

阑尾炎手术全过程

□魏健伟

阑尾炎是一种常见的急性腹部疾病，往往需要手术治疗。阑尾炎的典型症状包括右下腹疼痛、恶心、呕吐、发热等。一旦出现这些症状，患者应及时就医。医生会通过详细的问诊、体格检查和实验室检查，初步判断是否为阑尾炎。其中，右下腹的压痛和反跳痛是阑尾炎的重要体征。

除了常规检查，超声和CT等影像学检查对于确诊阑尾炎也有重要帮助。这些检查可以明确阑尾的炎症程度，以及是否有脓肿或穿孔等并发症。

术前准备 一旦确诊为阑尾炎，且需要手术治疗，患者应积极配合医生进行术前准备。

禁食 为了避免手术过程中

患者呕吐和误吸，通常需要在术前8小时内禁食。

用药 医生可能会给予患者一些药物，如抗生素，预防感染。

皮肤准备 手术区域需要进行清洁和备皮，以减少术后感染的风险。

手术过程 阑尾炎手术主要有两种方式，即开腹手术和腹腔镜手术。

开腹手术 传统的开腹手术需要在右下腹做一个切口，然后切除发炎的阑尾。这种方法技术成熟，但创伤相对较大，恢复时间较长。

腹腔镜手术 腹腔镜手术是一种微创手术，通过在腹部打几个小孔，插入腹腔镜和手术器械来完成手术。这种方法创伤小、

恢复快，已经成为现代阑尾炎手术的主流方式。

手术过程中，医生会小心分离和切除阑尾，同时清理腹腔内的脓液和渗出物。手术结束后，医生会逐层缝合切口，并覆盖无菌敷料。

术后恢复 术后恢复是手术治疗的重要一环，患者需要特别注意以下几点：

休息与活动 术后，患者应卧床休息，避免剧烈运动。但为了防止肠粘连和促进肠蠕动，患者应在医生的指导下尽早下床活动。

饮食调整 术后初期，患者应禁食，待肠蠕动恢复后，逐渐进食流质、半流质食物，最后过渡到普

通饮食。饮食应以清淡、易消化

为主，避免油腻、辛辣的食物。

伤口护理 保持伤口清洁干燥，避免沾水。如发现伤口红肿、疼痛或有渗出物，应及时就医。

药物治疗 术后，患者可能需要使用抗生素预防感染，同时使用镇痛药物缓解疼痛。患者应遵医嘱按时服药。

定期复查 术后，患者应定期到医院进行复查，以了解恢复情况。医生会根据患者的具体情况给予进一步的指导。

预防与日常保健 为了预防阑尾炎的发生和复发，患者应注意以下几点：
饮食卫生 避免暴饮暴食，不吃不洁食物，减少胃肠道感染的机会。

保持大便通畅 养成良好的排便习惯，预防便秘和肠道梗阻。

增强体质 加强体育锻炼，提高身体抵抗力。

及时治疗胃肠道疾病 如有慢性胃肠道疾病，应及时治疗，避免病情恶化。

阑尾炎手术虽然是一种常见且技术相对成熟的手术，但患者绝不可掉以轻心。术前准备是保证手术顺利进行的关键，而术后恢复和保健工作同样重要，直接影响患者的康复速度和生活质量。通过医务人员全方位的指导和精心护理，患者可以更好地应对手术带来的身体变化，并有效减少术后并发症，加速恢复健康。

(作者供职于河南省永城市中心医院普外科)

