

子宫肌瘤术后,该如何科学护理

□尹风华

子宫肌瘤是女性常见的良性子宫肿瘤,它们可能导致痛经、月经异常、腹部胀痛等症状。当肌瘤对健康或生活质量造成影响时,手术便成为必要的治疗手段。术后护理的重要性不言而喻,它直接关系到术后恢复的质量和速度,以及对并发症的预防。本文将对子宫肌瘤术后护理进行全面概述。

一、术后初期护理

1. 监测生命体征的重要性:生命体征的监测对于术后护理至关重要,它能够评估患者的恢复进程和早期发现任何可能的并发症提供关键信息。心率、血压、体温和呼吸频率这些基本的生理参数,都需要被定期记录下来,以确保患者维持在一个稳定的生理状态。

2. 疼痛的有效管理:有效控制疼痛是帮助患者舒适恢复的关键。严格按照医嘱使用止痛药物,并可配合冷敷或热敷来减轻疼痛。此外,实践深呼吸和放松技巧,如冥想,也能有效辅助疼痛管理,进一步促进患者的整体恢复。

3. 伤口(或切口)护理:伤口或切口的恰当护理是确保愈合过程顺利进行的重要一环。保持伤口的清洁干燥,定期更换敷料,并遵循医嘱使用适当的消毒液或抗

生素膏,这些都是基本而必要的步骤。患者应避免过多触摸伤口区域,防止感染的发生,并按时间观察伤口的颜色和大小变化,这对早期发现异常情况极为关键。

二、术后中期护理

1. 自我伤口观察与管理:随着康复的进行,患者需要学会自行观察手术切口的变化,如红肿、渗液等,及时识别出感染等不良症状,并尽早就医,以确保切口的健康愈合。

2. 逐步恢复饮食:在医生的指导下逐渐恢复正常饮食。开始时可能需要从流质食物开始,然后逐渐过渡到半固体和固体食物。这有助于患者的胃肠系统逐渐适应食物,减少不适感。

3. 预防压疮的体位调整技巧:通过定期改变体位,分散身体的压力点,可以有效预防压疮的发生。使用专业护理垫或床垫也是预防压疮的重要方法,以保护患者的皮肤健康。这些措施对于子宫肌瘤手术术后的康复非常关键。

三、术后晚期护理

1. 识别伤口异常:了解伤口愈合的正常阶段与异常迹象,如愈合缓慢、异常分泌物或开裂等,都应引起注意,并及时就医,以确保伤口的健康愈合。

2. 预防复发:生活方式的调整对于预防子宫肌瘤复发至关重要。均衡饮食、适度运动和避免过度压力都是恢复期间的关键。这些措施有助于维持患者的身体健康,减少肌瘤再次发生的风险。

3. 性生活与生育咨询:术后一段时间内可能需要避免性生活,具体时间应听从医生的建议。关于生育的问题,应与医生深入讨论,了解不同治疗方法对生育的潜在影响,以做出明智的决策。这些护理措施有助于患者更好地管理术后的健康和

四、复诊与长期监测

1. 定期复诊:定期复诊对于评估患者的恢复进度至关重要,它不仅能够帮助医生及时调整治疗计划,还能监测到任何早期的并发症迹象。这是一个重要的步骤,确保患者能够顺利恢复,并减少未来健康风险。

2. 自我监测:患者需要掌握自我监测的技巧,比如如何正确记录自己的心率、血压、疼痛程度和伤口的愈合状态。这样在回诊时,能向医生提供准确全面的信息,有助于医生做出更好的治疗决策。

五、预防并发症

1. 警惕并发症:认识到并发症的早期

信号,如感染、异常出血或血栓的迹象,是及早识别并处理这些情况的关键。患者需要对这些警告信号有足够的了解,以便及时采取措施。

2. 预防策略:采取均衡的饮食、保持适度的体育活动、维持健康体重、确保良好的睡眠质量以及戒烟,都是生活中减少术后并发症风险的有效方法。这些预防措施有助于建立一个健康的体魄,更好地抵御潜在的健康问题。

3. 生活习惯优化:建立和维护健康的生活习惯对于支持术后恢复至关重要。包括适当增加高质量蛋白质的摄入以帮助伤口愈合、保持积极的生活态度、确保足够的休息和睡眠,这些都对加快康复进程发挥着重要作用。

子宫肌瘤的术后护理是一个逐步深入、全面的过程。这一过程的核心是严格按照医嘱进行,从初期的护理到恢复的后期阶段都要有序进行。重要的是要定期进行复诊,同时患者需要学会自我监测的技巧,积极地调整自己的生活方式以促进身体的康复和减少疾病复发的风险。我们鼓励患者和家人共同参与护理和恢复的过程中,以确保获得最佳的治疗结果。

(作者单位:河北省雄县医院)

痔疮术后如何护理

□叶覃美

当患者接受了痔疮手术后,正确的术后护理对于促进伤口愈合、减轻疼痛和避免感染非常重要。以下是一些关于痔疮术后患者的护理指导和建议:

