恢复健康。

寻求支持 在恢复期间,患者可以向家人、朋友或者医生寻求支持,缓解心理压力。

注意情绪调节 术后恢复期间可能会出现一些情绪波动,患者需要注意情绪的调节,避免过度焦虑和抑郁。

宫腔镜手术后护理要点 包括术后常规护理、疼痛护理、术后活动指导、术后饮食指导、预防感染、心理调适等多个方面。患者需要密切关注自己的身体状况,遵照医生的建议进行护理和调养,以达到最佳的恢复效果。

(作者供职于单县中心医院)

产后骨盆康复护理相关知识

□李晶

产后康复对于产妇的身体和心理健康非常重要。骨盆康复护理作为产后康复的重要环节,对于帮助产妇恢复骨盆结构和功能、缓解盆底肌肉问题及促进身体恢复起着关键作用。

骨盆康复护理的基本原理和操作

运动疗法 骨盆康复护理的关键在于通过适当运动疗法来促进骨盆肌肉和韧带的恢复。产后骨盆康复护理的常见运动包括骨盆底肌肉训练、骨盆翻转练习、骨盆固定带的使用等。这些运动可以增强骨盆底肌肉力量,提高骨盆的稳定性,并有助于缓解盆底肌肉松弛和尿失禁等问题。在进行运动疗法时,建议产妇在专业护理人员的指导下进行,以确保操作方法正确和安全。

理疗技术 理疗技术是骨盆康复护理的另一个重要环节,包括骨盆按摩、热敷和冷敷等。骨盆按摩可以促进血液循环和新陈代谢,缓解骨盆肌肉的疲劳和紧张,并放松身心。热敷可以舒缓骨盆部位的不适和疼痛,加速局部的血液循环和组织修复。冷敷则可以减轻骨盆部位的肿胀和炎症,并减少疼痛感。为产妇理疗时,护理人员应综合考虑产妇的具体情况,制订个性化的护理方案。

骨盆底肌肉锻炼 骨盆底肌肉的恢复对于产妇的骨盆康复非常重要。骨盆底肌肉的训练可以通过收缩骨盆底肌肉来增加其力量和张力,提高骨盆的稳定性 and 支撑能力。常见的骨盆底肌肉锻炼包括骨盆运动、膜从运动和腹压法等。这些锻炼方法可以通过适当收缩和放松骨盆底肌肉,有针对性地锻炼和强化盆底肌肉群,从而达到促进骨盆康复和缓解盆底问题的效果。

骨盆康复护理在产后恢复中的应用

骨盆结构和功能恢复评估 骨盆康复护理可以通过评估产妇的骨盆结构和功能情况,了解产后骨盆的变化和问题。通过观察骨盆的大小、形状和对称性,以及考察骨盆底肌肉的力量和张力,护理人员可以判断骨盆是否存在异常和功能障碍,并制订针对性的康复方案。

盆底肌肉问题的缓解 产妇往往面临盆底肌肉松弛和尿失禁等问题,影响生活质量和心理健康。骨盆康复护理可以通过锻炼和放松盆底肌肉,恢复其力量和张力,解决盆底肌肉问题。护理人员可以指导产妇进行正确的运动疗法和盆底肌肉锻炼,帮助产妇缓解盆底肌肉问题,提高生活品质。

心理健康的促进 产妇常常面临身体和心理的双重挑战。护理人员可以提供专业的心理咨询和支持,帮助产妇调整心态,增强自信。

骨盆康复护理作为产后康复的重要一步,对于帮助产妇恢复骨盆结构和功能、缓解盆底肌肉问题以及促进身体恢复起着关键作用。通过适当运动疗法、理疗技术和骨盆底肌肉锻炼,产妇可以实现全面的骨盆康复和产后恢复。随着专业护理人员的参与和技术的不断进步,骨盆康复护理将为产妇带来更多康复效益。

(作者供职于山东省聊城市高唐县人民医院)