门诊护理让看病变得轻松

□阮燕洪

到医院看病，相信很多人都

会感到有些不安与忧虑。但是，

有了专业、贴心的门诊护理服务，看病的体验将会变得不一样。

门诊护理，顾名思义，是指在门诊部为患者提供一系列护理服务，旨在帮助患者更好地了解自己的健康状况，提高治疗效果，并在整个就医过程中感受到温暖与关怀。

门诊护理有以下优势：

专业指导：门诊护士具备丰富的医学知识和临床经验，能够为患者提供准确的诊断建议和治疗方案。在看病过程中，门诊护士就像私人医生一样，随时解答疑惑，提供指导。

心理疏导：面对疾病，很多人都会感到焦虑、恐惧，门诊护士不仅关注患者的身体状况，还注重患者的心理需求，会用温柔的话语、关爱的眼神，缓解患者的紧张情

绪，让患者在看病的过程中感受到家一般的温暖。

便捷服务：门诊护理为患者提供一系列便捷服务，如预约挂号、缴费查询、取药指导等，让患者在看病过程中省去很多麻烦，节省时间和精力。

健康教育：门诊护士会根据患者的病情和需求，为他们提供个性化的健康教育，包括疾病知识、预防保健、合理饮食等，帮助患者更好地了解健康状况，提高自我保健能力。

环境优化：门诊护理还注重就医环境的优化，保持门诊部门的整洁、舒适，为患者营造一个温馨、宁静的就诊环境。

此外，门诊护理的实用小贴士同样重要。

提前预约：很多大型医院都提供预约挂号服务，可以提前通过电话、网络等方式预约，避免现场排

队等待的烦恼。同时，预约还能让患者更好地安排自己的时间，避免就医过程中的匆忙与不便。

保持沟通：与门诊人员保持良好的沟通至关重要，他们会为大家提供很多有用的建议和指导。同时，患者也要及时向他们反馈自己的需求和困扰，以便获得更好的服务。

遵守医嘱：门诊护士会根据医生的诊断制定个性化的治疗方案。在治疗过程中，请务必遵守医嘱，按时服药、定期复查等。这样才能保证治疗效果，促进康复。

门诊护理不仅为患者提供了专业、贴心的护理服务，还通过一系列便捷服务和健康教育，让患者在看病过程中感受到家一样的温暖。有了门诊护理，看病不再是一件令人烦恼的事情。

(作者供职于山东省济宁医学院附属医院)

前列腺疾病的预防与保健

□李靖

前列腺是男性特有的重要生殖

器官，负责产生前列腺液，对精子的存活和活动起到关键作用。然而，前列腺疾病，如前列腺炎、前列腺增生和前列腺癌等，在男性中并不罕见。这些疾病会对男性生殖健康产生严重影响。因此，了解前列腺疾病的预防与保健知识，对于维护男性健康至关重要。

合理饮食 在日常饮食中，应确保摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等营养素。多食用新鲜蔬菜、水果、全谷类、瘦肉、鱼类和豆类等食物，以满足身体的营养需求。

抗氧化物质有助于清除体内的自由基，减少氧化应激反应，对前列腺健康具有保护作用。建议男性多食用富含抗氧化物质的食物，如番茄、胡萝卜、西兰花、绿茶等。番茄中的番茄红素尤其值得关注，它对前列腺健康具有显著益处。锌是前列腺液的重要成分，对前列腺功能

具有关键作用。适量摄入富含锌的食物，如瘦肉、海鲜、坚果等，有助于维持前列腺的正常功能。然而，需要注意的是，锌的摄入量也不宜过多，以免对身体造成负担。

适度运动 适度的运动有助于改善血液循环，增强免疫力，对前列腺健康具有积极作用。建议男性每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、游泳、骑自行车等。同时，结合力量训练，增强肌肉力量和骨骼健康。

避免久坐 久坐会导致前列腺部位受到压迫，影响血液循环，增加前列腺疾病的风险。因此，建议男性在工作和生活中尽量避免久坐，适当起身活动，减轻前列腺的负担。

良好的卫生习惯 良好的卫生习惯对于预防前列腺疾病同样重要。男性应注意保持会阴部的清洁干燥，避免感染。同时，定期进行体检，及时发现并治疗

前列腺疾病。

保持心理健康

心理压力和情绪波动可能对前列腺健康产生负面影响。因此，男性应学会调节情绪，保持心理健康。可以通过运动、冥想、与家人朋友交流等方式来缓解压力，保持良好的心态。

定期体检

定期体检是预防前列腺疾病的重要手段。通过前列腺液检查、B超检查等方法，可以及早发现前列腺疾病的苗头，从而进行针对性地治疗和干预。建议男性从40岁开始，每年进行一次前列腺相关检查。

综上所述，前列腺疾病的预防与保健需要在日常生活中多加注意。通过保持合理饮食、适度运动、避免久坐、保持良好的卫生习惯、保持心理健康及定期体检等措施，可以有效降低前列腺疾病的风险，维护男性生殖健康。

(作者供职于山东省济南市第一人民医院)

