

■ 护理技术

# 静脉内平滑肌瘤护理策略

□ 秦晶

## 病例分析

患者,女,47岁。5天前,患者因月经量增多、经期延长在当地卫生院就诊。腹部彩超检查结果提示:子宫底实质性低回声(考虑肌瘤),右侧附件实质性低回声(考虑卵巢占位)。血常规检查结果提示:血红蛋白48克/升。诊断为“右侧卵巢占位、子宫肌瘤、失血性贫血”。医务人员给予患者输血治疗后,拟定手术治疗计划。术前,心脏彩超检查结果提示:右心房内有较强的回声团(考虑黏液瘤),左心房稍大,三尖瓣反流(中度),肺动脉高压(中度)。

为寻求进一步治疗,患者来到郑州大学第一附属医院就诊。门诊以“右房黏液瘤、右侧卵巢占位、子宫肌瘤、失血性贫血、下腔静脉占位”为诊断,让患者住院治疗。

患者的高血压病史长达3年,血压高达164/90毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕),平日规律口服利血平片,血压控制效果尚可。

腹部增强CT(计算机层析成像)检查结果提示:下腔静脉及双侧卵巢静脉栓子形成。

静脉内平滑肌瘤,是一种少见的子宫中胚叶良性肿瘤,在静脉内呈蔓延性生长,可以从小静脉蔓延及下腔静脉,甚至右心房。

本病均发生于女性,且多见于绝经前的中年妇女。当肿瘤局限于子宫、宫底或盆腔时,临床表现与一般子宫肌瘤无大的差别,如子宫增大、月经量增多、

盆腔肿物、腹痛等症状;当病变扩展至下腔静脉和右心房,可造成循环障碍而发生心慌、气短、肝大、胸腔积液、心脏杂音等。

在临床上,静脉内平滑肌瘤可分为4种类型。I期为病变早期,病变局限于子宫及子宫旁;II期,病变波及盆腔静脉;III期,肿瘤延伸进入下腔静脉;IV期,

肿瘤侵入心脏。

静脉内平滑肌瘤生长缓慢,预后良好;肿瘤栓塞会增加该病的风险,如果不及时采取预防措施,肿瘤侵入心脏,可引起机械性梗阻,导致死亡。手术是治疗静脉内平滑肌瘤的主要方法。激素治疗也能在一定程度上抑制肿瘤生长及复发。

## 护理措施

### 术前护理

**心理护理** 护理人员应耐心倾听患者的心声,了解患者的心理问题,给予安慰、鼓励、劝导,增强患者的信心。

**病情观察** 术前将患者血压控制在100~120毫米汞柱/60~80毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕),心率控制在每分钟60次~100次。护理人员应指导患者卧床休息,避免剧烈活动,避免血压、心率的波动造成右心房内肿瘤阻塞三尖瓣口,而导致患者晕厥或瘤体脱落引起肺栓塞。

**术前准备** 术前评估患者的心肺功能,了解左心室的功能状态。患者需要在术前8小时禁食、禁水。护理人员遵照医嘱为患者留置胃管、导尿管等,帮助患者做好肠道准备,指导患者如何有效咳嗽,降低术后肺部并发症的发生率。

### 术后护理

**严密监测** 患者的生命体征术后,护理人员应进行心电图监护,监测心率、血氧饱和度等,以及患者皮肤的颜色、温度、湿度、动脉搏动、口唇、甲床情况,观察有无血容量不足症状,遵照医嘱给予扩容、维持内环境稳定等治疗。护理人员要重视

患者的自觉症状(如心悸、气短、夜间阵发性呼吸困难、心率增快等),如有异常,及时通知医生,积极对症处理。术后监测患者的尿量、颜色的变化。观察患者呼吸系统的变化,抬高床头有利于患者咯出痰液,预防肺部感染。