一、痔疮术后护理的重要性

1、促进伤口愈合

痔疮手术后,伤口需要时间来愈合。正确的护理可以帮助保持伤口清洁,减少感染的风险,促进伤口愈合,加快康复进程。

2、减轻疼痛和不适

痔疮手术后,患者可能会出现一定程度的疼痛、肿胀等不适症状。通过正确的护理,可以有效减轻这些不适,提高患者的舒适度。

3、预防并发症

术后护理可以帮助痔疮术后患者预防并发症的发生,如感染、出血等。及时发现并处理潜在的问题,有助于避免病情恶化。

4、促进康复和提高生活质量

通过科学的护理,可以帮助痔疮术后患者更快地康复,减少术后不适,恢复正常的生

活和工作状态。

二、痔疮术后如何护理

1、伤口护理

痔疮术后患者保持伤口清洁,用温水或无

菌盐水轻轻清洁伤口周围皮肤,避免用力擦拭,以免引起擦伤或感染。正确包扎,根据医嘱更换敷料,保持伤口干燥与湿润的平衡,避免血液积聚。

2、控制疼痛和不适

根据医嘱正确使用止痛药物,减轻术后伤口疼痛和不适感。或者根据医嘱,可以使用冷敷或热敷来缓解疼痛和肿胀。

3、饮食调理

多摄入高纤维食物,如水果、蔬菜和全谷类,有助于预防便秘和促进肠道健康。避免辛辣食物、咖啡、酒精等刺激性食物,以免刺激肛门和伤口。

4、正确排便

保持排便通畅,保持正常排便习惯,避免便秘或腹泻,用力过度会增加伤口压力。在清洁肛门时,避免用力擦拭,以免对伤口造成不必要的摩擦。

5、避免擦伤和感染

术后应避免过于剧烈的体力活动,以免引起伤口破裂或出血。保持局部卫生,避免细菌感染,注意常规清洁和换洗内衣。

6、注意观察

术后应密切观察伤口情况,如发现伤口出血、分泌物异常增多或者局部红肿疼痛加剧,应及时向医生报告。如出现发热、

恶心、呕吐等全身不适症状,也应及时就医,以免延误病情。

7、术后复诊和咨询

按照医生安排的复诊时间进行检查,了解伤口愈合情况。如果伤口出现任何异常情况,如持续出血、疼痛,或者出现高热等,请及时咨询医生。

三、预防痔疮的有效措施

1、饮食调理

保持饮食均衡,多摄入富含纤维的食物,如蔬菜、水果、全谷类食物等。纤维可以增加粪便的体积,促进肠道蠕动,减少便秘的发生,从而减轻对肛门和直肠的压力。

2、均衡饮水

保持足够的水分摄入,每天饮水量应在充足的范围内。充足的水分有助于软化粪便,减少便秘的发生。

3、规律排便

养成良好的排便习惯,避免憋便或过度用力排便。尽量遵循自然的排便感觉,定时上厕所,避免长时间久坐或久站。

4、避免过度用力

在排便时避免过度用力,以免增加肛门和直肠的压力。如遇到便秘,应及时去卫生间解决,避免憋便。

5、注意个人卫生

保持肛周清洁,尤其是在排便后应及

时用温水清洗肛门,避免使用粗糙的厕纸擦拭。坚持正确的卫生习惯可以减少细菌感染和炎症的发生。

6、避免久坐久站

长时间久坐或久站会增加对肛门和直肠的压力,容易导致痔疮的发生。如果需要长时间坐立,应适时休息、活动身体,缓解肛门和直肠的压力。

7、规避诱因

避免摄入过多辛辣刺激的食物,如辣椒、咖啡、酒精等,因为这些食物可能会刺激肛门和直肠,加重痔疮的症状。

总之,通过良好的饮食习惯、合理的生活方式和个人卫生习惯,可以有效预防痔疮的发生。如果有长期便秘、肛门不适等症状,建议及时就医,接受专业医生的诊断和治疗。

痔疮手术后的护理至关重要,帮助患者尽快康复。正确的伤口护理、控制疼痛和不适、调整饮食和排便习惯、避免擦伤和感染,以及定期复诊和咨询医生,都是保证术后康复顺利的重要步骤。患者应积极配合医生的建议和指导,同时注意个人卫生,保持乐观心态,才能更好地度过术后恢复期,恢复健康。如果有任何疑问或症状异常,请及时向专业医生咨询。

(作者单位:广西蒙山县人民医院)

孩子支气管炎怎么办?别怕,这里有妙招!

□阳英

小孩子因为身体发育还不完善,免疫力较低,容易发生感冒,而感冒发生后就容易引发支气管炎疾病。小儿支气管炎是一年中发病率较高的疾病,影响到了孩子的健康成长,那么,孩子支气管炎该怎么办呢?别怕,这里有妙招!

1.什么是小儿支气管炎?

