

一次高质量的结肠镜检查 离不开充分的肠道准备

□陶田秀

结肠镜检查是筛查、诊断和治疗肠道疾病的重要手段,而一次高质量的结肠镜检查离不开充分的肠道准备。本文详细介绍了肠道准备的重要性、方法及注意事项,以帮助读者更好地了解肠道准备的相关事项。

1. 肠道准备的重要性

结肠镜检查是通过将一根带有摄像头的柔软管子插入肛门,进入直肠和结肠,以检查肠道病变的过程。为了确保检查的准确性和安全性,肠道内必须保持清洁,以便医生能够清楚地观察到肠道黏膜的情况。因此,充分的肠道准备是高质量结肠镜检查的关键。

2. 肠道准备的方法

2.1 饮食调整

在结肠镜检查前的一两天进行饮食调整是非常重要的。患者需要减少纤维素的摄入,因为纤维素会增加肠道内的残渣,影响检查的清晰度。因此,建议避免食用高纤维的食物,如全麦面包、蔬菜、水果等。同时,患者也应避免食用难以消化的食物,如坚果和种子。这些食物容易滞留在肠道内,干扰检查结果。为了更好地促进肠道排空,患者需要增加液体的摄入量。液体可以软化粪便,使其更容易排出。所以,在结肠

镜检查前,患者应多喝水、果汁或其他清澈的液体。

2.2 泻药

泻药在结肠镜检查前的肠道准备中占据核心地位。其作用是促进肠道蠕动,帮助肠道内的粪便彻底排出,从而为医生进行结肠镜检查提供一个无阻碍、清晰的视野。然而,不同类型的泻药对应着不同的作用机制和适用人群,选择哪种泻药、多少剂量,以及何时使用,都需要根据患者的个体情况来决定。这些因素可能包括患者的年龄、体重、健康状况以及其他并存疾病等。正因如此,患者在使用泻药时,必须严格按照医生的建议和指示来操作。医生会根据患者的具体情况,为其量身定制一套适合的泻药使用方案。患者在使用泻药时,切勿自行增加或减少剂量,更不能随意更改使用时间。滥用泻药或不遵医嘱是非常危险的。过量使用泻药可能导致频繁腹泻,这会引起脱水、电解质紊乱等严重并发症。尤其是老年人、儿童或体弱的患者更需要特别注意。针对这些人群,泻药的副作用会更加明显,有可能对其身体造成伤害。

2.3 灌肠

灌肠作为一种经典的肠道清洁方法,已经在医疗领域被应用多年。其原理是通过将特定的液体注入肠

道,刺激肠道自然蠕动,进而促进粪便的软化与排出。这种方法对于那些通过饮食调整和服用泻药无法充分清洁肠道的患者尤为重要。在某些特殊情况下,灌肠可能是唯一确保肠道充分清洁的方法,为医生提供最佳的检查条件。灌肠操作通常需要在医疗场所,如医院或诊所,由经验丰富的专业医护人员进行。这是因为灌肠涉及液体的选择、注入的速度、注入量以及时间等多个因素,需要医护人员的专业判断和操作技巧来确保安全和效果。尽管灌肠被广泛认为是一种安全有效的方法,但在操作过程中,部分患者可能会感到轻微不适。这种感觉通常是暂时的,随着液体的排出,不适感会逐渐消失。医护人员在灌肠前也会与患者进行充分沟通,告知可能出现的不适感,并提醒患者这是为了确保结肠镜检查的准确性。

3. 肠道准备的注意事项

3.1 提前与医生沟通

在进行肠道准备之前,与医生的充分沟通是至关重要的。每位患者的病情和检查需求可能都有所不同,因此,与医生交流可以让患者更全面地了解自己的状况,并选取适合自己的肠道准备方法。这不仅可以提高检查的准确性,还能确保患者在整个过程中的舒适度。

3.2 严格遵守医嘱

医嘱是确保肠道准备有效性和安

全性的关键。患者在服用泻药、灌肠或进行其他准备时,必须严格按照医生的指示操作。随意更改药物的用量和用法可能会打乱肠道的清洁度,甚至带来风险。因此,患者应当认真对待每一个步骤,并认真听从医生的建议。

3.3 观察身体反应

肠道准备过程中,患者的身体可能会出现一系列反应,其中轻微的腹痛、腹胀是常见的。患者无需过于担忧,但需保持警觉。如遇到严重不适,如持续的剧烈腹痛、恶心、呕吐等,患者则应立即停止当前的肠道准备,并及时就医。同时,观察排便情况是判断肠道清洁度的一个简单方法,患者应确保粪便充分排出,为结肠镜检查创造有利条件。

4. 结语

总之,一次高质量的结肠镜检查离不开充分的肠道准备。患者需要在医生的指导下进行饮食调整、服用泻药、灌肠等肠道准备工作,并在检查过程中遵守医嘱,注意观察身体反应。在检查后,患者也需要注意休息与恢复、调整饮食以及观察并发症等方面的事项。只有通过医生和患者的共同努力,结肠镜检查的准确性和安全性才能大幅提高,以便为结肠疾病的诊断和治疗提供有力支持。

(作者单位:广西桂林医学院第二附属医院)

精神科急诊患者自杀的危险因素分析

□韩立建

自杀为有意或故意伤害自身生命的行为。自杀行为不仅是一种社会现象,同样还是一种医学问题。各类精神障碍患者的自杀率高出正常人群6—12倍,特别是有抑郁症与精神分裂症的患者,其次是酒精依赖者、神经症患者以及人格障碍患者等。精神障碍患者存在自杀行为,将对其生命安全带来严重影响,而精神病患者自杀的群体结构正逐渐向年轻化趋势发展。这无疑加重了家庭成员的心理负担,同时可能引发严重的社会负面影响,不仅成为公共健康问题,同时带来了严重的社会经济负担。故此,探究精神科急诊患者自杀的危险因素,并且尽早采取干预措施十分必要。

