

剖宫产产妇的护理方式

□ 李婧

剖宫产是一种常见的分娩方式,涉及通过手术切开母亲的腹部和子宫来分娩婴儿。尽管剖宫产可以在某些情况下救母救子,但它也是一种重大的手术,需要术后适当的护理和恢复。以下是剖宫产妈妈术后护理的一些重要方面。

一、伤口护理

1.保持干燥清洁:防止感染:剖宫产手术后,维持伤口干燥和清洁是预防感染的关键。感染不仅会延缓愈合过程,还可能导致更严重的健康问题。避免沾水:在伤口完全愈合之前,避免让伤口直接接触水。淋浴时,使用防水覆盖物保护伤口,或使用湿巾进行身体清洁。敷料更换:定期更换伤口敷料,尤其是当敷料变湿或脏污时。更换敷料时要轻柔,以免对伤口造成额外的刺激或损伤。

2.观察迹象:识别感染迹象:密切注意伤口的任何变化,包括红肿、流脓、发热或伤口周围的异常疼痛。这些可能是感染的早期迹象。及时就医:如果出现上述任何迹象,应立即就医。早期识别和治疗感染对于预防更严重的并发症至关重要。

二、营养和饮食

1.均衡饮食:促进愈合:手术后的身体需要额外的营养来帮助愈合。确保饮食中

含有充足的蛋白质,这对于修复受损组织至关重要。维生素和矿物质:摄入足够的维生素和矿物质,如维生素C和锌,它们对伤口愈合有积极作用。多样化饮食:确保饮食多样化,包括新鲜的蔬菜和水果,全谷类食品,瘦肉和鱼类。

2.充足水分:水分摄入:保持足够的水分摄入对于维持身体的正常功能和促进愈合非常重要。哺乳期注意:如果是哺乳期的妈妈,足够的水分摄入对于维持良好的乳汁供应尤其重要。

三、身体活动

1.逐渐活动:渐进性恢复:在医生的指导下,剖宫产后的妈妈应逐渐开始身体活动。初始阶段,可以从轻微的活动开始,比如在房间里缓慢走动。短距离步行:开始时可以尝试短距离步行,这有助于促进血液循环,减少术后并发症的风险,如深静脉血栓。逐步增加活动量:随着恢复进展,可以逐渐增加活动量。但要注意听从身体的信号,避免过度疲劳。

2.避免剧烈运动:保护伤口:术后初期应避免剧烈运动和举重,这些活动可能对腹部施加压力,影响伤口愈合。遵循医嘱:在开始任何运动计划前,应先咨询医生,确保所进行的活动是安全的。

四、疼痛管理

1.止痛药物:药物控制疼痛:剖宫产后可能会有一定程度的疼痛。如有需要,按照医生的建议使用止痛药物来控制疼痛。按需服药:止痛药物应根据疼痛程度和医生的指导来服用。不要忍受疼痛而不服药,因为控制疼痛有助于更好的恢复和活动。

2.舒缓措施:热敷缓解:采用热敷等非药物疗法可以帮助缓解疼痛和不适。热敷可以放松肌肉,减少局部紧张。其他方法:如轻柔按摩、深呼吸练习和放松技巧也有助于减轻疼痛和提高舒适度。

五、心理健康

1.心理支持:情绪波动:剖宫产后,新妈妈可能会经历一系列情绪波动,包括喜悦、焦虑、疲劳甚至抑郁。这些情绪反应是正常的,但需要注意和处理。家庭和社会支持:家人和朋友的支持在这个阶段至关重要。他们的理解、关心和帮助可以大大减轻新妈妈的心理压力。专业咨询:如果情绪问题持续存在或影响日常生活,建议寻求专业心理咨询。专业的心理咨询师可以提供有效的心理支持和应对策略。

2.充足休息:睡眠的重要性:充足的睡眠对身体和心理的恢复至关重要。尽管新生儿的护理可能会打乱睡眠模式,但应尽可能安

排休息时间。休息安排:利用婴儿睡眠时休息,或者请求家人帮助以确保有足够的休息时间。

六、母乳喂养

1.哺乳指导:专业指导:对于选择母乳喂养的新妈妈来说,获取专业的哺乳指导非常重要。这包括正确的哺乳姿势和技巧,以确保婴儿能有效吸奶,同时减少母亲的不适。乳房护理:了解如何进行适当的乳房护理,如如何避免乳腺炎和乳房疼痛。

