肝脏外科护理如何帮助患者术后恢复

□顾燕芬

在肝脏外科护理工作中，如何有效帮助患者恢复健康和缓解疼痛，是医务人员和患者共同关注的话题。

肝脏外科护理的概述

肝脏外科护理是指针对接受肝脏手术患者进行的全面护理。它包括术前准备、术中护理和术后康复3个阶段。在术前准备阶段，医务人员需要对患者进行全面评估，了解患者的身体状况和手术风险，制订个性化的护理计划。在术中护理阶段，医务人员需要密切配合手术医生，确保手术过程的安全和顺利。在术后康复阶段，医务人员则需要关注患者的生命体征、伤口情况、疼痛程度等，及时采取相应的护理措施，促进患者的康复。

帮助患者恢复身体功能的措施

在肝脏外科护理工作中，帮助患者恢复身体功能是一项非常重要的任务。术后恢复不仅是生理层面的恢复，还包括心理和社会层面的适应。

早期活动的重要性与策略 肝脏手术后，早期活动对患者非常重要。它不仅可以促进血液循环，防止深静脉血栓形成，还能减少腹腔内粘连，促进肠道蠕动，加快排气和排便。医务人员应根据患者的具体情况，制订个性化的活动计划。对术后初期患者，可以从简单的床上活动开始，如床上翻身、肢体伸展等。随着病情的康复，患者可以逐渐增加床边站立、室内行走等活动时间。在活动期间，医务人员应密切关注患者的心率、血压、呼吸等生命体征，确保患者安全。

饮食调理与营养支持 肝脏手术后，患者的消化功能会受到一定程度的影响。为了促进患者的康复，医务人员应制订合理的饮食计划。建议患者多食用易消化、高蛋白、高维生素的食物，如瘦肉、鱼类、蔬菜、水果等。同时，应避免食用油腻、辛辣、生冷等刺激性食物，以免加重胃肠负担。医务人员还应关注患者的饮食量和进食时间，确保患者获得足够的营养支持。对于营养不良的患者，可以给予肠内营养支持或肠外营养支持。

功能锻炼与康复计划 肝脏手术后，患者需要进行一定的功能锻炼，以促进肝脏功能的恢复。医务人员可以指导患者进行深呼吸、咳嗽、肢体运动等简单的功能锻炼。这些锻炼有助于增加肺活量、预防肺部感染、促进肌肉力量恢复等。对于需要进行特殊功能锻炼的患者，如肝移植患者，医务人员应制订详细的锻炼计划，并在专业人员的指导下进行。康复计划应根据患者的具体情况制订，包括康复目标、锻炼方法、锻炼频率和持续时间等。

心理支持与心理疏导 肝脏手术对患者来说是一种巨大的心理挑战。患者可能会产生焦虑、恐惧、无助等负面情绪。为了减轻患者的心理负担，医务人员应关注患者的心理状态，及时给予心理支持和安慰。可以通过与患者沟通、解释手术过程和康复计划、鼓励患者积极参与康复活动等方式，帮助患者建立信心，减轻焦虑和恐惧。同时，医务人员还可以向患者介绍一些心理调节方法，如深呼吸、放松训练、音乐疗法等，帮助患者缓解紧张情绪，提高生活质量。

总之，在肝脏外科护理中，医务人员应从多个角度出发，制订个性化的护理计划，为患者提供全面、细致的护理服务。这可以有效促进患者的恢复进程，提高患者的生活质量。

减轻患者疼痛的措施

在肝脏外科护理工作中，减轻疼痛是提升患者舒适度和促进康复的重要一环。

疼痛评估的细致性 疼痛评估不仅是了解患者疼痛程度的手段，更是实现个体化疼痛管理的基础。医务人员应通过患者的描述、表情、行为等多种方式，综合评估患者的疼痛程度、性质、部位等，以便准确把握患者的疼痛需求和反应。同时，疼痛评估应贯穿患者住院期间的全过程，以确保及时发现并处理疼痛问题。

药物镇痛的个性化 药物镇痛是减轻患者疼痛的重要手段，但不同患者对药物的反应和耐受性存在差异。因此，医务人员在选择镇痛药物时，应根据患者的具体情况和疼痛特点，选择合适的药物和剂量。同时，医务人员还应关注药物的不良反应和相互作用，确保患者获得安全有效的镇痛治疗。

