

如何缓解患者的术前焦虑

□ 许亭亭

术前焦虑是许多患者在接受手术之前常常经历的一种情绪状态。这种焦虑不仅会影响患者的心理健康,还可能源于对手术过程、疼痛、恢复时间,甚至是对未知的恐惧。为了缓解患者的术前焦虑,健康宣教起到了至关重要的作用。

一、术前焦虑的来源

1. 对手术过程的未知: 许多患者对手术过程了解不足,这可能导致他们在术前产生不安和焦虑。

2. 对术后恢复的担忧: 术后恢复过程中可能出现的疼痛、感染、功能恢复等问题,都可能引发患者的焦虑。

3. 对医疗结果的期盼: 患者可能会对自己的手术结果寄予过高的期望,这使得他们在面对可能的并发症或不如预期的恢复进度时,感到沮丧和焦虑。

二、健康宣教的重要性

面对手术焦虑,健康宣教扮演着关键的角色。它可以帮助患者了解手术过程、术后恢复的预期以及如何应对可能出现的并发症。通过这种方式,患者能更好地理解手术的风险和预期结果,从而减少术前焦虑。

三、健康宣教的内容

1. 按规定术前1日下午由巡回护士对本台择期手术患者进行访视。阅读病历,了解患者基本信息、病情、术前诊断、拟行手术、手术部位、各种检验结果;有无特殊感染、配血情况、过敏史及手术史等。

2. 向患者讲解有关注意事项,如术前禁食、禁水,勿化妆,去掉饰物、义齿、更换手术衣裤等,妥善保管好贵重物品;告知患者如体温升高、月经来潮或有与疾病相关的病情变化及时通知医生。

3. 介绍手术、麻醉体位的配合方法及重要性;介绍手术室环境、手术时注意事项等。

4. 心理辅导: 鼓励患者表达他们的担忧和恐惧,并引导他们以积极的态度面对手术。这可以帮助患者更好地管理他们的情绪,从而减轻焦虑。

5. 手术过程解释: 详细解释手术的步骤、可能的风险以及预期的恢复时间。这可以帮助患者对手术有更全面的了解,减少因未知而产生的恐惧。

术前焦虑是一种常见的情绪反应,但通过提供适当的健康宣教和心理辅导,我们可以有效地缓解这种焦虑。医护人员有责任向患者提供详细的信息,帮助他们了解手术的风险和预期结果,同时也要提供必要的心理支持,帮助他们以积极的态度面对手术。

(作者单位:河北省唐山市曹妃甸区医院)

危机时刻的救命法宝

□ 彭玉芳

在我们的日常生活中,意外和危机总是难以预料。无论是突发的疾病、交通事故,还是其他各种意外伤害,掌握急救知识,无疑是我们每个人必备的生存技能。这篇文章将带您了解急救知识的重要性,以及如何掌握这些关键技能。

首先,让我们深入理解急救知识的重要性。在危机时刻,及时有效的急救措施可以挽救生命,减轻伤者的痛苦,甚至可能为后续的医疗救治赢得宝贵的时间。因此,掌握急救知识不仅是对自己生命的尊重,也是对他人的关爱和责任。

那么,如何掌握急救知识呢?以下是一些实用的建议:

1. 学习基础急救知识:了解心肺复苏术(CPR)、止血、包扎、固定等基本技能。这些技能可以在危急时刻迅速应用,为专业医疗人员提供时间赶到现场。

2. 参加专业培训课程:通过专业机构组织的急救培训课程,可以更系统、更全面地学习急救知识。这些课程通常包括理论讲解和实际操作,有助于加深理解和记忆。

3. 定期复习:急救知识和技能需要定期复习和更新,以应对不断变化的急救环境和需求。

4. 练习实践:理论学习是基础,但实际操作更为重要。通过模拟训练和实际场景的实践操作,可以更好地掌握急救技能。

5. 参与社区活动:参与社区组织的急救培训活动,与志同道合的人一起学习进步,有助于保持学习热情和动力。

6. 紧急联系方式:熟悉当地的急救电话号码和其他紧急联系方式,以便在紧急情况下迅速寻求帮助。

下面是一个实际案例,让我们更深入地理解急救知识的重要性。假设你正在参加一个户外活动,突然有人意外受伤需要急救。如果你懂得急救知识,就可以迅速进行心肺复苏术(CPR),为伤者赢得宝贵的救治时间。反之,如果不懂急救知识,可能会错过最佳的救治时机,甚至可能加重伤者的病情。

