

## 胆囊手术后的生活建议

□ 班志东

胆囊是人体消化系统的重要部分,负责储存和浓缩胆汁,帮助脂肪的消化和吸收。然而,当胆囊出现问题时,如结石、炎症等,可能需要通过手术进行干预。手术后,患者需要注意一些生活建议,以确保身体恢复并预防并发症。

### 一、饮食建议

1. 均衡饮食:术后初期,消化系统可能尚未完全恢复,因此需要避免过于油腻、刺激和难以消化的食物。逐步增加蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白质的摄入,如鱼、瘦肉、豆类等,以提供身体所需的营养物质。

2. 避免高胆固醇食物:胆囊手术后的患

者需要特别注意控制胆固醇的摄入,因为胆汁的主要功能之一就是帮助分解和消化脂肪,高胆固醇食物如动物内脏、蛋黄等应适当限制。

3. 饮水充足:术后患者应保持充足的水分摄入,有助于胆汁的分泌和循环。适当喝一些利胆和消炎的茶饮(如蒲公英茶)有助于恢复。

4. 规律饮食:术后初期可能需要禁食或吃流质食物,随着消化系统的恢复,逐渐恢复到正常的饮食习惯。避免暴饮暴食,保持饮食规律有助于减轻消化系统的负担。

### 二、活动建议

1. 逐渐恢复活动:在术后恢复过程中,应逐渐增加活动量。早期可以进行一些轻度的有氧运动,如散步、瑜伽等,以促进血液循环和身体的恢复。

2. 避免剧烈运动:在恢复期间,应避免进行剧烈的运动或重体力劳动,以防止对手术部位的牵拉造成二次伤害。

3. 适量家务劳动:在手术一个月后,如果身体状况良好,可以开始进行一些适度的家务劳动。逐渐适应后,可以尝试增加家务劳动的难度和强度。

### 三、复查建议

1. 定期复查:胆囊手术后,医生通常会建议患者在一定时间内进行复查。复查的频率和时间应根据个人情况和医生的建议而定。通常在手术后的一至三个月内进行第一次复查。

2. 留意身体状况:在复查期间,应向医生咨询自己的身体状况,如是否有疼痛、消化不良等症状。如有异常,应及时就医。

总的来说,胆囊手术后的生活建议主要包括饮食、活动和复查三个方面。在恢复过程中,患者应遵循医生的建议,保持良好的生活习惯和心态,有助于身体的快速恢复。

(作者单位:河北省张家口市万全区医院)

## 探讨手术室带教中的心理关怀

□ 白郑丽

手术室是医疗过程中的重要场所,而实习生则是手术室中的重要成员。然而,手术室的紧张氛围和不确定性常常让实习生感到紧张和焦虑。本文将探讨手术室带教中的心理关怀,帮助实习生克服紧张与焦虑,提高手术室实习效果。

### 一、认识紧张与焦虑

紧张与焦虑是人在面对未知或高风险情境时的正常反应。在手术室中,实习生可能会感到害怕、担心和不安,这些都是正常的心理反应。然而,过度的紧张和焦虑会影响实习生的操作技能和判断力,从而影响手术效

果。因此,了解紧张与焦虑的原因并采取相应的措施非常重要。

### 二、手术室带教中的心理关怀

1. 术前沟通:带教老师应与实习生进行术前沟通,介绍手术流程、操作步骤和注意事项。同时,应鼓励实习生表达自己的感受和疑虑,给予积极的回应和支持。这有助于增强实习生的信心,减少紧张情绪。

2. 技能培训:带教老师应注重实习生的技能培训,从简单到复杂,逐步提高实习生的操作水平。在操作过程中,带教老师应给予及时的反馈和指导,帮助实习生发现和纠正

错误,提高操作准确性。

3. 心理疏导:带教老师应关注实习生的心理状态,及时给予心理疏导和安慰。当实习生感到紧张和不安时,带教老师应给予鼓励和支持,帮助他们放松心情,积极面对手术室工作。