非药物镇痛的多样性 除了药物镇痛外，非药物镇痛方法同样重要。医务人员可以根据患者的需求和喜好，采用按摩、热敷、冷敷等物理疗法，帮助患者缓解肌肉紧张和疼痛。此外，放松训练、音乐疗法等也有助于减轻患者的心理压力和疼痛感受。这些非药物镇痛方法不仅可以单独使用，还可以与药物镇痛相结合，提高镇痛效果。

疼痛宣教的必要性 疼痛宣教是减轻患者疼痛的重要措施之一。医务人员应向患者详细解释疼痛的原因、性质、治疗方法和注意事项等，帮助患者了解疼痛的相关知识。通过疼痛宣教，患者可以更加主动参与到疼痛管理中来，提高镇痛效果。同时，疼痛宣教还有助于增强患者的信心和配合度，促进患者的康复进程。

在肝脏外科护理工作中，帮助患者恢复身体功能和减轻疼痛是医务人员的重要职责。通过早期活动、饮食调理、功能锻炼和心理支持等措施，可以促进患者身体功能恢复；通过疼痛评估、药物镇痛、非药物镇痛和疼痛宣教等措施，可以减轻患者的疼痛程度。在实际护理工作中，医务人员应根据患者的具体情况和需求，制订个性化的护理计划，为患者提供全面、细致的护理服务。同时，医务人员还应不断学习和掌握新的护理知识和技能，提高护理水平和服务质量，为患者的健康和康复贡献力量。

（作者供职于上海交通大学医学院附属仁济医院）

中医治疗慢阻肺的方法有哪些

□金华伟

慢阻肺，即慢性阻塞性肺疾病，是一种严重影响患者生活质量的常见呼吸系统疾病。近年来，中医在治疗慢阻肺方面，凭借其独特的理论体系和丰富的实践经验，取得了显著的疗效。

中医治疗慢阻肺的思路

中医治疗慢阻肺的一大特色在于其个体化治疗原则。在中医看来，每个人的体质、病情以及发病原因都有所不同，因此治疗方案也应因人而异。

体质辨识 中医通过望、闻、问、切对患者的体质进行辨识。体质辨识有助于了解患者的脏腑功能等情况，为制订个性化的治疗方案提供依据。

病因分析 中医在治疗慢阻肺时，会对患者的发病原因进行深入分析。从中医的角度看，慢阻肺的发病原因可能包括外感六淫、内伤七情、饮食劳倦等多种因素。通过对发病原因的准确分析，中医能为患者制订更为精准的治疗方案。

内调：调和脏腑，提升自愈能力

中医认为，慢阻肺与脏腑功能失调密切相关。肺主气，司呼吸，与肾相通，为水之上源。因此，中医治疗慢阻肺首先要从调和脏腑功能入手，以提升患者的自愈能力。

辨证施治 中医治疗慢阻肺强调辨证施治，即根据患者的具体病情和体质，采用个性化的治疗方案。如外寒内饮证可用小青龙汤温肺散寒、降逆涤痰；痰热蕴肺证可用越婢加半夏汤清肺泄热、降逆平喘等。

中药内服 中药内服是中医治疗慢阻肺的重要手段之一。在急性期，可选用具有止咳、化痰、清热、平喘作用的方剂，如桑白皮汤、定喘汤等；在慢性期，可选用具有提高免疫力、扶正固本作用的方剂，如苏子降气汤、金匮肾气丸等。

外养：改善环境，保护呼吸道

外养是中医治疗慢阻肺的另一个重要方面。通过改善生活环境，减少对呼吸道的刺激和损害，有助于缓解病情，提高生活质量。

避免污染 患者应尽量避免接触污染的环境因素，如雾霾、粉尘等。出门时最好佩戴口罩，以减少有害物质的吸入。

增强体质 适当的锻炼有助于增强体质，增强抵抗力。患者可根据自身情况选择适合的运动方式，如散步、打太极拳等。

调整饮食 饮食对慢阻肺患者的病情也有很大影响。患者应选择清淡、易消化的食物，避免辛辣、油腻等刺激性食物。同时，患者应增加摄入富含维生素和矿物质的食物，如新鲜蔬菜、水果等，以提高免疫力。