风湿免疫病护理技巧

□王立华

风湿免疫病是一类影响关节、骨骼、肌肉和身体其他组织的慢性

疾病。这类疾病不仅给患者的身体带来疼痛，更会对患者的心理和社会生活产生不良影响。然而，通过科学的护理，患者不仅可以减轻疾病带来的痛苦，还能提高生活质量。

饮食调整在风湿免疫病的护理中占据重要地位。患者应选择清淡易消化的饮食，注意营养均衡，多吃新鲜的蔬菜水果，补充多种维生素。同时，要避免食用生冷、油腻、辛辣、刺激性食物，以减少对身体的刺激。对于长期服用激素的患者，应注意补钙，以预防骨质疏松症。此外，患者还应根据自身病情，避免摄入含有变应原的食物。

良好的生活习惯对风湿免疫病患者来说至关重要。患者应保持充足的睡眠和良好的睡眠质量，有助于促进病情恢复。同时，注意防寒保暖，避免受凉、淋雨、感冒，居住环境的温度和湿度要适宜，注意通风换气，保持室内安静、空气流通。

运动锻炼也是风湿免疫病患者护理中不可忽视的一环。适当进行身体功能锻炼，如太极拳、八段锦、慢跑等，有助于增强体质，改善病情。患者应避免剧烈活动和高强度负重，以防加重关节负担。关节疼痛期间，应以充足的休息为主，避免过度运动增加关节的损害。此外，患者应适当进行关节活动锻炼，以维持关节的灵活性，避免长时间保持同一个姿势。

在风湿免疫病的护理中，情绪管理同样重要。患者应保持乐观的情绪，积极面对疾病，有助于缓解病情和减轻症状。家属也应关心患者的心理变化，解除其思想顾虑，使其保持乐观积极的心态。同时，患者可以通过热敷、按摩等方式缓解关节疼痛。

在药物治疗方面，患者应遵医嘱按时服用药物，如糖皮质激素、生物制剂、免疫抑制剂(如甲氨蝶呤)等。在服药期间，患者还应注意药物的不良反应，如果出现任何不适或异常症状，要及时就医。尽量选择清淡的食物，避免辛辣、生冷的食物，减轻胃部负担，加强胃部保护。

另外，定期复查可以及时了解病情的变化和治疗效果。患者要遵循医生的建议，按时进行相关检查。同时，患者也可以与医生保持良好的沟通，及时告知医生自己的问题，以便得到建议和指导。

风湿免疫病患者的护理是一个长期且持续的过程，家属需要耐心、细心地照顾患者，帮助他们建立健康的生活习惯，提高生活质量。同时，家属和患者也可以寻求医护人员的专业指导，获取全面的护理服务。

总之，风湿免疫病的护理技巧涉及多个方面。通过科学的护理技巧，患者可以减轻疾病痛苦，提高生活质量。同时，患者和家属也应保持积极乐观的心态，共同面对疾病的挑战。

(作者供职于山东省德州市庆云县人民医院)

慢阻肺患者的健康指导

□赵贺

慢阻肺的全称是慢性阻塞性肺疾病，是一种常见的呼吸系统疾病，主要表现为持续性呼吸道症状和气流受限。由于病程长、反复发作的特点，慢阻肺对患者的日常生活和工作会产生极大的影响。为慢阻肺患者提供科学的健康指导，帮助他们更好地管理疾病，提高生活质量，显得尤为重要。

慢阻肺的病因 慢阻肺的主要病因包括长期吸烟、空气污染、职业粉尘暴露、反复呼吸道感染、遗传因素等。这些因素会导致患者出现咳嗽、咯痰、呼吸困难等症状。因此，慢阻肺患者应尽量避免接触这些危险因素，如戒烟、避免长时间暴露在污染的环境中、注意职业防护等。

生活指导 在日常生活中，慢阻肺患者应保持良好的生活习惯，如规律作息、充足睡眠、避免过度劳累等。同时，对于吸烟的患者来说，要下定决心戒烟。戒烟有助于降低病情加重的频率，改善日常症状。另外，患者也要注意室内空气质量，保持适宜的温度和湿度，避免烟雾、灰尘等有害物质刺激。在寒冷季节，注意保暖，避免感冒等呼吸道疾病。

