

宫外孕患者护理常识

□ 薛晨阳

宫外孕,虽不常见,但其影响深远,不仅威胁女性的健康,甚至可能危及生命。在这份宫外孕护理宣教科普中,我们将深入浅出地介绍宫外孕的基本知识、诊断方法、治疗选项以及日常护理要点。我们的目标是提供可靠的信息和实用的建议,帮助患者及其家属在面对这种复杂情况时,能够作出明智的决定,并有效地进行自我管理和护理。

一、宫外孕的基本知识

1.发生位置:宫外孕最常见的位置是输卵管(称为输卵管妊娠)。然而,它也可能发生在卵巢、宫颈或腹腔内。

2.症状:早期宫外孕可能没有症状,或者症状可能与正常怀孕相似,如停经、乳房触痛和恶心。随着它的发展,可能会出现独特的症状,包括剧烈的腹痛、阴道出血、肩痛(由于腹腔内出血引起的)和晕厥。

3.风险因素:一些因素可能增加宫外孕的风险,包括有输卵管疾病史(如炎症、手术或感染)、既往宫外孕史、吸烟、使用某些生育方法(如体外受精)或年龄(35岁以上女性风险更高)。

二、宫外孕的诊断方法

1.病史和体检:医生首先会收集患者的

病史,包括月经周期、怀孕症状、过去的妊娠情况、以及任何可能增加宫外孕风险的因素(如先前的输卵管手术、炎症性疾病等)。医生也会进行体检,特别是盆腔检查,以检查是否有疼痛或肿块。

2.血液测试:血液中的绒毛膜促性腺激素(hCG)水平是怀孕的一个标志。在宫外孕中,hCG水平的增长速度可能比正常妊娠慢。血液测试也可能包括白细胞计数(用于检查感染)和血红蛋白水平(用于评估出血)。

3.超声波检查:这是宫外孕诊断的关键。通过阴道超声波检查,医生可以观察子宫内部是否有妊娠囊。如果在子宫内没有发现妊娠囊,同时hCG水平持续上升,就可能考虑宫外孕的可能性。此外,超声波还可以帮助检查输卵管和卵巢等其他部位,以确定宫外孕的确切位置。

4.腹腔镜检查:特殊情况下,需要进行腹腔镜手术来确诊宫外孕。腹腔镜是一种小型相机,通过小切口插入腹部,允许医生直接观察盆腔和腹腔内的器官。

5.其他测试:有时可能需要进一步的检查,如血型和抗体筛查,以确定治疗中可能需要的血液制品。

三、宫外孕的治疗选项

1.药物治疗:甲氨蝶呤是治疗早期、无明显症状的宫外孕的常用药物,特别适用于胚胎无心跳的情况。作为一种化疗药物,甲氨蝶呤主要作用是抑制快速增殖的细胞,即胚胎细胞,从而中止妊娠。接受这种治疗后,医生会定期检测患者血液中的hCG水平,确保妊娠已经完全结束。

2.手术治疗:腹腔镜手术:这是宫外孕最常用的治疗方法。通过小切口,医生使用腹腔镜(一种带有摄像头的细长管子)检查并移除异常妊娠组织。手术可以保留输卵管(称为输卵管疏通术),或在必要时切除输卵管(称为输卵管切除术)。开腹手术:在某些紧急情况下,如严重的内部出血,可能需要进行传统的开腹手术来处理宫外孕。

四、宫外孕的日常护理要点

1.遵医嘱:严格按照医生的指导进行药物治疗、定期复查和控制身体活动。如果接受甲氨蝶呤治疗,需要定期进行血液检测,以监控hCG水平和药物副作用。

2.休息和恢复:治疗期间和之后,要确保充分休息。手术后应减少日常活动,避免剧烈运动和重物搬运。若出现剧烈腹痛、出血或其他异常症状,应立即就医。

3.营养和饮食:保持均衡饮食,促进身体恢复和提供必要营养。接受甲氨蝶呤治疗时,应避免食用富含叶酸的食物,因叶酸可能减少药效。

4.情绪支持:宫外孕可能导致情绪波动和心理压力。与家人、朋友或专业心理健康专家交流,参加支持小组,分享经验和感受是很重要的。

5.避孕和未来怀孕计划:恢复期间应遵循医生的避孕建议,避免早期再次怀孕。在考虑未来怀孕前,应与医生讨论风险和准备措施。

6.遵守复查安排:定期复查,监测恢复情况和任何潜在健康问题。若计划未来怀孕,应与医生讨论适当时机和必要的健康检查。

五、结语

宫外孕虽然是一种严峻的医疗情况,但通过及时的诊断和合适的治疗,大多数患者都能够安全度过难关。希望本文能够帮助您更好地理解宫外孕及其护理方法,使您和您的家人在面对这一挑战时感到更加有准备和自信。请记住,您的健康和安全的我们最大的关切。

(作者单位:河北省唐县中医医院)

阑尾炎的基本知识

□ 闫咸

阑尾炎是一种在全球范围内普遍发生的急性腹部疾病,主要涉及到消化系统的一个小部分——阑尾。本文将深入探讨阑尾炎的各个方面,包括其定义、风险因素、症状、治疗方式以及预防措施,旨在为公众提供全面而准确的科学信息。