**体位指导** 全麻手术后,患者要去枕平卧位休息。待患者的生命体征平稳后,护理人员可以协助患者改为半卧位休息,以利于引流并能减轻伤口张力。

**手术切口和引流管护理** 术后,护理人员应帮助患者正确使用胸腹带,保持敷料清洁干燥(如有渗血及时更换敷料等)。若留置腹腔引流管,应保持引流管通畅,定时挤压引流管,每小时监测并记录引流液的体积、观察引流液的颜色及性状,判断有无内出血。若留置胸腔闭式引流瓶,则需要将引流瓶低于胸部水平60厘米~100厘米,将水柱波动维持在4厘米~6厘米,每隔30分钟挤压1次引流管,防止引流管阻塞,维持引流系统密封,密切观察并记录引流液相关数据。

**疼痛护理** 护理人员对患者进行疼痛评估,并给予相应的护理措施,必要时遵照医嘱给予患者止痛药物。

**活动与休息** 在患者生命体征平稳后,护理人员可以协助患者在床上翻身,进行双下肢主动、被动活动;在病情允许时鼓励患者尽早下床活动,预防下肢深静脉血栓。

**心理护理** 护理人员对患者及患者家属进行全面的心理指导,缓解不良情绪,帮助患者树立战胜疾病的信心。

**药物护理** 保持内环境的稳定,维持水、电解质、酸碱与营养平衡。详细记录24小时液体出入量,静脉给予营养支持。

**饮食护理** 全麻手术后,患者应禁食禁水。待患者排气后,可进食少量流食,并且逐渐过渡到半流食、软食、普食。

**并发症护理** **肺动脉高压** 术后,护理人员应密切观察患者的血氧饱和度,保持呼吸道通畅;若患者出现严重低心排血量、低氧血症等症状,需要及时报告医生。

**颅内出血** 因患者静脉内有肿瘤,容易发生血栓。因此,患者从住院开始即服用抗凝类药物。术后,护理人员要观察患者的意识、瞳孔变化,以及肢体活动情况及定向力,警惕颅内出血。

## 出院指导

**生活指导** 患者要注意休息,功能性锻炼需要循序渐进,避免剧烈活动或过度劳累。

**饮食指导** 患者的日常饮食需要保持营养均衡,可以选择清淡、易消化的食物。

**药物指导** 患者要遵照医嘱合理服用药物。出院后,患者仍需要服用抗凝类药物。护理人员要指导患者加强自我监测。如果发现异常,患者应及时就诊。

**定期复查** 护理人员需要

向患者及患者家属强调术后定期随访的重要性,术后第3个月、第6个月、第12个月复查,以后每年复查1次。坚持长期随访,可以有效预防疾病复发。IVL复发的常见原因为肿瘤

该患者术后咯痰困难,甚至不敢咳嗽。责任护士应该指导患者进行呼吸功能训练。

**腹式呼吸法** 吸气时腹部凸起,吐气时腹部凹入。每天训练六七次。

**缩唇呼吸法** 患者取坐位或

坐位,嘴闭上,经鼻吸气,然后经嘴(嘴巴呈口哨样)呼气;同时,收缩腹部。吸气与呼气之比为1:2或1:3,以不头晕为度。每天训练七八次。

**有效咳嗽法** 患者取坐位或半坐卧位,屈膝,上身前倾,缓慢

深呼吸数次;屏气3秒,然后张口咳嗽,腹肌用力使腹壁内缩。连续做两三次,休息三五分钟后继续练习。

**吹气球法** 患者先深吸一口气,对着气球口慢慢吹,直到气球吹不动为止,气球不宜吹得过

快。

**呼吸训练器** 患者也可以借助呼吸训练器,通过吸入空气,使胸廓扩大、肺扩张,逐渐增大肺的容量,帮助肺恢复功能。

(作者供职于郑州大学第一附属医院)