小儿支气管炎是指婴幼儿经常患的一种呼吸系统炎症性疾病,发病部位在气管、支气管黏膜及其周围组织,大部分由支原体、细菌和病毒等感染导致,也可能由空气中的有害物质对支气管黏膜造成刺激而导致。

按照病程的分类,小儿支气管炎包括急性支气管炎、慢性支气管炎。小儿支气管炎主要由有害物质刺激与感染直接导致,病程往往较短。而慢性支气管炎在小儿中比较少见,多存在呼吸道基础疾病,包括慢性鼻窦炎等,导致气道炎症反复发作。

2.小儿支气管炎都有哪些症状?

刚开始,先出现上呼吸道感染症状,包括流鼻涕与鼻塞,之后慢慢存在干咳、粘液性痰的症状,初为粘液性痰,快速变成浓痰,到了6~10天后,痰液逐渐变稀,咳嗽逐渐消失。

当炎症蔓延到支气管处时,疾病的程度就比较重了,患儿呼气的过程中存在喘憋的症状。随着咳嗽加重,还会有胸痛症状。小儿支气管炎还会伴有疲乏及发热等全身症状,有时还会伴发腹痛、食欲减退、呕吐、和恶心等症。

3.孩子支气管炎怎么办?

一般治疗:当孩子的痰液过于粘稠很难咳出时,可引导孩子取俯卧位,促进痰液排出,减少误吸,并且还可以拍孩子的背部,帮助排痰,或者采用雾化疗法,稀释痰液。当孩子发热时,通过酒精擦拭和冰敷等物理降温方法,减轻发热症状。比如,使用酒精棉签或棉球擦拭孩子的腹股沟、头部及腋窝等处,如果物理降温无效,再遵医嘱口服药物。在冰敷时,要注意在冰袋下面垫上毛巾,以免冰袋与皮肤直接接触而冻伤皮肤。倘若孩子伴有腹泻与呕吐等症,可静卧补充水及电解质。

药物治疗:很多孩子的支气管炎由病毒直接导致,如果诊断为流感病毒感染,可应用神经氨酸酶抑制剂治疗。对于症状相对较轻的患儿,可给予口服类药物,需要住院的患者须结合具体情况选择静脉输液或者口服。因未成年儿童禁用诺唯

类药物,现阶段常采用大环内酯类抗生素和β-内酰胺类抗生素。其中大环内酯类抗生素可用于衣原体与支原体造成的支气管炎,青霉素过敏者也可使用,如罗红霉素等。β-内酰胺类抗生素主要用于流感嗜血杆菌、肺炎链球菌及葡萄球菌导致的支气管炎肺炎。通常,针对肺炎链球菌的最佳治疗选择为阿莫西林;针对甲氧西林敏感的感受金黄色葡萄球菌可选择苯唑西林钠;针对流感嗜血杆菌的治疗可选择克拉维酸或阿莫西林。

此外,如果支气管炎患儿由于炎症导致了痉挛、支气管水肿等喘憋症状,应对症治疗,改善患儿通气条件,从而减轻症状。可通过吸入给药,使用吸入型支气管扩张剂,如沙丁胺醇;吸入型糖皮质激素,如布地奈德。若患儿伴发高热,不仅会对其生活质量造成影响,还会引起电解质失衡及脱水,除了采用物理降温疗法以外,还可应用解热镇痛抗炎治疗,包括布洛芬等。痰液内存在大量病原体,若未能及时排出,不仅会使病情加重,还会影响疗效。年纪较小的孩子可给予黏痰溶解剂,包括羧甲司坦与氨溴索等。

其他治疗:重视日常锻炼,每天做好

体育运动,可有效改善孩子的体质,增强免疫力,避免呼吸系统出现感染。患儿在患病的过程中因退热等因素,可能会发很多汗,须注意将汗水及时擦干,更换被汗水浸湿的衣服,确保患儿皮肤干燥与清洁,防止受凉而出现皮疹。此外,患儿发热期间还要多喝水,补充因出汗而丢失的水分,倘若出汗过多,可为患儿提供平衡盐液,以补充电解质。注意室内要开窗通风,时刻保持空气清新,若气候较为干燥,可在室内多放几盆水,提高湿度水平。注意营养均衡,尽可能地多补充蛋白质与维生素,从而增强身体的抵抗力。

小儿支气管炎是一种呼吸系统炎症性疾病,先出现上呼吸道感染症状,如流鼻涕与鼻塞,之后慢慢出现干咳、粘液性痰、发热、喘憋等症状。对此,当孩子得了支气管炎时,要按照疾病的严重程度进行处理,遵循退热、抗感染、止咳、化痰、平喘等原则,把握上述几个治疗方法,具体包含有一般治疗法中的祛痰、降温;药物治疗法中的抗病毒、灭菌、抗寒、补水等,采取针对性的措施,就能帮助患儿改善症状,恢复健康。

(作者单位:广西贺州市富川瑶族自治县富川县妇幼保健院)