骨质疏松常识知多少

□刘诗媛

骨质疏松会使骨骼脆弱,提高骨折风险及致残率,严重影响生活质量,甚至还会危及生命。

骨质疏松是什么

骨质疏松是一种骨质变疏松的疾病。简单来说,它是骨密度下降、骨骼微结构损害及骨质变脆的疾病。我们可以将骨骼比喻为“建筑”。岁月的侵蚀和环境因素使得这座“建筑”同样,随着年龄的增长,骨骼也会变疏松,即出现骨质疏松。病发时,骨头的内部结构会变得空洞、脆弱,像“蜂窝”或“海绵”,使骨骼易骨折,尤其是髋部、脊柱和手腕,也可能

导致身高下降、姿势弯曲等问题。其较大的挑战在于,它是一种“无声的疾病”,早期无显著症状,直至骨折时,人们才察觉问题的严重性。

骨质疏松的原因

骨质疏松是由多因素共同作用导致的。骨骼在生命周期中持续新陈代谢。随着年龄的增长,骨骼破坏速度可能超越新生骨形成速度,导致骨质疏松。女性特别是更年期女性,骨质疏松发病率比男性高,原因在于女性体内雌激素下降,该激素对保持骨质健康非常重要。生活方式也会影响骨质健康。如长期缺乏运动的人群骨质疏松风险较高,这是由于运动能激发骨生

成。营养不均衡,特别是钙质和维生素D摄入不足,会加速骨质疏松的发展。某些疾病或药物,治疗也会增加患骨质疏松的风险,如长期用类固醇药物,或患有甲状腺过度活跃、风湿性关节炎等。

骨质疏松的症状和诊断

骨质疏松在早期阶段往往没有明显症状,这就是为什么它被称为“无声的疾病”。但随着病情的发展,会出现以下一些症状,如身高减少、驼背、骨折等。脊柱、髋部和手腕的骨折,往往是由日常生活中的轻微摔倒或损伤引起的。此外,脊柱压缩性骨折会导致剧烈疼痛、驼背和身高的减少。医生

通常会通过一个叫做双能X线吸收计(DEXA)的测试来检测骨密度。这种检测方式安全、无痛且精确,可以帮助医生判断患者是否患有骨质疏松,并评估其骨折风险。早期诊断骨质疏松非常重要。如果骨质疏松患者在早期阶段就能得到诊断和治疗,我们可以采取措施防止或至少减缓骨质疏松的进度,从而降低骨折的风险。

预防和治疗骨质疏松

预防始终是较好避免患病的方法。对于骨质疏松,应该从哪些方面进行预防呢?健康饮食是非常重要的。增加含钙和维生素D的食物摄入量,如牛奶、酸奶、奶酪、小鱼(如沙丁

鱼、鲱鱼)、绿色叶类等,都是很好的选择。定期锻炼,特别是有针对性的抗阻性和重力性锻炼,如走路、跳舞、瑜伽和举重,这些都可以增强骨骼,提高骨密度。另外,吸烟和过量饮酒,这些都会降低骨密度,增加骨折风险。因此,要养成良好的生活习惯。

就治疗而言,医生会选择使用雌激素(主要针对绝经后的女性)、双磷酸盐、钙质、维生素D补充剂等治疗方式来应对疾病。同时,物理治疗如电刺激、超声波等也被用于骨质疏松的治疗。

(作者供职于云浮市人民医院骨二科)

等离子体在低温消毒中的应用

□宓爱农

等离子体是一种高度电离的气体,它由电子、离子和中性粒子3种成分组成。由于其成分中带有电荷,因此具有极高的反应性和灭菌能力。等离子体在低温消毒领域应用广泛,被证明是一种高效、安全、环保的消毒方法。

灭菌原理

首先,等离子体中的活性粒子能够与细菌的细胞壁、细胞膜等结构发生作用,导致细胞壁、细胞膜的破裂;其次,等离子体中的氧化性粒子能够与细菌内部的有机物发生氧化反应,导致细菌的死亡;最后,等离子体中的带电粒子能够与细菌内部的DNA(脱氧核糖核酸)、RNA(核糖核酸)等遗传物质发生相互作用,导致细菌无法繁殖。