4. 建立信任:带教老师应与实习生建立良好的信任关系。通过尊重、关心和鼓励实习生,带教老师能够让实习生感受到关爱和支持,增强他们的自信心和工作动力。

5. 模拟训练:带教老师可以组织模拟手术训练,让实习生在安全的环境中逐渐适应

手术室环境,提高操作技能和心理素质。

6. 团队合作:带教老师应鼓励实习生与团队成员合作,共同完成手术任务。通过团队合作,实习生可以学习到如何与他人沟通、协作和解决问题,提高团队合作能力。

手术室带教中的心理关怀是提高实习生实习效果的重要手段。通过术前沟通、技能培训、心理疏导、建立信任、模拟训练和团队合作等措施,带教老师可以帮助实习生克服紧张与焦虑,提高心理素质和操作技能。

(作者单位:四川省眉山市中医医院)

## 小儿腹泻的预防注意事项

□ 王云娥

小儿腹泻是一种常见的儿童疾病,它不仅影响孩子的身体健康,还会影响孩子的生长发育。因此,预防小儿腹泻非常重要。本文将介绍小儿腹泻的预防注意事项,帮助家长更好地保护孩子的健康。

### 一、保持卫生

保持卫生是预防小儿腹泻的重要措施之一。家长应该注意孩子的手卫生、食物卫生和环境卫生。首先,孩子的手要经常清洗,避免接触不洁物品;其次,食物要煮熟煮透,避免食用生冷、不洁的食物;最后,家庭环境要保持清洁,定期消毒,避免细菌滋生。

### 二、合理饮食

小儿腹泻的发生与饮食不当有关,因此合理饮食非常重要。家长应该注意孩子的饮食结构,不要给孩子吃生冷、油腻、刺激性食

物,要给孩子吃易消化、营养丰富的食物。此外,家长还要注意孩子的饮水卫生,给孩子喝干净、卫生的水。

### 三、加强锻炼

加强锻炼可以提高孩子的免疫力,预防小儿腹泻的发生。家长可以带孩子参加户外活动,如散步、跑步、游泳等,增强孩子的体质。同时,家长还要注意孩子的保暖,避免孩子受凉感冒。

### 四、接种疫苗

接种疫苗是预防小儿腹泻的有效措施之

一。家长应该按照医生的建议,按时给孩子接种小儿腹泻疫苗,提高孩子的免疫力,预防小儿腹泻的发生。

### 五、及时就医

如果孩子出现腹泻等症状,家长应该及时带孩子就医。医生会根据孩子的病情,进行检查和治疗。如果孩子腹泻严重,可能需要输液、补充电解质等治疗措施,家长应该积极配合医生的治疗建议。

### 六、护理要点

对于腹泻的孩子,家长应该注意以下几

点护理要点:

1. 保持孩子身体清洁,勤换尿布,避免感染加重。

2. 给孩子多喝水,补充水分,避免脱水。

3. 给孩子进食易消化、营养丰富的食物,避免加重肠胃负担。

4. 观察孩子的病情变化,如腹泻次数、腹痛等症状,及时就医。

5. 避免给孩子使用抗生素等药物,以免影响孩子的肠胃功能。

总之,预防小儿腹泻需要家长从多个方面入手,保持卫生、合理饮食、加强锻炼、接种疫苗等措施都是非常重要的。如果孩子出现腹泻等症状,家长应该及时就医,并注意护理要点,帮助孩子早日康复。

(作者单位:河北省盐山县人民医院)

## 中西医结合,为中风患者打造全方位康复计划

□ 程海岭

中风,也被称为脑卒中,是一种严重的神经系统疾病,影响着全球数百万人。在中风后,患者通常会面临许多身体和心理上的挑战,其中康复是最为关键的一部分。本文将介绍中西医结合如何为中风患者打造全方位的康复计划。

### 一、中西医结合的优势

中西医结合的治疗方法,以其独特的优势,正在逐渐改变传统的康复模式。中医强调整体观念,注重患者个体差异,通过调理气血、平衡阴阳来达到治疗目的。而西医则以科学的数据和实证的方法,针对疾病的不同

阶段,提供精确的药物治疗和手术治疗。中西医结合的优势在于,能够充分利用两种医学体系的优点,为患者提供更为全面和个性化的治疗。

### 二、康复计划的制定

1. 急性期:西医治疗为主,中医调理为辅

在急性期,主要的治疗目标是防止病情恶化,缓解症状。西医治疗包括控制血压、血糖、血脂,改善脑部血流等措施。中医则可以通过针灸、推拿等方法,调理患者的气血,提高身体的抵抗力。在这个阶段,康复锻炼应