1. 人口学特征危险因素

以青少年精神疾病患者为例,自杀行为成为15—24岁青年群体死亡的重要因素。而中老年自杀群体多存在未婚、丧偶与离异,或往昔存在自杀未遂史,或自身经济状况较差的情况。

2. 社会影响危险因素

患者在社会交往方面出现人际关系紧张的情况,或者患病之前遇到过一定的心理应激事件,如住院期间产生心理压力、生活负担增加、思想上对治疗心生怀疑,因长期住院而对家庭造成严重的经济负担,受到家属的歧视、误解等。而且,住院期间可能存在严重的医护矛盾,患者认为医务人员未能提供合理的医护服务,导致采取自杀的行为以进行有效抵制等。现代学者认为,自杀行为通常为多个事件共同作用所引发的后果。

3. 生物学危险因素

精神科急诊患者自身存在多项疼痛症状,如躯体疾病、慢性疼痛,因此具有较高的自杀倾向。在现代精神科急诊患者之中,患有抑郁症的群体在自杀人群中占据数量较多。抑郁症患者表现为长期情绪、精神低落。抑郁症具有较高的发病率,病程周期较长,已然成为当前精神科急诊患者自杀的重要因素之一。另外,部分学者认为罹患精神分裂的患者也具有较高的自杀风险。现代学者陈振霞认为,由于精神分裂症患者通常伴有抑郁、思维障碍、幻听、幻觉以及负性生活等,因此带来了严重的危险因素。

据国外调查数据显示,引起患者产生自杀行为的因素还有精神障碍,对酒精、药物存在重度依赖等。如一些患者为了有效缓解自身疾病所带来的疼痛、失眠等症状,多选用精神类、麻醉类药物,以此适当纾解。当药物获取存在限制,导致停药时,则会加重患者病情,导致患者选用自杀的方式终结生命。此外,精神科急诊患者自身治疗依从性较差,这也是当前影响其自杀的重要因素。

4. 结语

以上分析了当前影响精神科急诊患者自杀的各项因素。在日常工作之中,医务人员应密切关注患者的精神状态,及时杜绝患者的各种不安全行为。医务人员以及患者家属应对患者采取鼓励和支持的措施,缓解其身心压力,以有效降低患者自杀率。

(作者单位:河北省唐山市截瘫疗养院)

心脏病患者吸烟的危害 及戒烟的重要性

□刘朔

吸烟是导致心脏疾病的重要危险因素之一,吸烟会加重心脏症状,增加死亡风险。本文主要介绍心脏病患者吸烟的危害及戒烟的重要性,在此基础上进一步说明了心脏病患者戒烟的方法,包括寻求医生帮助,制定个性化戒烟计划;参加戒烟团体,获得支持和鼓励;替代疗法,如使用尼古丁贴片或口香糖等。通过戒烟,心脏病患者可以显著降低死亡风险,提高生活质量。

1. 心脏病患者吸烟的危害

吸烟对心脏病患者来说是一种非常危险的行为。烟草中的有害物质会使心跳加快,增加心脏负担,导致增加心脏疾病发作的风险;同时吸烟也会加速血管老化,增加患上心血管疾病的风险。此外,吸烟还会影响药物吸收,降低治疗效果。因此,心脏病患者应该避免吸烟,以保护自己的身心健康。

2. 戒烟的重要性

戒烟对于心脏病患者来说是非常重要的。戒烟可以显著改善心脏健康,降低心脏病发作的风险,同时也可以促进血液循环,减少心脏内皮细胞损伤,改善心肌缺氧的状况。此外,戒烟还可以降低血液黏稠度,减少血栓形成的风险。因此,戒烟对于心脏病患者来说是非常重要的。通过戒烟,患者可以保护自身的健康,提高生活质量。

3. 心脏病患者戒烟的方法

3.1 寻求医生帮助,制定个性化戒烟计划

首先,患者应该寻求医生的帮助,

制定个性化的戒烟计划。医生可以根据患者的病情和吸烟史,提供专业的建议和治疗方案,帮助患者更好地戒烟。此外,医生还可以督促患者家属为患者提供心理支持,使患者的戒烟过程更加顺利。

3.2 参加戒烟团体,获得支持和鼓励

参加戒烟团体可以获得更多的支持和鼓励,从而更好地坚持戒烟。在团体中,患者可以与其他戒烟者交流经验、互相鼓励,共同应对戒烟过程中的困难和挑战。此外,戒烟团体一般会组织各种活动和讲座,为戒烟者提供更多的帮助和支持。通过参加戒烟团体,患者可以找到与自己有相似经历的人,共同探讨戒烟的方法和经验,从而更容易坚持下去。

3.3 替代疗法

在戒烟过程中,患者可以使用替代疗法来缓解戒烟带来的不适和戒断症状。使用尼古丁贴片或口香糖等可以提供尼古丁的替代来源,从而减轻戒烟过程中的不适和戒断症状。此外,还可以考虑使用其他非烟草制品来缓解戒烟过程中的症状。这些替代疗法可以帮助患者逐渐减少对烟草的依赖,并最终成功戒烟。

4. 结语

总而言之,心脏病患者应该尽量避免吸烟,积极戒烟可以保护自己的心脏健康。通过寻求医生帮助、参加戒烟团体和采用替代疗法等措施,患者可以更好地应对戒烟过程中的困难和挑战,最终成功戒烟,享受健康的生活。

(作者单位:河北省唐山市开平医院)