

## 剖宫产术后的护理与康复

□ 李晓琴

剖宫产是一种常见的手术方式,用于解决某些无法通过自然分娩的分娩问题。然而,无论手术多么先进,术后的护理和康复都是至关重要的。以下是一篇关于剖宫产术后的护理与康复的科普文章,帮助您了解这一重要过程。

### 一、术后恢复环境

术后,产妇应被安置在一个安静、舒适、清洁的环境中。温度和湿度应适宜,以促进身体恢复。避免直接吹风,以防感冒。确保室内空气流通,但要避免直接吹到产妇。

### 二、术后休息与活动

术后,产妇应充分休息,避免过度劳

累。适当的活动有助于恢复,如早期下床走动,但要避免剧烈运动。在恢复期间,应逐渐增加活动量,以防止血栓形成。

### 三、疼痛管理

剖宫产术后,疼痛是常见的症状。可以使用药物和非药物方法来缓解疼痛。药物方面,可以在医生的指导下使用适当的止痛药。非药物方法包括调整姿势、热敷和按摩等,这些都有助于缓解疼痛。

### 四、伤口护理

术后,伤口需要特别护理。保持伤口清洁干燥,避免感染。不要触碰或抓挠伤口,当伤口发红、肿胀或有分泌物时,应及时就医。一般来说,伤口的愈合时间大

约需要一周。

### 五、母乳喂养与饮食

母乳喂养对于新生儿的健康非常重要。术后,产妇应尽早开始母乳喂养,并确保饮食营养均衡,富含蛋白质、维生素和矿物质。避免食用过于油腻或刺激性的食物。

### 六、心理调适

剖宫产手术对产妇来说是一种重大的身体和精神压力。因此,家人和医护人员应给予产妇足够的关爱和支持,帮助她们度过这个艰难的时期。产妇自身也应保持积极的心态,相信自己能够顺利康复。

### 七、并发症预防

虽然剖宫产可以解决一些分娩问题,但也可能引发一些并发症,如出血、感染、尿潴留等。因此,术后应密切关注产妇的身体状况,如有异常应及时就医。

剖宫产术后的护理与康复是一个关键的阶段,需要产妇、家人和医护人员的共同努力。了解并遵守这些护理原则,可以帮助产妇更快地恢复到最佳健康状态。同时,也要记住,每个人的身体和恢复情况都是独特的,因此最好咨询医生或专业护理人员的建议,以确保最佳的护理和康复方案。

(作者单位:河北省怀安县中医院)

## 突发性耳聋的危害及治疗方法

□ 李红娟

突发性耳聋是突然发生的、原因不明的感音神经性听力损失,故又称感音神经性耳聋,多表现为单侧听力下降,可伴有耳鸣、眩晕、恶心、呕吐等症状。任何年龄均可发病,50-60岁为发病高峰,近年来有年轻化趋势。发病与治疗间隔时间越短疗效越好,要尽早及时持续治疗,避免错过最佳治疗时机。

### 一、突发性耳聋病因及诱因

1. 感染:突发性耳聋发病可能与螺旋体、病毒感染等有关,部分病人发病前1个月有上呼吸道感染样症状。如巨细胞病毒、腮腺炎病毒等可能与突发性耳聋有关。
2. 内耳微循环障碍:如高血压、高血脂、高血糖等疾病容易导致内耳微循环障碍,从而引发突发性耳聋。
3. 颅内肿瘤:如听神经瘤等肿瘤疾病,可能会造成听力突然下降。
4. 创伤:外淋巴瘘、内耳减压病、颞骨骨折、迷路震荡、耳科手术等可引起突聋。
5. 中毒:耳毒性药物、毒蛇咬伤、经静脉同时使用红霉素和利尿药、水杨酸制剂、顺铂等为突聋诱因。
6. 先天性发育异常:如大前庭导水管综合征可引起感音神经性耳聋。
7. 不良生活习惯:喝酒、吸烟、长时间工作、熬夜以及高脂肪饮食等可能诱发突发性耳聋。
8. 其他原因:焦虑、压力大等精神因

