

子宫肌瘤手术后的护理

□ 吕艳丽

子宫肌瘤是一种常见的妇科疾病,通常表现为月经不规律、腹部疼痛等症状。当肌瘤过大时,可能需要手术治疗。本文将介绍子宫肌瘤开刀后的护理知识,帮助患者及其家属更好地了解 and 应对这一过程。

一、术后观察

1. 生命体征:术后,患者应密切关注自己的血压、呼吸、心率等生命体征,如有异常应及时告知医生。2. 伤口护理:保持伤口清洁干燥,避免感染。如有红肿、疼痛等异常情况,应及时就医。3. 尿液情况:观察尿液颜色是否正常,如有异常应及时处理。

二、饮食调理

1. 术后应遵循医生建议,合理安排饮食。初期应以清淡、易消化的食物为主,逐步过渡到正常饮食。术后应加强营养,多吃高蛋白食物,如瘦肉、鸡肉、鱼肉、蛋类和奶制品等。多吃新鲜蔬果,补充维生素。2. 避免食用辛辣、

刺激性食物,以免影响伤口愈合。3. 多喝水,保持足够的水分摄入。

三、休息与活动

1. 术后应充分休息,避免过度劳累。2. 根据医生建议,适当进行活动,但不要剧烈运动。3. 避免提重物、弯腰等动作,以免影响伤口恢复。

四、心理调适

1. 子宫肌瘤开刀后,患者可能会产生焦虑、紧张等情绪。家属应给予关爱和支持,帮助患者树立信心。2. 与医生保持沟通,了解病情进展,消除疑虑。3. 适当参加娱乐活动,转移注意力,缓解心理压力。

五、复查与随访

1. 按照医生建议,定期进行复查。复查时间通常为术后一个月、三个月、六个月,随后每年一次。如有异常情况,应及时就医。2. 如有不适,及时告知医生,以便及时处理。3. 遵医嘱进行术后康复训练,促进身体恢复。

六、避孕措施

1. 手术后短期内应采取可靠的避孕措施,以免影响身体恢复。2. 如选择宫内节育器(IUD)避孕,应在术后三个月内遵医嘱选择合适的时间放置IUD。

七、生活细节注意事项

1. 保持个人卫生,勤换内裤,避免感染。2. 术后一个月内避免性生活,如有医生特殊交代,请遵照执行。3. 保持乐观心态,积极面对疾病,相信自己能够战胜困难。4. 遵循医生建议,合理安排作息时间,保证充足的睡眠。5. 注意保暖,避免感冒受凉。6. 定期到医院进行妇科检查,及早发现并处理问题。

总之,子宫肌瘤开刀后的护理是一个重要的过程,需要患者及其家属的共同努力和关注。通过了解以上护理知识,我们可以更好地应对这一过程,促进身体恢复健康。如有疑虑或身体不适,请及时就医咨询专业医生意见。

(作者单位:河北省承德县下板城中医院)

急性肾炎的正确护理方法

□ 南彤

急性肾炎是一种常见的肾脏疾病,它通常由感染引起,并可能导致肾功能损害。虽然这种疾病通常可以自行恢复,但正确的护理方法对于减轻症状、促进康复非常重要。以下是一些关于急性肾炎的正确护理方法:

一、休息与活动

急性肾炎患者应尽量卧床休息,尤其是在疾病初期。避免剧烈运动,尤其是在出现水肿或高血压时。当症状逐渐减轻,可以在医生的指导下逐渐恢复活动。

二、饮食护理

急性肾炎患者应遵循低盐、低蛋白、高维生素的饮食原则。盐摄入量通常需要限制,以减轻水肿和高血压。蛋白质摄入量也需要适当控制,以避免肾功能损害。建议食用富含维生素和矿物质的新鲜水果和蔬菜。