## 病例分析

该患者术后咯痰困难,甚至不敢咳嗽。责任护士应该指导患者进行呼吸功能训练。

**腹式呼吸法** 吸气时腹部凸起,吐气时腹部凹入。每天训练六七次。

**缩唇呼吸法** 患者取坐位或

坐位,嘴闭上,经鼻吸气,然后经嘴(嘴巴呈口哨样)呼气;同时,收缩腹部。吸气与呼气之比为1:2或1:3,以不头晕为度。每天训练七八次。

**有效咳嗽法** 患者取坐位或半坐卧位,屈膝,上身前倾,缓慢

深呼吸数次;屏气3秒,然后张口咳嗽,腹肌用力使腹壁内缩。连续做两三次,休息三五分钟后继续练习。

**吹气球法** 患者先深吸一口气,对着气球口慢慢吹,直到气球吹不动为止,气球不宜吹得过

快。

**呼吸训练器** 患者也可以借助呼吸训练器,通过吸入空气,使胸廓扩大、肺扩张,逐渐增大肺的容量,帮助肺恢复功能。

(作者供职于郑州大学第一附属医院)

## 叙事护理

# 让左脚再次『跳房子』

□ 湛婧

“阿姨,我的左手是不是被月亮带走了?”这是小安(化名)在手术后对我说的第一句话。他今年9岁,有6年癫痫病史。今年3月,小安的父母抱着最后一丝希望来到我们医院,神经内科团队为小安找到病因并进行了治疗。术后至今,小安的癫痫再未发作,可他的上肢软软地垂在身体两侧,下肢踩在地上像踩在棉花上一样。我蹲下身,让他的左手贴在我的掌心:“月亮不会走丢,它只是躲进了云层,我们一起把它喊出来,好不好?”

### 把“我不能”折成纸飞机

小安把脸埋进右臂,声音闷闷地传出来:“同学们都在等我回去踢球,可我现在动不了,好像没法踢球了。”我没有急着安慰他,而是拿来一张纸,在上面写下3个词:不便、康复、超人,对小安说:“挑一个词,折成纸飞机。”

小安愣了一下,然后选择“超人”。纸飞机歪歪扭扭地飞出去,撞在墙壁上又落了下来。“你看,纸飞机虽然掉下来了,但是不代表它不会飞。”我捡起纸飞机递给他,“明天让它飞得比今天更远,好不好?”

小安点了点头。那天,我们的康复目标只有1厘米——让左肩离开床面1厘米。他虽然只做到了0.8厘米,但是笑得像考了100分一样开心。

### 把步态画成彩虹

术后第10天,小安在走廊里扶着助行器尝试行走,左脚努力拖出一道斜线。“这条线像不像彩虹的一半?”我蹲在地上,用彩笔沿着他的足迹描上颜色。

“只有一半,不好看。”看来小安对自己的表现很不满意。“那我们就把另一半走出来。”我说。

我让小安把右脚踏在红色脚印上,再用左脚去找蓝色脚印。1步、2步……每踩准1个脚印,我就在旁边画1颗星星。

那天,我们一共收集了7颗星星,一道彩虹桥从病房门口一直铺到了护士站。小安把这张“彩虹图”贴在自己的床头,对邻床的小女孩说:“等我集齐36颗星星,就能回学校啦!”

### 把康复训练写成故事

术后第15天,小安的上肢肌力评估为3级。他的爸爸偷偷在楼梯间抹眼泪,我把一本空白绘本拿到他手里:“从今天开始,您当插画师,把儿子的手‘长大’的过程画下来。”第一天:术后第1天,小手裹着纱布,像一只冬眠的小熊。第二天:术后第15天,左手腕可以微微翘起,小熊伸了一个懒腰。第三天:术后第30天,五指可以握成软软的小拳头,小熊打了一个哈欠……每画完一页,我就陪着小安做10次“积木抓握训练”——把8个积木放进盒子,再用左手把一个个积木拿出来。最初,他每次只能抓2个积木;到了第30天,盒子空了,他举着最后1个红色积木冲我喊:“阿姨,小熊起床啦!”