综合施治：内外兼修，提升疗效

综合施治 中医治疗慢阻肺时，会综合运用中药、针灸、推拿等多种方法。这些方法相互补充、相互促进，可以改善气血运行，帮助患者恢复体力，显著提高疗效。

心理调适 慢阻肺患者往往伴随着焦虑、抑郁等心理问题。中医治疗时，会关注患者的心理状态，通过心理疏导、心理调适等方法，帮助患者缓解心理压力，提高治疗效果。

总之，中医治疗慢阻肺具有独特的优势和效果。中医通过内调外养的方式，调和患者的脏腑功能，提升其自愈能力。同时，改善环境和生活方式，减少对患者呼吸道的刺激和损害。这种综合施治的方法有助于提高疗效，改善患者的生活质量。

（作者供职于广州医科大学附属中医医院肺病科）

社区护理有妙招

□蒋海燕

社区护理作为现代医疗体系中不可或缺的一部分，正在发挥着越来越重要的作用。它不仅可以为社区居民提供便捷、连续的健康服务，还可以有效预防和控制疾病，促进居民的身心健康。那么，社区护理到底应该如何实施才能更加高效、贴心呢？

社区护理的重要性

提升居民健康水平 社区护理对提升居民健康水平具有重要意义。通过定期的健康宣教、健康检查和疾病预防工作，社区护理可以有效促进居民养成良好的生活习惯，降低慢性疾病的发生概率。

提供健康服务 社区护理还能够满足居民基本的健康需求。无论是居民们日常的健康咨询、疾病预防还是急症的初步处理，社区护理都能为居民提供及时、有效的服务。这种便利的医疗卫生服务极大方便了居民，也缓解了各大医院的压力。

多部门合作 社区护理可以促进多部门合作，实现综合监管。通过和政府、医疗卫生机构等部门的紧密合作，社区护理可以形成综合监管，共同维护居民健康。

社区护理有妙招

以人为本，服务至上 社区护理的首要原则是要以居民的需求和满意度为标准，这也意味着所有的护理措施都需要从居民的角度出发，确保他们的健康。不论是向居民提供健康咨询、定期组织活动还是进行走访，护理人员都应该保持耐心、真诚、热情和礼貌的态度，为居民提供贴心的服务。

着重预防，减少疾病 对于疾病防控方面，预防往往优于治疗。社区护理应当着重于对居民进行健康教育，提高居民的自我保健意识。可以通过定期举办疾病讲座、发放健康手册或是设置健康宣传栏等方式向居民普及健康科普知识。此外，针对社区内的一些高发病或慢性病，还可以制订相应的预防计划，对满足条件的居民进行定期筛查和监测，从源头上减少疾病发生。

康复训练，帮助恢复 对由于疾病或意外伤害所致的功能障碍患者，社区护理可以给予特别的关心，例如为其提供科学系统的康复训练指导，制订个性化的训练计划等。这些措施可以包含物理疗法、心理调节以及日常生活能力训练等，并且需要对其定期进行评估，以便及时调整训练计划。

关怀老幼，呵护贴心 老年人群和儿童是社区护理的重点关注对象。对于老年人，由于其身体机能逐渐下降，各种慢性病多发。因此，社区护理除了提供定期的健康检查以外，还可以为其提供一定的生活照料和心理健康咨询，或是举办一些社交活动，丰富老年群体的业余生活，帮助其更好地融入社区。对于儿童，护理人员应当更加重视孩子的成长发育，提供营养指导、疫苗接种等各项服务，帮助其健康快乐地成长。

多方合作，维护健康 社区可以和医院、康复中心以及疾控中心等相关机构进行合作，从而提升社区护理水平。通过信息共享、资源共享等方式，可以实现医疗资源的优化配置，为居民提供更加全面、快捷高效的护理服务。同时，各社区之间还可以相互联系，共同开展一些公益活动，交流护理心得，提升护理水平。

（作者供职于山东省东营市利津县陈庄中心卫生院）

糖尿病足的日常护理

□朱宗梅

糖尿病足是糖尿病患者最为严重的一种并发症表现，往往还会伴随其他一些慢性并发症，比如糖尿病周围神经病变、糖尿病周围血管病变等，甚至还可能导致患者局部的骨骼出现畸形情况和不同程度的感染。因此，要想降低糖尿病足产生的不良影响，除了积极治疗，还要配合日常的护理。

保持足部的清洁

糖尿病足患者日常需要保持足部的清洁卫生，每天可以用温水及柔和的肥皂对双足进行清洗，水温以37℃左右为宜，避免水温过高，否则可能烫伤皮肤。每次浸泡的时间在20分钟左右即可，浸泡时间不宜过长。在清洗完毕后，用纯棉毛巾将双足轻轻擦拭干净，尤其是脚趾之间缝隙的水迹，确保足部皮肤的干爽。此外，还可以在双足上适量涂抹润肤膏，但要避免在脚趾缝隙及皮肤破损处涂抹，以免增加感染风险。