功能锻炼指导 功能锻炼在慢阻肺患者的康复过程中占有重要地位。通过呼吸功能锻炼，患者可以改善呼吸功能，提高肺活量，减轻呼吸困难。呼吸功能锻炼主要包括腹式呼吸、缩唇呼吸等。腹式呼吸有助于增加膈肌的活动度，改善呼吸肌功能；缩唇呼吸则可以减缓呼气速度，防止气道塌陷，提高呼气效率。在呼吸功能锻炼的同时可以做一些有氧训练，如慢跑、骑自行车、八段锦等。这些运动可以提高肌肉代谢、肌力、全身运动耐力和气体代谢，还可以提高身体免疫力。但要避免过度劳累，锻炼前应咨询医生，并根据自身病情调整锻炼方案。同时，保持良好的心态，积极面对疾病，也是提高生活质量的关键。

总之，慢阻肺患者的健康指导涉及多个方面，包括功能锻炼、职业健康、饮食指导和生活指导等。通过科学的指导和管理，患者可以更好地控制病情，提高生活质量，减轻生活负担。

(作者供职于山东省职业卫生与职业病防治研究院)

慢性肾脏病合并心衰怎么办

□周光武

慢性肾脏病(CKD)和心力衰竭(HF)是两种严重的疾病，当它们同时出现在一个患者身上时，治疗和管理会变得尤为复杂。

慢性肾脏病是指肾脏结构和功能逐渐受损，导致肾功能下降，病程超过3个月。而心力衰竭则是心脏无法有效地泵血，血液淤积在肺部和全身其他部位，导致身体出现一系列症状。当这两种疾病同时发生时，患者可能面临更高的死亡风险和更差的生活质量，治疗和管理难度大大增加。

慢性肾脏病常见的症状包括：疲劳、食欲下降、水肿、高血压、尿量变化等。心力衰竭则可能表现为：呼吸困难、咳嗽、喘息、乏力、体液潴留等。患者应密切关注这些症状，以便及时发现病情变化。

针对慢性肾脏病合并心力衰竭的治疗，需要采取综合性的措施。首先，一般治疗是基础，患者需要注意休息，避免过度劳累，以免加重病情。同时，保持良好的饮食习惯也至关重要，避免食用过于刺激的食物，如辛辣、油腻等，以减轻肾脏和心脏的负担。

在药物治疗方面，医生会根据患者的具体病情，合理使用各种药物。例如，针对肾脏病的治疗，可能需要使用免疫抑制剂、利尿剂等药物；而针对心力衰竭的治疗，可能需要使用强心剂、ACEI类药物(血管紧张素转化酶抑制剂)等。这些药物的使用需要在医生的指导下进行，以确保安全和有效。对于病情严重的患者，可能还需要肾替代治疗，包括透析治疗和肾移植。透析可以帮助清除体内的废物和多余水分，减轻肾脏的负担；而肾移植则是通过手术将健康的肾脏移植到患者体内，以恢复肾脏功能。

除了治疗，慢性肾脏病合并心力衰竭患者在日常生活中还有许多注意事项。患者应注意饮食健康，限制盐、水的摄入，避免高脂肪、高蛋白食物。同时，进行适量的运动，如散步、游泳等，以提高心肺功能。保持充足的休息和睡眠，避免过度劳累。

慢性肾脏病和心力衰竭会给患者带来巨大的心理压力。患者应积极寻求心理支持，与家人、朋友沟通，或寻求心理咨询师的帮助。保持乐观的心态，有助于康复。

定期随访是慢性肾脏病和心力衰竭管理的重要环节。患者应遵医嘱定期到医院进行复查，以监测病情发展。同时，及时向医生反馈症状变化，以便医生调整治疗方案。

总之，慢性肾脏病合并心力衰竭很严重，需要患者和医生共同努力进行管理和治疗。通过了解疾病知识、积极配合医生治疗、调整生活方式和心理状态、定期随访复查等方式，可以在一定程度上减轻症状，延缓病情发展，提高生活质量。同时，家属的支持和理解也是患者康复过程中不可或缺的一部分。

慢性肾脏病合并心力衰竭虽然治疗难度较大，但是通过科学的治疗和管理，许多患者都能够有效控制症状，延缓病情进展并提高生活质量。因此，患者应保持信心，积极配合治疗。

(作者供职于广东省广州市花都区花东镇北兴卫生院)