### 把“疼痛”折成千纸鹤

术后第20天,小安的康复训练进入“痛区”。做治疗的时候,神经牵拉带来的针刺感让小安大哭起来。我拿出一只玻璃瓶,把“疼痛”折成纸鹤,放进瓶子里放飞,“它们就不能咬你了。”小安一边抽泣,一边跟着我学折纸鹤。

第一只纸鹤上写着,电针像蚂蚁咬。第二只写着:拉筋像皮筋弹。第三只写着:阿姨的笑像创可贴。不到半小时,瓶子里就装了11只纸鹤,他却破涕为笑:“阿姨,我把疼痛关起来了!”那天,小安主动要求加练5分钟。

### 把校园装进“鞋盒”

术后第25天,小安的下肢肌力达到4级,但是背屈仍差10度。“我想穿运动鞋,不想穿矫正鞋。”他小声嘟囔着。我拿来一个空鞋盒,把校园“装”了进去:一张课桌剪纸,一块绿色橡皮泥做的操场,一个用回形针扭成的小足球门。

“把左脚放进去,先在校园里踩一踩。”他把脚踩在橡皮泥操场上,留下了浅浅的脚印。我说:“再用力踩深一点儿,草地就会记住你的脚印了。”

一周后,小安把鞋盒带到病房,骄傲地宣布:“草地已经认识我的脚印啦!”

### 把36颗星星挂成“银河”

术后第33天,小安病房的墙上多了一条“银河”。我用36颗星星贴出了北斗七星形状,最后1颗星星是空白的。“等你能用左脚单脚跳摸到它,银河就完整了。”小安踮起右脚尖,左脚却始终不敢落地。

“我把勇气借给你。”我把手放在他的背后,轻轻托了一下。小安纵身跳起,指尖刚好碰到最后1颗星星,星星瞬间亮了起来。那一刻,肌力评估结果为5级,背屈恢复正常。

### 把离别写成新的启程

术后第36天,是小安的出院日。小安穿着崭新的校服,左手抱着足球,右手拎着那只装满纸鹤的玻璃瓶。

“阿姨,我把银河带回家,星星会不会想我?”我告诉他:“星星会沿着你的脚印,一路亮到学校去。”小安把那只“超人纸飞机”重新递给我:“现在它叫‘小安号’,等我在学校上它再飞远一次,就寄回来给你。”

我蹲下身,最后一次测量小安的臂围——比入院时整整粗了1.5厘米。

“月亮回家了。”他挥了挥左手,掌心朝外,五指张开,像一轮小小的满月。

1个月后,小安来医院复查,还带来了一架蓝色的纸飞机,机翼上写着一行稚拙的字:“左脚会‘跳房子’了,谢谢你把黑熊折成光。”

(作者供职于郑州大学第三附属医院神经外科,本文由何灼烁整理)

# 用心服务 情暖邻里

## ——叶县廉村镇170名乡村“健康大使”铸就健康防线

本报记者 王平 通讯员 孙晓兵 王倩 程小可 王俊晓

“今天我给大家普及高血压病、糖尿病和心脑血管疾病的防治知识,希望大伯婶子们认真听。”“娟子讲得真好,我们都爱听她讲的健康课。”

近日,叶县廉村镇庆庄村格外热闹。上午,村民们三五成群来到村民王继荣家门口,有序围坐,认真聆听该村3位村民志愿者——王继荣、王晓娟、马奎丽“健康大使”普及急救及高血压病、糖尿病等慢性病防治知识。

“以前,只想着吃饱干活儿;现在有了‘健康大使’,茶余饭后、微信群里、广场上,随时都能学习健康知识。”村民李女士抱着小孙子,笑着说。

这3位“健康大使”是庆庄村推选出的村民志愿者,他们定期开办健康课堂,帮助村民调整生活方式和饮食习惯,传授急救技能与疾病预防知识。遇到集市、广场等人员密集的场所时,王晓娟还会趁机会为村里的慢性病患者讲解注意事项,指导大家科学预防、

调整作息饮食。

“我去年当上‘健康大使’,至今已开展近十次活动,受益村民近百人。大家有不舒服都会来问我,连我父母都是我的‘粉丝’,我既是健康知识的传播者,也是受益者。”王晓娟说。她的爱人赵生今年37岁,曾因“口味重、常吃夜宵、常饮酒、少运动”,体型肥胖且血压偏高。在王晓娟的督促下,赵生戒酒、调饮食、勤锻炼,1年后血压恢复正常,重获健康。