足部的按摩与运动

糖尿病足患者需要每天进行足部的按摩与运动，是护理中不可缺少的步骤。按摩可以从趾间开始，用手掌的大、小鱼际从下往上按摩至小腿位置，持续3分钟~5分钟，再对小腿按摩3分钟，每天早晚各一次，这样有利于加速足部血液的循环，让肌肉的张力增强。而足部的运动应以简单为主，如甩腿运动、提脚跟和脚尖运动，或者下蹲运动等，每次持续半小时至1小时，这样能让下肢血液循环得以改善。需要注意的是，糖尿病足患者日常要避免长时间走路，因为如果长时间走路会容易让脚部起茧，而这些茧子也增加了后续足部溃疡的风险，容易让病情加重。

定期修剪指甲

足部指甲如果太长，容易断裂导致指甲周围的组织受伤，因此糖尿病足患者要定期修剪指甲。修剪指甲的时间建议选在洗脚之后，此时指甲相对柔软一些，更有利于修剪，在修剪时避免剪得过短太靠近皮肤，以免对皮肤造成损伤，增加感染的风险。剪指甲时建议让家人帮忙，这样可以防止自己修剪不便造成的损伤。剪指甲应选择一字型直剪，不要斜剪，以防伤害到甲沟。

选择适合的鞋袜

糖尿病足患者选择的鞋袜应具有良好的透气性和舒适性，避免穿一些高跟鞋、硬底鞋及尖头鞋等。鞋子以宽松适合为主，但是不要穿露脚的凉鞋或者拖鞋，以免增加日常活动时皮肤碰伤的风险。袜子要选择透气性好的棉质材料，大小要和双脚贴合，袜口的松紧要适度，才能提升足部的舒适度，有利于足部血液的循环。此外，袜子要每日换洗，以此保持足部的清洁。

注意足部的保暖

糖尿病足患者因末梢神经的病变，导致肢端的感觉功能下降，因此在寒冷季节或者夜间，要注意足部的保暖，冬季晚上要坚持用温水泡脚，在睡觉前可以使用热水袋让足部取暖，但要防止皮肤烫伤。

总之，糖尿病足对患者来说有着较大的危害，因此日常科学的护理不能忽视，这是一项细致且复杂的工作，需要患者及其家属共同配合开展。正确的护理方式可以有效地预防及控制糖尿病足，也能避免病情的进一步加重，从而减轻患者及其家庭的负担，提升患者的生活质量。

（作者供职于山东省临沂市费县人民医院）

中医辨证治疗肿瘤

□要 威

肿瘤是临床中常见的疾病，其临床治疗方案较多，但常规方案（如手术、放化疗、靶向治疗等）普遍存在副作用多、耐受性差等问题。这也使得越来越多的人开始关注肿瘤的中医治疗。而中医也不负众望，从多方面为肿瘤治疗提供了助力，以下就让我们一起了解肿瘤的中医治疗！

调整体质 整体治疗

肿瘤是一种全身病症，如果只进行手术、放化疗等局部治疗，一旦肿瘤转移，便会导致病情加重，进而威胁生命。针对这一情况，患者就需要注重体质调整，整体治疗。在中医治疗肿瘤中，提倡“带瘤生存”，即通过多种疗法让病邪（肿瘤）、正气（机体）相对，并维持二者平衡，帮助患者消除或减轻身体不适感，延长患者生存期，提升患者生存质量。从具体治疗方面来说，可以选择膳食调整与体育锻炼，通过食补、锻炼、作息调整等方式调理体质，从整体上改善自身健康状态，以达到长期健康保健作用。

中药治疗

中药是主要的治疗方式，如包含止痛活血、解毒消肿的中药组方，患者接受程度较高。从肿瘤的中药治疗作用来看，主要体现在3个方面：其一，辅助治疗，减少放化疗不良反应；其二，提升放化疗效果；其三，稳定病情，改善症状。

中医外治

中医外治方案较多，包含针灸、中药封包、中药熏蒸、穴位按摩、耳穴压豆等，即通过体表、体外实施的治疗方案。针对肿瘤患者，目前常用的外治手段较多，包含熏、洗、敷、贴、刺等，能够在一定程度上辅助常规治疗，缓解患者肿瘤病症，解除病痛。