三、水分管理

急性肾炎患者需要适当控制水分摄入,以避免水肿和心力衰竭。在排尿不畅的情况下,应该限制饮水量。如果出现水肿,应尽量避免饮用含咖啡因和酒精的饮料。

四、情绪管理

急性肾炎可能会对患者的心理产生一定的影响,因此,保持良好的情绪状态非常重要。与家人和朋友保持联系,寻求他们的支持和理解,可以帮助您应对疾病带来的压力和不适。

五、观察症状变化

急性肾炎的症状包括水肿、高血压、排尿异常、发热和乏力等。如果症状持续加重或出现新的症状,应及时就医。同时,定期监测血压和肾功能也是非常重要的。

六、预防感染

急性肾炎患者在疾病期间容易

感染,因此应尽量避免去拥挤的公共场所。注意保暖,预防感冒,以免加重病情。

七、用药护理

在医生的指导下正确使用药物,不要随意停药或改变剂量。如有任何不适或不明白的药物使用信息,应及时咨询医生。

八、其他注意事项

避免过度劳累和精神紧张,保证充足的睡眠时间。避免使用肾毒性药物。在恢复期间,应根据医生的建议适当调整饮食和活动计划。

总之,急性肾炎的正确护理方法包括休息与活动、饮食护理、水分管理、情绪管理、观察症状变化、预防感染、合理用药等。这些措施有助于减轻症状、促进康复,并预防并发症的发生。

(作者单位:河北省河间市人民医院)

青光眼的症状及病因

□ 牛令令

青光眼是一种常见的眼病,它会导致视神经损伤,甚至失明。这种疾病的特点是眼内压力增高,如果得不到及时治疗,会对视力造成不可逆转的损害。本文将介绍青光眼的症状和病因,帮助大家更好地了解这种疾病,及时发现并就医。

一、青光眼的症状

1. 视力下降:青光眼患者初期可能感觉不到明显的视力下降,但随着病情加重,会出现视物模糊、视野缩小等症状,严重时甚至可能导致失明。

2. 眼痛头痛:青光眼患者常常感到眼睛疼痛,伴有头痛。这是因为眼内压力

增高,压迫视神经所导致。

3. 恶心呕吐:青光眼患者还可能出现恶心呕吐的症状,这是由于颅内压增高所致。

4. 虹视:青光眼患者看光源周围有彩虹圈,这是因为光线在视神经内被折射所导致的。

除了以上症状,青光眼患者还可能出现疲劳、情绪波动、失眠、眼睛干涩等症状。如果出现这些症状,应及时就医,以免延误治疗。

二、青光眼的病因

青光眼的病因主要包括眼压增高、视

神经供血不足、遗传因素等。其中,眼压增高是导致青光眼的主要原因。以下是一些可能导致青光眼的因素:

1. 眼部结构异常:如眼轴松弛、眼球暴露面积增大等,这些因素可能导致房水排出障碍,引起眼内压力增高。

2. 视神经供血不足:如动脉硬化、糖尿病等血管疾病,可能导致视神经供血不足,从而引发青光眼。

3. 遗传因素:青光眼具有一定的家族遗传性,如果家族中有青光眼患者,个体患病的风险会相应增加。

4. 其他因素:如年龄、种族、生活习

惯、环境等也可能对青光眼的发生有一定影响。例如,老年人眼球轴径变短,房角后退现象等可能导致房水流出受阻,从而引发青光眼。

通过本文的介绍,我们可以知道青光眼是一种常见的眼病,对视力的危害极大。因此,我们应加强对青光眼的认知,了解其症状和病因,以便及时发现并就医。同时,对于青光眼的预防和早期治疗也非常重要,通过保持良好的生活习惯、定期检查等措施,可以有效降低青光眼的发生风险。

(作者单位:河南省宝丰县人民医院)

异位妊娠的早期识别和护理

□ 刘欣宇

异位妊娠是妇科常见的急腹症,病因常由于输卵管炎症引起通畅不佳阻碍孕卵运行。流产破裂后表现为急性剧烈腹痛反复发作阴道出血。近年来异位妊娠发生率明显上升,异位妊娠突然破裂流产会引起急性大出血危及患者生命。一些异位妊娠临床症状体征不典型容易误诊造成严重的后果。早期识别和护理对于患者的健康和预后具有重要意义,孕妇出现疑似症状时应及时就医诊治。医护人员应加强患者的心理护理、饮食护理等方面的工作,为其提供全面的医疗护理服务。