总的来说,掌握急救知识是我们每个人都应该追求的目标。它不仅关乎我们自身的安全,也是对他人的关爱和责任。通过学习基础急救知识、参加专业培训课程、定期复习、实践练习、参与社区活动以及熟悉紧急联系方式等途径,我们可以更好地掌握急救知识,为危机时刻做好准备。

(作者单位:河北省保定市第一中心医院)

关于白内障,你了解多少?

□ 唐雪梅

白内障是一种常见的眼疾,主要表现为视力下降、视物模糊、复视等。白内障不仅影响患者的生活质量,严重时甚至可能导致失明。因此,了解白内障的相关知识,对预防和治疗白内障具有重要意义。本文将为您介绍详细介绍白内障的成因、症状、诊断、治疗及预防方法。

一、白内障的成因

白内障的主要成因包括年龄、遗传、眼部疾病、外伤、药物等。其中,年龄是最常见的成因之一。随着年龄的增长,眼部晶状体逐渐变性,导致透明度下降,进而形成白内障。此外,遗传因素也是白内障的成因之一,有些患者家族中有白内障的病史。眼部疾病、外伤、药物等因素也可能导致白内障的发生。

二、白内障的症状

白内障的主要症状包括视力下降、视物模糊、复视等。视力下降是白内障患者最常见的症状,表现为视力模糊、眼前有雾气感等。视物模糊是指看物体时不清楚,严重时甚至可能导致失明。复视是指看物体时出现重影,影响患者的日常生活。

三、白内障的诊断

医生可以通过裂隙灯检查和眼底检查等方式诊

断白内障。裂隙灯检查可以观察眼部晶状体的透明度,判断是否存在变性或混浊。眼底检查可以观察视网膜和视神经的情况,排除其他眼部疾病的可能性。

四、白内障的治疗

白内障的治疗方法包括药物治疗和手术治疗。药物治疗主要是通过使用抗白内障药物延缓白内障的发展,但效果有限。手术治疗是目前最有效的治疗方法,包括超声乳化吸除术和人工晶状体植入术等。超声乳化吸除术是通过微小的切口将变性的晶状体吸除,人工晶状体植入术是将人工晶状体植入眼部以恢复视力。

五、白内障的预防

预防白内障的方法包括保持眼部卫生、避免眼部外伤、积极治疗眼部疾病等。保持眼部卫生可以预防眼部感染和炎症,避免眼部外伤可以减少眼部组织的损伤,积极治疗眼部疾病可以预防眼部组织的变性。

总之,白内障是一种常见的眼疾,了解其成因、症状、诊断、治疗及预防方法对预防和治疗白内障具有重要意义。如果您出现视力下降、视物模糊、复视等症状,请及时就医诊治。

(作者单位:河北省怀安县中医院)

急性脑梗死 MRI 影像特点

□ 肖宜昌

二、MRI 影像特点

1. 早期信号改变: MRI 可以清晰地显示早期信号改变,如 T2 信号增高和 FLAIR 上高信号。这些信号改变是由于缺血区脑组织水肿、细胞肿胀和坏死所引起的。

2. 急性脑梗死区域的边界: MRI 可以清晰地显示急性脑梗死区域的边界,这是由于缺血区与正常组织的血流差异所致。在 MRI 影像中,急性脑梗死区域与周围正常组织的界限分明,易于识别。

3. 梗塞灶形态与大小: MRI 可以观察到梗塞灶的不同形态和大小。急性脑梗死的梗塞灶形态多为楔形或新月形,其大小与血管栓塞的部位和程度有关。

4. 侧支循环与缺血区域的关系: 在急性脑梗死中,侧支循环的建立对缺血区域的恢复具有重要意义。MRI 可以观察到侧支循环的开放情况,从而判断缺血区域的可能恢复程度。