相较于传统的消毒方法,如紫外线、化学消毒剂等,等离子体的优势在于其灭菌效果好、作用范围广、安全性高、环保性好等方面。紫外线、化学消毒剂等对细菌的灭杀效果具有一定的局限性,对某些细菌、病毒可能不起作用,而等离子体能够有效灭杀各种细菌、病毒、真菌、支原体等微生物。此外,等离子体不会对环境造成污染,也不会对人体造成伤害,使用方法也比较简单。

等离子体在低温消毒中的应用主要涉及医疗、食品、农业生产等领域。在医疗领域,等离子体能够有效灭杀各种细菌、病毒、真菌等微生物,对医疗器械、手术室、病房等的消毒具有重要作用。在食品工业,等离子体能够有效灭杀食品中的各种细菌、病毒、真菌等微生物,对食品的保鲜、消毒具有重要作用,在实现更加全面、高效的消毒效果的同时,不会对食品的口感和营养价值造成影响。

随着人们对环境保护和健康的日益关注,低温消毒方法逐渐成为研究的热点。等离子体消毒作为一种高效的低温消毒方法,被广泛应用于医疗、食品、农业生产等领域,并取得了良好的效果。

(作者供职于山东省淄博市淄川区医院消毒供应室)

如何通过阴道B超实现个性化促排卵

□杨建辉

在现代医学领域,随着科技的不断发展,各种创新性的医疗技术为人类健康带来了新的机遇。在女性生殖健康领域,阴道B超的应用正在逐渐引起人们的关注。这项技术通过准确的图像和数据,为女性个性化促排卵治疗提供了更精准指导,为那些希望怀孕的女性提供了新思路。

阴道B超的基本原理和优势

阴道B超是一种医学影像检查技术,通过在阴道内放置超声探头,产生高频声波来捕捉内部器官的图像,具有高分辨率和高灵敏度的特点,能够清晰显示子宫、卵巢及其他相关结构,从

而为医生提供详细的解剖结构信息。

通过阴道B超,医生可以直接观察女性生殖系统的内部结构,实时监测卵泡的生长情况和排卵过程,从而为个性化治疗提供准确的图像引导,确保治疗的精准性。实时数据监测,阴道B超不仅能够提供图像信息,还可以获取实时的数据,如卵泡大小、数量、内膜厚度等。这些数据对于调整治疗方案,及预测排卵时间具有重要意义。个性化治疗方案:每位女性的生理状况和治疗需求都可能不同。阴道B超可以帮助医生制订个性化的治疗方

案,根据实际情况进行调整,提高治疗的成功率。

阴道B超的应用

诊断和评估阶段 个性化促排卵治疗的第一步是诊断和评估阶段。通过阴道B超,医生可以详细观察女性生殖系统的内部结构,包括子宫、卵巢和卵泡。这有助于确定卵巢的数量、大小、卵泡的发育情况。根据这些信息,医生能够准确判断患者是否存在排卵问题,及问题的具体性质。如多囊卵巢综合征(PCOS)是一种常见的排卵障碍疾病,阴道B超可以帮助医生观察卵巢表面的囊群,从而进行准确的诊断。

治疗监测和调整阶段 一旦诊断完成,个性化促排卵治疗进入了监测和调整阶段。在这个阶段,阴道B超实时监测的作用显得尤为重要。医生可以通过阴道B超,实时观察卵泡的生长情况,有助于确定治疗时机,及是否需要调整用药剂量。随着治疗的进行,医生可以根据阴道B超获取的数据,灵活调整治疗方案,达到较好的治疗效果。

确定排卵时间 在个性化促排卵治疗的关键阶段,确定排卵时间是非常重要的。阴道B超通过监测卵泡的大小和数量,及子宫内膜的厚度,帮助医生预测

排卵的时间。这有助于确保在排卵时进行人工受孕或其他治疗操作,从而较大限度提高成功率。阴道B超的精准性和实时性使得医生能够更好地把握排卵时间,为患者成功受孕提供了支持。

女性健康是社会的重要组成部分,而阴道B超为解决女性生殖健康问题带来了新的可能性。通过个性化的治疗方案,实时数据监测和准确的图像引导,阴道B超为怀孕困难的女性提供了更多的选择和希望。

(作者供职于高唐县人民医院生殖健康与不孕症科)