以被动运动为主,如按摩、针灸等,以帮助患者改善血液循环,减轻肌肉萎缩。

### 2. 恢复期:中西医结合,综合康复

恢复期是康复治疗的黄金时期。在这个阶段,患者需要逐渐增加主动运动,以促进神经功能的恢复。中医可以通过中药调理,改善患者的体质,提高康复速度。西医则可以通过物理治疗、作业疗法等手段,帮助患者进行康复锻炼。此外,针灸、推拿等中医治疗方法,也可以在这个阶段发挥重要作用。

### 3. 后期:以中医为主,保持调理

在康复后期,患者的身体状况逐渐稳定,

可以逐渐减少西医治疗的强度和频率。在这个阶段,中医的调理作用显得尤为重要。患者可以通过中药调理,改善气血平衡,提高生活质量。同时,保持适度的康复锻炼,如散步、瑜伽等,也有助于患者的身体恢复。

总之,中西医结合为中风患者的康复提供了更为全面和个性化的治疗策略。同时,我们也应该意识到,康复是一个长期的过程,需要患者和家属的积极参与和坚持。只有通过全社会的共同努力,我们才能更好地帮助中风患者恢复健康,重返社会。

(作者单位:河北省成安县中医院)

## 全身麻醉气管插管手术前后的护理与注意事项

□ 刘晓林

全身麻醉气管插管手术作为临床常用的一种治疗方法,多用于解除呼吸道梗阻,确保呼吸道通畅,辅助呼吸等。对于危重患者可能发生的痰多排痰困难,呼吸表浅与肺泡通气障碍等情况下均可使用。全身麻醉气管插管手术前后的护理工作同样不容忽视,将直接关系到手术疗效,接下来将为大家科普全身麻醉气管插管手术前后的护理及相关注意事项。

### 一、术前护理有哪些

对于全身麻醉气管插管的手术护理工作,需要注意的问题有三,分别是黏膜完整性受损的危险;可能有关于留置气管插管;清理呼吸道无效;可能有关于痰液粘稠无法轻易咳出;缺乏认知不了解气管插管相关注意事项。

在全麻气管插管术前,需要妥善准备喉镜,带有充气囊的气囊导管、衔接管、导管管芯、喷雾器、牙垫和吸引装置,正压通气麻醉机与呼吸机。还需用通俗易懂的语言向患者及其家属介绍术式的具体操作过程,最终作用与需要配合的注意事项,提高患者的治疗依从性。

### 二、术后护理需要注意的方面

1. 要对患者的病情变化密切观察,包括患者的体温、意识、呼吸、脉搏与血压波动状况,准确及时记录。

2. 在完成茶馆后需要对放置气管插管的具体深度仔细检查,必要时还需对患者的双肺呼吸音对称与否仔细听诊,确定插管正确稳固性。对于经口气管插管可以应用牙垫,避

免患者发生意外咬闭插管所致通气障碍的情况。将固定插管所用胶布做到定时更换,并转移插管一侧口角至另一侧,避免长期压迫所致口角糜烂、溃疡。

3. 注意病房温湿度适中,掌握患者的气道湿化情况,预防气管内分泌物过于粘稠所致结痂,对呼吸道的通畅性有所影响。

4. 如果发生插管刺激气道导致分泌物增加的情况,需要及时吸痰,但要注意整个护理过程的无菌性,以及保护性隔离,注意操作前后的手卫生工作,及时清洗双手预防交叉感染。

5. 如需可以增加床档对患者双手作约束处理,从而预防患者一旦清醒之后身体耐受性较差自主拔除插管。

6. 插管留置时间通常在3~7天,注意不可过长,经鼻插管一般留置时长在7~14日之间,可以以患者的身体耐受情况合理延长插管时间,但要以不会损伤患者喉头造成水肿为原则。如果患者的痰液过于粘稠,位置较深无法轻易咳出,可以选择气管切开。

7. 患者在插管之后无法正常说话,极易产生烦躁郁闷等负面情绪,护理人员要注意观察患者的心情状态,可以利用预先写好的沟通便条,多宽慰患者了解其需要,构建良好医患关系取得患者的理解配合。

上述就是全身麻醉气管插管手术在术前术后护理的一些注意事项,希望对于患者尽快恢复健康有所帮助。

(作者单位:河北省香河县人民医院)