这样的转变在廉村镇并不少见。该镇共有170名像王晓娟这样的“健康大使”,他们像春风细雨般把健康知识送到乡村的每个角落。

从2025年起,叶县卫生健康委启动“关爱生命 救在身边”健康普及行动,以县人民医院为重要依托,选派急诊科、神经内科、心血管科专家,分层培训乡镇卫生院、村卫生室医务人员,并选拔村民志愿者分批参训。培训内容涵盖海姆利希急救法、慢性病防

治等实用知识和技能,让志愿者逐步成长为乡村健康“讲师”。

“我们不仅讲健康知识,还常陪伴老人。”“健康大使”马奎丽说,村里不少老人识字少,记不住吃药和检查注意事项。她的爱人是一名乡村医生,夫妻俩常和另外2名“健康大使”一起,对照药盒和检查说明,指导老人如何用药,以及检查的注意事项。

以往,乡村健康知识传播渠道少,群众预防意识弱,常出现“小病拖、大病扛”的情况;而通过培训本地志愿者,健康知识以更亲切、持久的方式走进村民生活,形成“身边人带动身边人”的传播效果。

叶县卫生健康委相关负责人表示,村民志愿者熟悉乡音民情,传播健康知识更有亲和力与说服力,“健康大使”既是健康知识的传播者,也是乡村健康文化的建设者。下一步,叶县将扩大培训覆盖面,完善志愿者激励机制,让“健康大使”模式扎根更多乡村。

“目前,我镇32个行政村都设有‘健康小屋’,170名志愿者已上岗服务,普及的健康知识深受村民欢迎。”廉村镇卫生院院长张建华说。乡村医疗卫生人员和志愿者联合进行急救知识宣讲,急救和健康教育已实现全覆盖。这一举措不仅提高了群众的应急处置能力,还让大家学会从作息、饮食等方面调整,预防控制疾病、降低患病风险;

同时,让群众熟悉急救绿色通道,切实保障群众健康。

如今在廉村镇,健康课堂已融入村民日常生活。田间地头、村口树下,随处可见“健康大使”与村民交流的身影。他们不讲空话,只教



## 温馨提示

### 高血压病与糖尿病的预防措施

高血压病与糖尿病(主要指2型糖尿病)常相伴发生,共同点是胰岛素抵抗及代谢综合征,主要源于不良生活方式。

#### 形成原因

**共同基础** 胰岛素抵抗是关键。它不仅是糖尿病的主因,也会促使血压升高。

**高血压病的诱因** 除遗传、遗传因素外,主要与高盐饮食、超重(尤其腹型肥胖)、缺乏运动,长期压力过大,过量饮酒吸烟及睡眠不足相关。

**糖尿病的诱因** 除遗传、年龄因素外,主要源于长期高糖、高脂肪饮食,导致肥胖(尤其是内脏脂肪)和胰岛素抵抗。缺乏运动与压力也会加重病情。

#### 预防措施

践行健康生活方式,可以有效防控高血压病与糖尿病。

**合理饮食** 每日盐的摄入量<5克,控制糖与碳水的摄入量,增加全谷物、蔬菜和膳食纤维的摄入量,选用优质蛋白与健康植物油。

**控制体重** 将BMI(体重指数)控制在18.5~23.9,男性腰围<90厘米,女性腰围<85厘米。减小腰围,对改善胰岛素抵抗很重要。

**坚持运动** 每周≥150分钟中等强度有氧运动(如快走),并结合每周两三次力量训练,减少久坐。

**管理压力与睡眠** 保障每晚七八个小时的优质睡眠,并通过冥想、爱好等方式减压。

**戒烟限酒** 戒烟,并严格限制饮酒量。

**定期筛查** 每年检测血压与空腹血糖,高危人群增加糖化血红蛋白等检查。