

# 造口的正确护理方法须知须会

□宁广和

造口,即人工开通体表与内脏器官之间的通道,是一种临床常用的医疗措施,常见于肠胃、尿路或消化道等功能异常状况下的治疗和生活护理中。对于需要通过造口来排出废物、引流液体或输送药物的患者来说,正确的造口护理至关重要。本文将介绍一些关键的护理方法,以满足患者和护理人员的需求。

## 1. 什么是造口

造口是一种外科手术过程,用于建立体表与体内空腔之间的通道。这个通道允许某种物质(如粘液或粪便)从体内排出,或者将外部物质引入体内。

造口术通常在治疗消化系统、泌尿系统疾病或提高生活质量方面发挥重要作用。一些常见的造口类型包括:

(1)胃造口:将胃的一部分连接到体表,主要用于进食和药物摄入。这种造口适用于吞咽困难、消化功能有问题或胃肠手术后的患者。

(2)肠造口:将肠道的一段连接到体表,用于排便。这类造口可适用于严重的结肠炎、结肠癌、直肠癌或肛门闭锁等。

(3)尿道造口:将尿道重新定向到体表,用于排尿。这种造口常用于膀胱切除术后、尿道梗阻或逆行性尿流等情况。



## 2. 更换造口袋的时机

(1)更换时机:一般来说,术后早期1~3天进行更换;更换造口袋最佳时间是早晨起床后还没有进食前,术后康复期观察造口袋底盘中心孔黏胶溶解范围,如果溶解范围达到整个底盘面积的1/2~2/3,则需要更换造口袋;更换频次以3~5天为宜,最长不超过7天。

(2)当造口袋容量达到设定的容量时:造口袋通常设有指示线或标记,当袋内的排泄物接近造口袋1/2或者1/3满或超过指示线时,及时排放排泄物。当排大量稀便,造口周围皮肤褶皱或夏天皮肤出汗较多时是更换造口袋的一个明显时机。这样可以避免造口袋溢出,并减少感染和臭味的风险。

(3)卷边或渗漏:如果造口袋的边缘开始松动、卷曲或出现渗漏,那么应该立即更换新的造口袋。以防止排泄物泄漏,损害周围皮肤。

(4)臭味:如果造口袋产生强烈的臭味,即使未达到指定的更换时间,也需要尽早更换。臭味可能是感染的征兆,需要及时更换。

(5)皮肤条件:观察周围皮肤的情况也是更换造口袋的重要参考因素。如果发现皮肤出现红肿、瘙痒、溃疡或感染迹象,那么应及时更换造口袋。

## 3. 怎么掌握正确的清洁与更换造口袋方法?

(1)保持手部卫生:在开始清洁和更换造口袋前,务必先洗净双手。使用温水和肥皂洗手,彻底清洁并搓洗手指、指缝和手背。使用干净的纸巾或单次使用的手纸擦干双手。

(2)材料准备:确保所有清洁和更换造口袋所需的材料已准备妥当,包括皮肤黏胶去除剂、水、干净的毛巾或纸巾、湿巾、新的造口袋和适当的防污手套等。

(3)温水清洁:用温水轻轻清洁造口周围的皮肤,可以使用适当的无刺激性湿巾。避免过度摩擦或用力擦拭伤口,以

免对皮肤造成损伤。

(4)彻底清洗:用清水充分清洗造口周围的皮肤,确保完全清除造口袋黏胶残留物;

(5)轻轻擦干:使用干净、柔软的毛巾或纸巾轻轻擦干造口周围的皮肤。避免用力擦拭,以免刺激皮肤。

(6)更换造口袋:打开新的造口袋包装,根据自身情况选择造口产品或在医疗专业人员的指导下使用造口袋及护理附件产品,将造口袋正确黏贴附着到造口周围。确保造口袋紧密贴合皮肤,以防止排泄物渗漏。

(7)妥善处理废弃物:将用过的造口袋正确处置,放入封闭的塑料袋中,并妥善处理。确保废弃物不会造成感染或病毒传播。

## 4. 造口患者的饮食指导

(1)规律进餐:肠造口患者在接受手术后初期,少量多餐,应食用高蛋白食物,适当补充矿物质和维生素,建议患者选择温和、易消化的食物。康复期正常餐次用餐,进食宜食物多样性,如:软糯的米饭、面条、煮熟的蔬菜、水果泥、嫩肉、蛋、鱼类等。

(2)避免进食易便秘食物:患者应避免食用硬质、粗糙或粘性的食物,以减少对造口的压力和摩擦。例如坚果、硬果实、番石榴、硬面包等易导致便秘食物。

(3)注意饮食平衡:患者应注意保持饮食的平衡,确保摄入足够的营养,包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等。可以咨询营养师的建议,制订适合个人需求的饮食计划。