素也可能诱发突发性耳聋。

### 二、突发性耳聋危害

1. 听力减退:突然发生,听力可以瞬间消失,或几天内达到最低点。由于听力丧失,交流障碍,对日常工作、学习和生活产生很大影响。
2. 耳鸣:80%病人伴耳鸣,耳朵中会出现嗡嗡声,持续时间约一个月或更长时间,部分病患会因此造成听力受损,导致耳聋。多数为耳聋的首发症状而容易被忽视,错失最佳治疗时间。
3. 眩晕:突发性耳聋在发生时往往伴有眩晕,还可能伴有恶心、呕吐的症状。常见于血管原因所致的突聋者,持续时间较长。
4. 心理压力及情绪影响:突发性耳聋给患者容易造成压抑、焦虑和抑郁等不良情绪和心理压力,影响生活质量。
5. 社交障碍:由于听力受损和眩晕症状的存在,患者可能会感到社交困难,影响人际交往。

### 三、突发性耳聋治疗

1. 充分休息:突发性耳聋发病前多有疲劳史,与长期熬夜、加班、玩电脑游戏等不良生活习惯有关。保证充分休息和睡眠是治疗突发性耳聋的基础。
2. 病因治疗:根据不同情况选用不同

治疗方式,如手术、抗感染、停用耳毒性药物,并采用营养神经、改善微循环、激素等药物治疗。积极治疗高血压、高血脂、糖尿病等全身性疾病。

3. 特发性突聋的治疗:原因不明,无有效治疗方法,主要使用改善内耳微循环药物和提高氧浓度的方法治疗:(1)糖皮质激素冲击治疗。(2)抗病毒治疗。(3)改善微循环及血管扩张药,可以选用抗凝药物及活血化瘀类中成药,如氟桂利嗪、倍他啶、敏使朗、中药银杏叶制剂等。(4)高压氧舱治疗,增加内耳供氧,提高听力。

4. 针灸治疗:可以疏通经络,促使听力恢复。

以上是突发性耳聋的主要治疗方法。根据患者的具体情况,医生会制定相应的治疗方案。注意保持良好的心态和生活习惯,积极配合治疗,以期早日康复。

### 四、突发性耳聋护理

在突发性耳聋治疗过程中,必须重视日常护理工作:

1. 心理护理:突发性耳聋患者常常因听力下降而感到焦虑、沮丧,因此心理护理非常重要。及时采用手势、写字等多种交流方式主动与患者有效沟通,给予心理支持,鼓励患者积极面对疾病,积极配

合治疗,同时注意维护病人自尊。

2. 饮食护理:低盐低脂清淡饮食,避免过辣、过咸、过油腻的食物。多吃新鲜蔬菜、水果等。

3. 生活护理:保证充足的休息和睡眠,避免过度疲劳和熬夜。忌烟酒,适当进行锻炼,增强体质。尽量避免因突然用力活动或经历气压剧变引起中耳气压及颅压骤变,如用力排便、剧烈呕吐、咳嗽、打喷嚏、大笑、潜水、高空飞行等。

4. 防寒保暖:避免受凉,预防上呼吸道感染。保持室内空气流通,避免长时间处于封闭环境。

5. 避免噪音:避免接触噪音和长时间处于嘈杂环境中,以免加重听力损失。

6. 药物治疗护理:遵医嘱按时服药,不要随意更改药物剂量或停药,尤其激素治疗时严格服药时间和剂量,注意观察睡眠和胃肠道反应,激素治疗时如果食欲增加,控制饮食量;使用血管扩张药物时注意凝血情况。

7. 定期检查:遵医嘱每1~2周复查听力一次,了解听力恢复情况,及时调整治疗方案,遇有病情变化及时就诊。

8. 其他:如果上述治疗效果不理想,可在医生指导下使用助听器,或耳蜗植入等手术治疗,可以提高患者听力水平,提高生活质量。同时,在日常生活中注意保护听力,预防再次发生耳聋。

(作者单位:宁夏回族自治区固原市人民医院)

## 健康体验中的人性化护理技巧

□ 李欣

随着人们生活水平的提高,健康护理已经从单纯的疾病治疗,发展为全面关注个体健康,强调人性化护理的新阶段。人性化护理,即以人为本,以患者为中心的护理模式,这种模式旨在提高患者的生活质量,提供全面、优质的护理服务。下面,我们将详细讨论在健康体验中的人性化护理过程中所需要的一些关键技巧。