2.注意营养:营养需求:母乳喂养期间,母亲的营养需求增加。确保摄入足够的热量和营养素,特别是蛋白质、钙和铁。均衡饮食:保持均衡饮食,多吃富含营养的食物,如新鲜蔬菜、水果、全谷物、瘦肉和奶制品。

七、定期复查

1.定期随访:按照医嘱进行定期的妇科检查,确保手术切口和内部恢复正常。

2.注意任何异常:如有任何异常迹象,如伤口感染或持续性腹痛,应及时就医。

剖宫产后的恢复是一个综合性的过程,涉及身体和心理多个方面。妈妈们需要适当的伤口护理、营养摄入、温和的身体活动和心理健康支持。通过这些护理措施,剖宫产妈妈可以更好地恢复,更快适应新生儿护理要求。(作者单位:河北省容城县人民医院)

ICU 镇静镇痛在治疗过程中的效果

□ 林文婷

随着医学科技的不断进步,我们的医疗理念也在不断演变。在ICU的管理中,有温度的概念应运而生,追求适度镇静镇痛成为其中关键的一环。本文将重点探讨如何科学实践,实现在治疗过程中的不多不少的镇静镇痛,以确保患者得到最佳的治疗效果和舒适体验。

一、个体化评估

实现适度镇静镇痛的第一步是进行个体化评估。每位患者都是独特的个体,其生理和心理状态差异巨大。因此,医护团队需要采用综合的评估方法,包括详细的病史记录、生理监测等手段,以全面了解患者的状况。这种个体化的评估为后续的治疗方案提供了基础。在评估中,不仅要考虑患者的基本生理指标,还需要关注患者的心理状态、疼痛敏感度以及对药物的反应情况。通过这一深入的了解,医护团队可以更精准地制定适合患者个体差异的镇静镇痛计划。

二、精准药物选择与调整

基于个体化评估的结果,医护团队可以更为精准地选择适当的药物进行镇静镇痛。镇痛药物的选择应当考虑到患者的疼痛类型和程度,而镇静药物的选择则需要平衡治

疗效果和患者的意识状态。重要的是,药物的剂量需要根据患者的具体反应进行调整。过度的镇静可能导致意识模糊,呼吸抑制等不良反应,而不足的镇痛则无法有效缓解患者的疼痛。因此,医护团队需要密切监测患者的生理指标,并根据需要调整药物的剂量,以保持在适度的治疗状态。

三、持续监测与反馈

实现适度镇静镇痛的关键在于持续的监测和反馈机制。先进的监测设备可以提供实时的生理参数,如心率、呼吸频率、血压等,帮助医护团队了解患者的生理状态。同时,患者的主观反馈也是不可或缺的信息源,可以通过疼痛评分、舒适度反馈等方式获取。监测不仅仅是对患者的生理状态的关注,还包括对治疗效果的评估。医护团队应当密切观察患者的疼痛缓解情况、镇静水平以及可能的不良反应。通过不断收集和分析这些数据,医护团队可以及时调整治疗计划,确保患者一直处于适度的治疗状态。

四、多学科合作

在有温度的ICU中,多学科合作是适度镇静镇痛实践的不可或缺的一环。医生、护士、药剂师等各个专业领域的专业人员需要

形成一个紧密协作的团队,共同为患者提供全面的治疗方案。这种协同努力的团队合作,不仅有助于更好地满足患者的各种需求,还能确保治疗过程的高效性和安全性。在多学科合作中,医生负责制定治疗方案,护士负责监测患者的生理状况和提供基础护理,而药剂师则负责药物的选择、剂量计算以及监测药物的不良反应。通过充分发挥各个专业领域的优势,团队可以迅速响应患者的需求,并在治疗中保持灵活性,以实现适度的镇静镇痛状态。

团队成员之间的有效沟通也是多学科合作的关键。通过定期的讨论会议、交流平台等方式,医护团队可以分享患者的信息、讨论治疗方案的调整,确保每位成员都了解患者的全貌,共同为患者健康提供最佳支持。

五、技术创新

随着医学技术的不断创新,新的技术手段为适度镇静镇痛提供了更为广阔的发展空间。智能监测系统是其中的一项重要创新,通过实时监测患者的生理参数,如心率、呼吸频率等,医护团队可以更及时地了解患者的状况,调整治疗计划,确保适度的镇静镇痛状态。