一、早期识别

1. 症状:异位妊娠的典型症状包括

停经、腹痛和阴道流血。腹痛常为突发的下腹部或盆腔中部疼痛,可伴有恶心、呕吐等胃肠道症状。阴道流血则可能表现为少量点滴状出血,颜色暗红或深褐色。

2. 体征:异位妊娠患者进行体格检查时可能会发现腹部压痛、反跳痛和腹肌紧张等体征。部分患者还可能表现出移动性浊音阳性等表现。

3. 辅助检查:血液hCG测定和超声检查是异位妊娠诊断的重要手段。血液hCG测定可以辅助判断是否怀孕,超声检查则可以明确孕囊的位置是否正常。检查发现异常医生会进行诊断性刮宫或腹腔镜检查明确诊断。

二、护理要点

1. 心理护理:异位妊娠患者往往存在焦虑、恐惧等不良情绪,开展心理护理尤为重要。医护人员应给予患者关心和支持,解释疾病的相关知识解答患者的疑问。

2. 休息与活动:患者应卧床休息避免剧烈运动,以免加重病情。保持室内安静整洁,为患者提供舒适的环境。患者身体状况允许情况下可适当下床活动,促进身体的恢复。

3. 饮食护理:患者宜进食鱼肉蛋奶、新鲜蔬果等高蛋白、高热量、富含维生素的食物,保持大便通畅避免便秘而加重腹痛等不适。

4. 病情观察:密切观察患者的生命

体征,如体温、心率、呼吸等。注意观察腹痛及阴道流血情况,出现腹痛加剧等应及时报告医生处理。

5. 预防感染:保持外阴清洁,使用消毒会阴垫,避免逆行感染。告知患者注意个人卫生勤换内裤,保持会阴部清洁干燥。

6. 用药护理:如使用药物治疗异位妊娠,应严格遵医嘱用药,如出现不适应及时报告医生处理。

7. 健康教育:向患者及家属介绍异位妊娠的相关知识,使其了解临床表现及治疗方法。告知患者治愈后仍有可能再次发生异位妊娠的可能,应注意预防措施。

(作者单位:河北省文安县医院)

中西医结合治疗冠心病

□ 牛怀维

冠心病是心血管疾病中最常见的一种,它是指冠状动脉发生粥样硬化,导致血管狭窄、阻塞,进而引起心肌缺血、坏死的一种疾病。近年来,随着人们生活方式的改变和老龄化的趋势,冠心病的发病率逐年上升,给人们的健康带来了巨大的威胁。

一、治疗方法

1. 西医治疗

西医治疗冠心病主要包括药物治疗、介入治疗和手术治疗。药物治疗主要的就是通过口服一些相关的药物,主要的有抗血小板聚集、调节血脂、稳定斑块以及扩张动脉血管的一些药物,来改善冠心病的临床症状。介入治疗则是通过支架植入、球囊扩张等方式,来解除血管狭窄,恢复血流。手术治疗则通过冠状动脉旁路移植术或心脏搭桥手术等方式治疗。

2. 中医治疗

中医治疗冠心病注重整体观念和辨证论治,认为冠心病的发生主要是由于气虚不足、痰瘀互结、心脉痹阻等原因所致。因此,中医治疗冠心病的方法主要包括益气养血、活血化瘀、通络止痛等。常用的药物有丹参、川芎、红花、黄芪、党参等,以及一些中成药如血拴心脉宁、通心络胶囊等。

二、治疗优势

1. 疗效显著:中西医结合治疗能够显著改善冠心病患者的临床症状,提高患者的生活质量。

2. 预防复发:中西医结合治疗能够调节患者的机体免疫功能,减少冠心病的复发率。

3. 副作用小:中西医结合治疗的药物副作用相对较小,对患者的身体损伤较小。

4. 整体调理:中西医结合治疗能够从整体上调理患者的身体状况,提高患者的抗病能力。

三、注意事项

1. 坚持治疗:中西医结合治疗需要长期坚持,不能中断,否则会影响治疗效果。

2. 调整饮食:冠心病患者应该注意饮食清淡,少吃油腻食物,多食用蔬菜水果等富含纤维的食物。

3. 适当运动:冠心病患者应该根据自身情况适当运动,增强身体素质,但要注意不要过度运动。

4. 定期检查:患者应该定期进行心电图、血脂、血压等检查,以便及时发现病情变化。

总之,中西医结合治疗冠心病是一种综合性的治疗方法,具有显著的治疗优势和注意事项。患者在治疗过程中应该根据医生建议,选择合适的治疗方法,并注意调整生活方式,以达到最佳的治疗效果。

(作者单位:河北省肃宁县人民医院)