一、阑尾炎的基本知识

1.阑尾的位置和功能:人类的阑尾是一个小型的管状器官,位于右下腹部,与盲肠相连。尽管过去常被认为是一个无用的进化遗留物,近年来的研究表明,阑尾可能在免疫系统中发挥作用,尤其是与肠道健康相关的免疫反应。

2.阑尾炎的定义:阑尾炎指的是阑尾组织的急性炎症。这通常是由于阑尾内的堵塞造成的,这种堵塞可能是由于粪石、淋巴增生、异物、肿瘤或感染等因素引起的。

二、阑尾炎的风险因素

1.年龄:阑尾炎最常见于年轻人,尤其是在10至30岁之间的儿童和青少年。这可能与这个年龄段的淋巴组织活跃度有关,因为淋巴组织的增生是导致阑尾堵塞的常见原因。

2.性别:一些研究表明,男性比女性更容

易患阑尾炎,尽管差异不是非常显著。这可能与生物学差异和生活方式因素有关。

3.遗传因素:家族中如果有阑尾炎病史,那么其他家庭成员患病风险可能会增加。这表明遗传因素可能在阑尾炎的发生中发挥一定的作用。

4.高脂肪饮食:高脂肪、低纤维的饮食习惯可能增加患阑尾炎的风险。这类饮食习惯可能导致消化问题,如便秘,进而增加肠道内压力和炎症的风险。

5.慢性消化系统疾病:患有某些慢性消化系统疾病的人,如克罗恩病或溃疡性结肠炎,可能更容易发展成阑尾炎。这些疾病可能导致肠道炎症和阑尾周围组织异常反应。

三、阑尾炎的症状

1.主要症状:右下腹部疼痛:阑尾炎最显著的症状通常是腹痛,特别是在右下腹部。这种疼痛最初可能在腹部中央(围绕肚脐)出现,随后逐渐移向右下腹部。这种疼痛的转移是由于炎症从局部区域扩散到整个腹膜。恶心和呕吐:许多患者会伴有恶心和呕吐的症状,这可能是对腹部疼痛和炎症的生理反应。食欲减退:阑尾炎患者常常感觉食欲不振,甚至对食物产生厌恶感。轻微发热:

轻微发热通常伴随阑尾炎出现,体温可能轻微升高,这是身体对感染的自然反应。

2.其他症状:消化系统症状:部分患者可能表现出便秘或腹泻。这种症状的出现可能与炎症对肠道的影响有关。腹部膨胀:由于肠道活动受阻,一些患者可能会感觉腹部膨胀。不典型症状:特别是在老年人和孕妇中,阑尾炎的症状可能不太典型,比如疼痛可能不那么明显或定位不清。这使得诊断更具挑战性,需要医生进行详细的检查和评估。尿液症状:在某些情况下,尤其是当阑尾靠近膀胱时,患者可能出现尿频或尿急的症状。

四、阑尾炎的治疗

1.手术治疗:开腹手术:传统的开腹手术通过一个较大的切口直接访问阑尾。这种手术方式虽然有效,但恢复时间相对较长,切口感染的风险也较高。腹腔镜手术:现代医学更倾向于使用腹腔镜手术,这是一种微创手术方法。医生通过几个小切口,利用腹腔镜和细小的手术器械进行手术。这种方法的优点在于恢复更快,疼痛和感染风险更小。

2.抗生素治疗:在某些情况下,尤其是阑尾炎症状较轻的病例,医生可能首先考虑使用抗生素治疗,旨在控制感染并减少炎症。

脑瘫孩子的康复训练方法

□ 严文娜

脑性瘫痪(简称脑瘫)是由发育不成熟的大脑(产前、产时或产后)、先天性发育缺陷(如畸形、宫内感染)或损伤(如早产、低出生体重、窒息、缺氧缺血性脑病、核黄疸、外伤、感染等非进行性脑损伤所致。脑瘫儿童面临的挑战不仅局限于身体功能的限制,还涉及到日常生活技能和社交互动的障碍。通过适当的康复训练,这些孩子可以显著提升他们的生活质量,回归家庭,回归社会。本文旨在探讨脑瘫儿童的康复训练方法,并提供实用的建议和信

一、脑瘫的基本了解

脑瘫是?组持续存在的中枢性运动和姿势发育障碍、活动受限症候群,这种症候群是由于发育中的胎?或婴幼儿?脑部?进?性损伤所致。脑瘫的运动障碍常伴有感觉、知觉、认知、交流和?为障碍以及癫痫和继发性肌?、骨骼等问题。

脑瘫(脑性瘫痪)分为七个常见的脑瘫分类:①痉挛型四肢瘫:四肢肌张力增高,上肢背伸、内收、内旋,拇指内收,躯干前屈,下肢内收、内旋、交叉、膝关节屈曲、剪刀步、尖足、足内外翻,拱背坐,腱反射亢进、踝阵挛、锥体束征以及肌张?检查时呈折?征等。②痉挛型双瘫:症状同痉挛型四肢瘫,主要表现为双下肢痉挛及功能障碍重于双上肢。③痉挛型偏