(4)注意过敏食物:部分患者可能对特定食物过敏或不耐受,例如乳制品、坚果、海鲜等。在选择饮食时,应注意避免过敏食物以防引发不适或过敏反应。

造口是现代医学领域中创造出来的伟大医疗技术,可以为需要特殊护理的患者改善生活质量。准确的护理方法和适当的注意事项将有助于保持造口的健康和稳定。

(作者单位:广西防城港市中医医院)

# 咳嗽之后饮食有禁忌,你知道吗?

□蒋玉兰

目前,咳嗽的频发,越来越影响人们的生活质量。咳嗽是临床上较为多见的症状,引发因素相对较多,包括疾病、心理、药物等。其中,由疾病引起的咳嗽种类较多,例如胃食管反流、肺炎、鼻炎等;心理因素主要与中枢神经调节功能紊乱等因素相关,并且表现为习惯性咳嗽;另外,部分药物也会引起咳嗽,如抗过敏药物等。虽然临床上对咳嗽的治疗措施日渐完善,但是难免有部分患者反复出现咳嗽的症状,从而影响患者的身体机能。然而,在日常生活中,饮食也是影响患者出现反复咳嗽的重要因素。一旦饮食不当,则会加快患者的病情进展,甚至威胁患者的生命安全。那么,接下来就让我为大家介绍一下引起咳嗽的原因、长期咳嗽的危害,以及咳嗽后的饮食禁忌。

## 1 引起咳嗽的原因

### 1.1 感染

感染是引发咳嗽的常见因素。一旦发生感染,患者极易出现感冒等上呼吸道感染情况,导致出现呼吸道炎症反应,加重呼吸系统负担,从而引发咳嗽。

### 1.2 哮喘

哮喘属于慢性疾病的一种,而咳嗽是哮喘患者的常见表现。患者在患病后,极易出现长期、反复性咳嗽。

### 1.3 胃食管反流

对于胃食管反流患者来说,受疾病

影响,其食管内会出现反流物,并且对患者的咽喉部造成刺激,导致其容易出现咳嗽的现象。

### 1.4 上气道咳嗽综合征

过敏性鼻炎、咽炎等疾病是临床常见的上气道咳嗽综合征。患者在患病后,症状主要表现为晨起咳嗽,并且伴有咳嗽声。

## 2 长期咳嗽的危害

### 2.1 呼吸困难

若患者长期表现咳嗽的症状,则极易出现呼吸困难。由于咳嗽会导致患者吸入的气体中二氧化碳含量过高,且伴随支气管痉挛等情况,因此会导致患者表现出呼吸困难的状况。

### 2.2 支气管疾病

咳嗽会引起多种支气管疾病,例如急性气管支气管炎、支气管哮喘、支气管扩张等。特别是支气管哮喘,是长期咳嗽患者极为常见的疾病。

### 2.3 肺部疾病

长期咳嗽是诱发肺炎、肺结核等肺部疾病的危险因素。另外,如患者病情未能得到及时有效的控制,则还会发展出肺脓肿、肺不张等肺部疾病,从而加重患者的身心负担。

### 2.4 变态反应性疾病

据临床调查发现,变态反应性疾病的的发生与长期咳嗽存在密切关联。因为当患者出现长期咳嗽的情况后,

极易引起机体变态反应,甚至引起类风湿性关节炎等疾病。

## 3 咳嗽后的饮食禁忌

### 3.1 禁食寒凉食物

在中医范畴内,中医认为,身体一旦受寒或饮入寒凉之品,均会对人体肺脏造成影响,从而引起一系列症状,例如感冒、咳嗽等。所以,咳嗽患者应忌食属性寒凉的食物。再者,寒凉食物还会对患者的脾胃造成伤害,降低其脾胃功能,从而引起气道内分泌物增多,加重咳嗽。

### 3.2 切勿滥用补品

当下,市面上的各类补品琳琅满目,因此,有些患者会在不了解补品确切疗效的情况下随意滥用。并且,一些不当的补品甚至会加重患者的病情,对治疗咳嗽药物的药效造成不同程度的影响。

### 3.3 禁食酸甜食物

咳嗽后,切勿吃一些酸甜的水果,例如苹果、香蕉等。因为酸食极易敛痰,导致患者气道内的痰液难以排出,加重病情。但是可以尝试一下雪梨炖白糖这款药膳,有助于缓解肺燥咳嗽。

### 3.4 禁食油腻食物

咳嗽后,患者的身体机能相对较差,特别是胃肠功能减弱。进食油腻食物,会在一定程度上加重患者的胃肠负担,不利于康复。因此,在饮食方面应加以规避。

当发生咳嗽后,切勿掉以轻心,应及

时就医。出现咳嗽症状后,也应格外注重饮食调节,尽量以清淡饮食为主,避免食用寒凉、酸甜、油腻类食物;注意勤开窗,保持室内空气流通;且应在专业医师指导下合理使用补品,方可助于促进患者的康复。

(作者单位:广西桂林电子科技大学医院)