胆管结石的常见症状和治疗方法

□李峰

胆管结石是一种常见的胆道疾病，容易引起胆绞痛和其他健康问题。下面将探讨胆管结石的症状、诊断方法和治疗选择，帮助大家更好地了解这一疾病。

胆管结石是一种常见的疾病，特指在胆管内形成的结石。胆管结石可以导致多种症状和并发症，对患者的生活质量造成严重影响。

胆管结石的症状有哪些 腹痛 这是胆管结石最常见的症状，通常位于剑突下或右上腹，表现为绞痛或持续性疼痛、阵发性加剧。疼痛可向右肩或背部放射，有时伴有恶心和呕吐。

寒战高热 胆管结石阻塞胆管后，可能继发感染导致胆管炎，进而引起寒战、高热。这主要是由于胆管黏膜炎症水肿加重，胆管内压力升高，细菌及毒素逆行进入体循环引起全身性感染。

黄疸 胆管结石引起的黄疸症

状通常表现为皮肤和巩膜(白眼珠)明显黄染。这是因为结石阻塞了胆管，导致胆汁无法正常流动，进而使体内的胆红素无法正常排出。胆红素在体内沉积，引发黄疸现象，使皮肤和巩膜呈现黄色。黄疸的程度因结石阻塞胆管的程度而异。在部分梗阻的情况下，黄疸程度可能较轻；而完全梗阻时，黄疸则会更为严重。若结石嵌顿在胆管的关键部位，可能导致完全性梗阻，黄疸会进行性加深。

消化不良 由于胆管结石阻塞胆管，胆汁无法正常排出，从而影响食物消化，特别是油腻食物的消化。这可能导致患者出现消化不良的症状。

如何诊断胆管结石 诊断胆管结石通常需要结合病史、体格检查和影像学检查。

超声检查 超声检查是检测胆管结石的初步方法，可以显示结石的大致位置和大小。

CT扫描 CT扫描可以提供更精确的影像信息，有助于确定结石的准确位置和引起的梗阻情况。

胆道造影 胆道造影是一种介入性检查，通过放射性造影剂在X线下显示胆管结石及其梗阻情况。

血液检查 血液检查可以检查肝功能和胆红素水平，帮助判断是否存在胆管出口梗阻。

磁共振胰胆管水成像(MRCP) 这是一种无创性成像技术，可以帮助医生查看胆管和胰管的情况。

胆管结石的治疗方法 药物治疗 对于较小的结石或无症状的患者，可以尝试药物治疗。药物通常包括胆汁酸制剂，可以帮助溶解胆管和胆管内的结石。

冲击波碎石术(ESWL) 这种方式适用于较小的结石，通过使用高能冲击波来击碎结石，使其变小，容易排出体外。

内镜下胆管取石术(ERCP)

这是一种介入治疗方法，通过内镜引导，在胆管内插入工具，如取石篮或激光，将结石取出。

胆管支架置入术 对于胆管阻塞严重的患者，可以在胆管内放置支架，帮助胆汁顺利流动，缓解症状。

胆囊切除术 如果胆管结石反复发作或伴有胆囊炎等并发症，可能需要进行胆囊切除术，以彻底解决问题。

胆管结石的预防措施 饮食控制 控制胆固醇的摄入是预防胆管结石的关键。建议减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入，如肥肉、黄油、蛋黄等。增加膳食纤维的摄入，有助于促进消化和减少胆固醇的吸收。

均衡饮食 保持均衡饮食，多摄入富含维生素和矿物质的食物，有助于维持身体内环境的平衡，减少结石形成风险。

合理饮水 保持充足的水分摄

入是预防结石形成的关键。足够的水分有助于稀释胆汁，减少结石的形成。

控制体重 保持健康体重，定期进行体育锻炼，有助于预防胆道结石。肥胖是胆结石形成的危险因素之一，通过健康的生活方式，减轻体重负担，对预防胆管结石至关重要。

规律生活 保持规律的生活作息，避免压力和过度疲劳，保持情绪稳定，有助于身体积极应对各种潜在的 health 风险。

胆管结石是一种常见的胆道疾病，及时了解其症状和治疗方法，对患者来说至关重要。如果出现胆管相关症状，应尽早就医，并严格按照医生的建议进行治疗。通过合理的治疗和预防措施，可以有效管理胆管结石，减轻患者的痛苦，提高生活质量。

(作者供职于河北省盐山县人民医院)