此外，中医治疗肿瘤还具有辨证、辨病相结合的特点，无论是中医汤剂治疗还是中医外治，都需要遵循辨证、辨病的原则。此处所谓的“辨证”即是结合患者主要表现出来的“证”，为患者提供最佳药物（或选择相应穴位），帮助患者稳定病情。“辨病”就是分析疾病表现，然后提供相应的肿瘤细胞抑制药物，以提升疗效。就目前肿瘤患者的中医治疗中，多需要遵循“辨病”“辨证”相结合的方式选择治疗方法，以期直达病灶，提升疗效，帮助患者提高抵抗疾病的能力，降低肿瘤细胞对身体的侵袭程度。

总体来说，中医是目前我国临床应用较为普遍的治疗方案，其提倡绿色健康疗法，可在治疗中针对性处理患者肿瘤病理产物。但实际治疗中也需要注意，不管用哪一种肿瘤治疗方案，都需要严格遵医嘱坚持治疗，以更好地控制肿瘤症状，维护自身健康，避免疾病反复加重。

（作者供职于河南省开封市第二中医院内三科）

带你了解消毒供应中心

□孙 敏

因为消毒供应室并不直接与患者接触，所以许多人并不了解医院的消毒供应中心。事实上，无论是进行手术还是有创操作，所使用的剪刀、镊子等器械，都是在消毒供应室中经过清洗、打包和严格的消毒处理，随后再被送往手术室等各个科室。

什么是消毒供应中心

消毒供应中心作为医院内部的一处特殊领域，承载着消毒灭菌工作的核心使命，不仅肩负着对诊疗器械、器具以及各类物品的清洗、消毒与灭菌任务，更是污染物品的集中处理中心、无菌物品的流转枢纽。同时，它也为临床科室提供了医疗卫生服务保障，成为确保医疗质量与安全不可或缺的一环。在医院的感染控制体系中，消毒供应中心发挥着举足轻重的作用，被形象地誉为医院感染控制的“心脏”。由于消毒供应中心工作的独特性以及其对工作环境条件的严格要求，对进出此区域的人员有着严格的限定和限制。

消毒供应中心区域介绍

去污区 去污区作为医院污染诊疗器械、器具和物品的集中存放地，为防止污染物外泄扩散，一般对污染区的环境管理都会提出严格的要求。这些要求不仅体现在日常的清洁消毒工作上，还包括对人员操作规范的严格监督，确保每一步操作都符合标准，从源头上减少污染风险。此外，对污染区的布局设计也需要科学处理，以提高清洁效率，减少交叉感染的可能性。

检查包装灭菌区 此区域内的主要工作任务为检验器械、包装器械，并将器械放入压力蒸汽锅中进行灭菌。该区域中有一辅料间，与之相连的是清洗辅料（主要指手术室所使用的手术衣、中单等）的入口。清洗后的器械从清洗锅的另一个出口取出，然后在光源放大镜的辅助下进行检查，双人协同核对器械，包装器械，随后放入蒸汽锅，启动灭菌流程。需要注意的是，进入脉动式高压灭菌锅的器械必须具备耐高温特性。在此过程中，包装好的器械将经历近40分钟的脉冲、升温、灭菌、降温、干燥等环节，并在132度的高温下保持4分钟。

无菌物品存放区 该区域的供应室要求最为严格，已经达到二类环境的标准，空气质量被设定为2级，确保环境处于正压状态，防止外界污染物的侵入。在此区域内，空气细菌指数严格控制在小于200菌落形成单位/立方厘米的范围内，以保证无菌环境的纯净度。同时，该区域对温度也有严格的要求，必须维持在低于24摄氏度的范围内，防止因温度过高而影响无菌物品的质量和保存效果。

新出炉的无菌物品需要经过至少30分钟的静置冷却，确保温度适宜，避免对无菌环境造成不良影响。冷却后，物品装入密闭清洁车，防止外界污染。这些无菌物品通过无菌物品通道分发到各科室，全程遵守无菌操作规范，保障医疗质量和患者安全。

总之，医院内的消毒供应中心是一个高度专业化和规范化的机构。通过严格的流程管理和质量控制，消毒供应中心为医院提供了安全、高质量的消毒供应服务，为患者的健康保驾护航。

（作者供职于山东省枣庄市立医院）