### 一、个性化关怀

在人性化护理中,尊重和关注个体的需求和感受是基础。每个人都是独一无二的,他们的需求、病史、生活习惯和心理状态都可能有所不同。因此,护士需要花时间了解每个患者的具体情况,以便

提供个性化的护理方案。例如,对于饮食有特殊要求的患者,护士需要确保他们能够获得符合其需求的饮食。

### 二、沟通与理解

良好的沟通是人性化护理的关键。护士需要与患者及其家属进行开放、诚实的沟通,解释治疗方案、预期结果和可能的风险。同时,他们需要倾听患者的需求和顾虑,理解他们的情感观点和,以建立信任和合作关系。

### 三、心理支持

许多人在面对疾病和医疗程序时会感到焦虑、恐惧或不安。因此,护士需要提供心理支持,包括提供情感上的安慰、

鼓励患者表达他们的情绪,并提供必要的心理咨询服务。

### 四、健康生活方式指导

健康的生活方式对于维护和恢复健康至关重要。护士应向患者提供有关饮食、运动、休息和睡眠等重要生活方式的指导,帮助他们建立并维持健康的生活习惯。

### 五、疼痛管理

疼痛管理是人性化护理的重要组成部分。护士需要密切关注患者的疼痛程度,并根据需要提供适当的止痛药物。同时,他们应鼓励患者采用非药物性的疼痛管理方法,如深呼吸、放松技巧和良好

的睡眠习惯。

### 六、健康教育

健康教育是人性化护理的核心部分,旨在帮助患者了解自己的健康状况,理解治疗方案,以及如何在日常生活中维护和恢复健康。护士可以通过讲座、手册、视频和互动活动等方式提供健康教育。

人性化护理是一种全面、细致的护理方式,它关注患者的需求和感受,提供个性化的关怀,通过运用这些技巧,护士能够为患者提供优质、全面的护理服务,帮助他们更好地体验健康生活。

(作者单位:河北省邢台市任泽区人民医院)

## 什么是宫腔镜下子宫肌瘤电切术

□ 李学娟

在我们的日常生活中,健康始终是人们最关心的话题之一。今天,我们将探讨一种近年来在妇科手术中越来越受欢迎的技术——宫腔镜下子宫肌瘤电切术。首先,让我们来了解一下什么是宫腔镜下子宫肌瘤电切术。

宫腔镜下子宫肌瘤电切术是一种微创手术,它利用宫腔镜这一先进设备,通过观察和操作子宫内部,对子宫肌瘤进行切除。这种手术方式相较于传统的开腹手术,具有恢复快、创伤小、术后并发症少等优点,特别适合于有生育要求的

中青年妇女。

那么,宫腔镜下子宫肌瘤电切术是如何进行的呢?首先,医生会在患者的腹部打一个小切口,插入宫腔镜。通过宫腔镜,医生可以清晰地观察到子宫内部的情况,包括肌瘤的位置、大小、形状等。接着,医生会利用特殊的电切设备,通过电极产生的热量,将肌瘤组织汽化并切除。整个手术过程都是在宫腔镜的监视下进行的,因此可以保证手术的精确性和安全性。

这种手术的优势明显。首先,它能够

精确地定位肌瘤位置,减少了对周围组织的损伤。其次,手术时间短,出血少,术后恢复快。对于有生育要求的女性来说,这种手术方式尤其具有吸引力,因为它可以减少术后粘连和盆腔感染的风险,提高再次怀孕的成功率。

然而,宫腔镜下子宫肌瘤电切术并不适用于所有子宫肌瘤患者。例如,对于体积过大或存在其他手术禁忌症的患者,该手术可能无法实施。此外,虽然宫腔镜下子宫肌瘤电切术具有诸多优点,但并不意味着它可以完全替代其他手术方

式。在一些特殊情况下,如肌瘤生长在特殊位置或需要复杂手术技巧时,开腹手术或腹腔镜手术可能更为适合。

总的来说,宫腔镜下子宫肌瘤电切术是一种先进的妇科手术方式,它利用宫腔镜这一先进设备,通过精确的定位和切除,为有生育要求的中青年妇女提供了新的治疗选择。然而,患者在进行手术前应咨询专业医生,根据自身情况选择最适合的治疗方式。

(作者单位:河北省玉田县医院)