肾结石患者的饮食注意事项

□ 刘成辉

肾结石是临床常见疾病,主要是由于尿液中析出晶体物质并沉积于生长形成结石。肾结石的发生与多种因素有关,近年来随着人们物质生活水平的提高,营养状况的改善,加重了饮食调配的不合理,高蛋白、高糖饮食成分的提高,使得该病的发生率逐年升高,引起社会的广泛关注。文章主要就肾结石相关知识展开科普。

一、什么是肾结石

肾结石是上尿路结石的常见类型,主要是由于尿液中析出钙、草酸盐、尿酸盐等晶体物质并沉积形成的结石。肾结石的病因较为复杂,结石形成的机制尚未完全清楚,目前多认为肾结石的发生是各种原因的综合作用所致,个体差异大。主要的原因是机体代谢性改变,还可能与尿路感染、尿路梗阻等局部因素有关,部分患者可能是由于使用某些药物而引起。肾结石的发生不但会引起肾功能损伤,还可能导致尿路梗阻,对患者的健康安全造成较大的影响,因此需要尽早诊断和治疗。目前临床对于肾结石可采取保守治疗与手术治疗,具体

治疗方案需要根据患者的实际的情况确定。

二、肾结石患者的饮食注意事项

目前临床研究发现,肾结石的发生与饮食有密切的相关性。有学者认为该病的发生与饮食中摄入过量蛋白质有关,因此建议肾结石患者少吃豆制品,例如蛋白粉、豆腐、豆浆等食物。还有学者认为草酸过量摄入也与该病的发生密切相关,需要减少菠菜摄入量。那么在生活中肾结石患者应该如何做好饮食管理呢?下面文章就这一问题展开介绍。

①适量饮水:许多肾结石患者在生活中总是等到了口渴才会喝水,尤其是夏季,或者是体育运动后,此时由于大量出汗引起血液浓度,需要及时补充水分。身体长时间缺水,会导致尿液浓缩,尿液中的水溶物质可能由于过度饱和而沉淀,导致肾结石出现。目前多数学者认为在没有大量出汗的情况下,每天最好应用1.2L的水。不同患者对于水的需求量存在差异,最为简单的方法就是观察尿液颜色。正常情况下尿液颜色为浅黄色;如果在没有服用复合维生素B片的情况

下,尿液颜色变深,就提示患者应该及时饮水。同时患者要注意的是,饮水需要应用喝白开水,而不是一些咖啡、饮料、奶茶等。

②适当补充钾、镁:目前临床研究指出,机体缺乏微量元素如钾、镁,会增加肾结石的发生率。因此肾结石患者在日常饮食中需要注意补充钾、镁元素。各种新鲜蔬果中都富含微量元素,尤其是各种深绿色的叶菜。一般来说,菜的颜色越深、越绿,镁含量越高。同时水果中也含有大量的镁,也可通过吃水果来补充镁元素。此外,吃一些坚果、粗粮、豆类食品,也可补充镁。

有许多人认为肾结石患者最好要避免开绿叶蔬菜,因为绿叶蔬菜中含有草酸,会增加肾结石的发生风险。但其实绿叶菜中除了含有草酸之外,还有多种微量元素与营养物质,例如菠菜中含有甜茶碱,可以降低尿液pH值。肾结石患者在食用菠菜时,可以用开水煮一会,就能够将其中大量的草酸去除。而油菜、小白菜等中的草酸含量较低,患者可以放心食用。多吃绿叶菜能够有效预防尿酸盐结

石、磷酸盐结石。

③多吃高钙食物:许多人都认为肾结石患者应该少吃高钙食物,因为有许多肾结石为草酸钙结石。但其实肾结石患者多补充钙质,可以降低肾结石的发生风险,因此肾结石患者不用避开高钙食物,可以吃豆腐、牛奶以及芝麻酱。但是在口服钙片时应该注意,钙片可能会增加肾结石的发生风险。

④控制蛋白质摄入量:蛋白质摄入过多,容易造成尿钙排出量增多,增加肾结石的发生风险。因此肾结石患者需要注意控制蛋白质摄入量,多吃新鲜蔬果,减少鸡肉、鱼肉、牛肉、羊肉等食物的摄入量。尤其是一些女性患者,在减肥时采取高蛋白、低碳水化合物的饮食法,可能会增加肾结石的发生风险,因此需要注意这一点。

肾结石的发生对于人体健康造成较大的危害,因此需要注重该病的防治措施。肾结石患者需要做好日常饮食管理,避免疾病加重、复发,从而改善患者的预后情况。

(作者单位:四川省金堂县第四人民医院)