瘫:症状同痉挛型四肢瘫,表现在?侧肢体。④不随意运动型:该型最明显特征为?对称性姿势,头部和四肢出现不随意运动,即进?某种动作时常夹杂许多多余动作,四肢、头部不停地晃动,难以?我控制。⑤共济失调型:主要特点为因运动感觉和平衡感觉障碍造成不协调运动。⑥Worster-Drought综合征表现为嘴唇?头和软腭的选择性肌?减低,吞咽困难、发?困难、流涎和下颌抽搐。⑦混合型:具有两型以上的特点。

二、脑瘫的症状和诊断

脑性瘫痪(脑瘫)的症状因个体差异而不同,主要表现为肌肉紧张异常(可能表现为肌肉过度紧张或过度松弛)、运动协调障碍、以及姿势与平衡的问题。诊断脑瘫时,医生会综合考虑多种因素,包括神经系统的检查结果、运动功能的评估、病人的临床病史、神经影像学检查结果,以及生物学指标等。

三、康复训练的重要性

康复训练在脑瘫儿童的生活中发挥着至关重要的作用。它不仅帮助孩子们改善身体功能,还有助于提高他们的自理能力和生活质量。早期干预尤其重要,可以在大脑可塑性最强的时期最大化孩子的潜能。

四、康复训练方法

物理治疗:物理治疗致力于增强脑瘫儿

童的运动功能,提高肌肉力量和协调性。①运动疗法:采用特定的体育活动和练习,旨在加强肌肉的强度和灵活性。②被动运动:通过辅助动作帮助放松肌肉,同时扩大关节的活动范围。③平衡训练:专注于增进身体的协调性和平衡能力,以提高运动控制。

职业治疗:旨在提升脑瘫儿童的日常生活技能,包括自我照顾、学习和娱乐活动。①精细动作训练:针对如穿扣子、使用餐具等手部协调活动的专项训练。②感觉统合:通过多种感官刺激帮助孩子更好地处理感觉信息。③适应性工具使用:教导孩子们如何利用特制的日常用品,例如定制餐具和书写工具。

语言治疗:关注于提高脑瘫儿童的沟通能力,无论是口语还是非语言表达。①口语技能训练:专注于增强发音的清晰度和语言的流畅性。②交流辅助工具:利用特殊的交流设备或符号系统,辅助非口语交流。③认知语言技能:通过游戏和互动活动增进理解和表达能力。

游戏和娱乐活动:通过吸引人的游戏和活动激发脑瘫儿童的兴趣和参与度。①游戏:设计有特定目的的游戏,例如促进细致的运动技能或增强社交互动。②创意艺术活动:使用绘画、手工等活动提升创造力和动手能力。

如果症状持续或恶化,通常转为手术治疗。

3.支持性治疗:除了以上主要治疗方式外,支持性治疗也很重要,如:液体补充:通过静脉注射补充液体,以防脱水。镇痛药物:使用非甾体抗炎药(NSAIDs)或其他镇痛药来控制疼痛。

4.非典型病例的处理:对于老年人、孕妇或有严重并发症风险的患者,治疗方案可能需要个性化调整。这些病例可能需要更密切的监测和特殊的治疗考虑。

五、预防阑尾炎

尽管目前并没有明确的预防措施可以完全避免阑尾炎的发生,但保持健康的生活习惯是减少风险的有效方式。这包括高纤维饮食,有助于预防便秘,以及定期的体育活动,以促进整体的消化健康。

六、结语

阑尾炎是一种常见的急性腹部疾病,对于其典型症状和治疗方法,公众应有基本的了解。若出现疑似症状,应及时就医,避免病情恶化。通过合适的治疗,大多数患者可以完全恢复,没有长期的健康问题。

(作者单位:广西中国人民解放军联勤保障部队第九二三医院)

③户外活动:通过游泳、骑自行车等户外活动提高身体素质和社交技能。

家长和看护者需要学习特定的护理技巧,以日常生活为基础,积极参与孩子的康复训练。家长和看护者经专业的培训及指导,在家庭环境中进的预。如脑瘫?童在?家庭成员或相关的帮助下,在家中进标导向的活动,结合自理能力能更好的改善功能。鼓励脑瘫儿童参与社区活动对他们的社交技能和自我认同感都极为重要。

五、康复训练中的挑战与应对

康复过程中可能遇到的挑战包括进展缓慢、治疗方法的选择困难、经济负担和心理压力等。应对这些挑战的策略包括寻求专业的医疗建议、加入支持小组、利用公共资源和保持积极的心态。家庭成员和护理人员心理健康同样重要,适当的支持和咨询可以帮助他们更好地应对这些挑战。

六、结语

脑瘫儿童的康复是一个长期且复杂的过程,它需要家庭、医疗专业人员和社会的共同努力。通过合适的康复训练和全面的支持,脑瘫儿童可以超越限制,实现自己的最大潜能。保持积极的态度,理解每个孩子的独特需求,以及不断寻求最适合的康复办法。

(作者单位:广东省韶关市粤北人民医院)