5. 合并症的表现: 急性脑梗死常合并其他神经系统疾病,如脑出血、脑水肿等。MRI 可以清晰地显示这些合并

症的表现,为临床诊断提供重要依据。

三、诊断依据

根据急性脑梗死的 MRI 影像特点,结合患者的临床表现和病史,可以做出临床诊断。在诊断急性脑梗死时,应注意与其他神经系统疾病相鉴别,如脑出血、脑肿瘤等。MRI 检查是诊断急性脑梗死的重要手段之一,其检查结果可以作为临床治疗方案的参考依据。

总之, MRI 是诊断急性脑梗死的重要手段之一,通过其影像特点可以清晰地显示缺血区与正常组织的界限、梗塞灶的形态和大小、侧支循环的开放情况等。了解急性脑梗死的 MRI 影像特点对于临床诊断和治疗具有重要意义。

(作者单位:河南省登封市人民医院)

西医对先兆流产的防治经验

□ 陈霞

二、防治经验

1. 早期识别: 对于有生育计划的女性,应定期进行孕前检查,了解自己的身体状况。一旦出现阴道少量出血、腹部疼痛等症状,应立即就医。早期识别是防治先兆流产的关键。

2. 合理用药: 在医生的指导下,可以使用黄体酮等激素类药物进行保胎治疗。但需要注意的是,滥用药物可能会带来副作用,因此应在医生的指导下使用。

3. 生活方式调整: 保持健康的生活方式有助于预防先兆流产。这包括均衡饮食、适度运动、充足睡眠、避免吸烟和饮酒等。

4. 心理调适: 先兆流产可能会给女性带来较大的心理压力,因此家人和朋友应给予关心和支持,同时,如有需要,可寻求专业的心理辅导。

三、注意事项

1. 避免过度劳累: 过度劳累是导致先兆流产的常见原因之一。因此,女性

在怀孕期间应避免过度劳累,合理安排工作和生活。

2. 避免有害物质: 如前所述,吸烟、饮酒和接触有害物质都可能增加先兆流产的风险。因此,女性在怀孕期间应尽量避免这些行为。

3. 定期产检: 定期产检是保障母婴健康的重要措施。孕妇应按照医生的要求定期进行检查,及时了解胎儿的生长发育情况,及早发现并处理问题。

通过以上科普,我们了解了西医对先兆流产的防治经验。只有全面了解并采取相应的措施,我们才能有效预防和应对先兆流产,确保母婴健康。

(作者单位:河北省曲阳县妇幼保健院)

脑梗死是一种常见的神经系统疾病,其中急性脑梗死是最严重的一种类型。MRI(磁共振成像)是一种无创性的影像学检查技术,可以清晰地显示急性脑梗死的影像学特点,为临床诊断和治疗提供重要依据。本文将介绍急性脑梗死 MRI 影像特点,帮助读者了解该疾病的诊断依据。

一、急性脑梗死的发病机制

急性脑梗死是指由于脑部血液供应障碍,导致局部脑组织缺血、缺氧而发生的坏死。其发病机制主要包括血管栓塞、血流动力学改变、血管壁病变等。其中,血管栓塞是最常见的病因之一,如动脉粥样硬化、心源性栓塞等。

先兆流产,这个常见的妇科问题,常常让许多女性感到困扰。然而,通过了解先兆流产的原因和防治方法,我们可以有效地避免它带来的困扰。本文将通过西医的角度,为您科普先兆流产的防治经验。

一、先兆流产的原因

西医认为,先兆流产的原因主要包括胚胎因素、母体因素和环境因素。胚胎因素如染色体异常是导致自然流产的常见原因之一。母体因素包括母体全身性疾病(如慢性疾病、内分泌疾病等)、生殖器官结构或功能异常、免疫功能异常等。环境因素如吸烟、饮酒、有害物质等也会增加先兆流产的风险。