

## 高血压脑出血手术后的注意事项

□ 包凤友

高血压脑出血是一种严重的神经系统疾病,手术是治疗该病的一种常见方法。手术后,患者需要注意许多事项,以促进康复并减少并发症的发生。本文将针对高血压脑出血手术后的注意事项进行详细介绍。

### 一、注意休息与活动

高血压脑出血手术后,患者需要卧床休息,并避免剧烈活动。因为活动会加重出血,甚至导致再次出血。一般来说,术后需要卧床休息至少48小时,之后可在床上进行适当的活动,如翻身、伸展肢体等。随着病情的恢复,可逐渐增加活动量,但要避免过度劳累。

### 二、保持情绪稳定

高血压脑出血患者通常情绪不稳定,易激动、紧张,这些情绪变化可能会影响手术效果。因此,术后要保持情绪稳定,避免过度劳

累、激动、紧张等情绪变化。家属应给予患者关爱和支持,帮助患者树立信心,积极面对疾病。

### 三、合理饮食

高血压脑出血手术后,患者的饮食需要特别注意。首先,要保证营养均衡,多食用高蛋白、高维生素、低盐、低脂肪的食物。其次,要遵循少食多餐的原则,避免暴饮暴食。同时,要避免食用辛辣、刺激性食物和饮品,以免影响术后恢复。对于不能自行进食的患者,需要采用鼻饲或输液等方式补充营养。

### 四、密切关注病情变化

高血压脑出血手术后,需要密切关注患者的病情变化。包括生命体征、意识状态、瞳孔变化等方面。如果出现异常情况,如血压突然升高或下降、意识状态恶化、瞳孔大小不一等,应及时告知医生进行处理。

### 五、康复训练

高血压脑出血手术后,康复训练是必不可少的。康复训练有助于促进患者肢体功能的恢复,提高生活质量。在康复过程中,患者需要根据医生的建议和指导,进行适当的康复训练,如肢体按摩、被动运动、主动运动等。家属应给予患者关爱和支持,帮助患者树立信心,积极面对康复训练。

### 六、预防感染

高血压脑出血手术后,患者免疫力下降,容易感染。因此,要保持室内空气流通,定期消毒,避免前往人群密集场所。对于口腔、呼吸道、泌尿道等部位的感染,要及时发现并治疗。患者在术后应根据医生建议服用预防感染的药物。

### 七、心理疏导

高血压脑出血是一种严重疾病,不仅会

给患者带来身体上的痛苦,还会给患者心理上带来巨大压力。因此,在术后需要对患者进行心理疏导,帮助患者正确认识疾病,树立战胜疾病的信心。家属应给予患者关爱和支持,帮助患者摆脱负面情绪的困扰。

高血压脑出血是一种严重的疾病,手术是治疗该病的一种方法。患者在术后需要注意休息与活动、保持情绪稳定、合理饮食、密切关注病情变化、进行康复训练、预防感染和心理疏导等方面的事项。只有做好这些事项,才能促进患者康复并减少并发症的发生。家属和医护人员应给予患者关爱和支持,帮助患者战胜疾病。同时提醒广大读者朋友要注意自己的身体状况,预防高血压脑出血的发生。如果出现疑似症状,应及时就医。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

## 小儿腹泻病护理实用技巧

□ 陈蕾

小儿腹泻病是儿童期常见的消化系统疾病,主要症状包括腹泻、呕吐、腹痛等。由于小儿身体机能尚未发育完全,因此,正确的护理技巧对于缓解病情、促进康复至关重要。本文将介绍一些小儿腹泻病的护理实用技巧,帮助家长更好地照顾孩子。

### 一、合理饮食

腹泻期间,孩子的消化系统会受到影响,因此饮食调整非常重要。首先,应遵循少量多餐的原则,避免一次性吃太多食物导致肠胃负担过重。建议选择易消化、营养丰富的食物,如稀粥、烂面、蔬菜汤等。避免食用高糖、高脂肪、生冷、辛辣等刺激性食物,以免加重病情。此外,母乳喂养的孩子,母亲也应保持饮食清淡,多食用富含维生素和矿物质的

食品。

### 二、补充水分

腹泻会导致体内水分大量流失,因此需要及时补充水分,预防脱水。家长可以给孩子喝一些温开水或淡盐水,以保持体内水分平衡。如果孩子腹泻严重,还可以在医生的指导下使用口服补液盐(ORS)。

### 三、注意卫生

保持孩子生活环境的卫生十分重要,尤其是手部卫生。家长在接触孩子之前应洗手,

避免将细菌带入孩子的食物中。此外,定期清洁孩子的餐具、玩具等物品,也是预防腹泻的重要措施。

### 四、腹部保暖

腹泻时,孩子的腹部容易受凉,进而加重病情。家长可以给孩子准备一个温暖的睡袋,避免孩子腹部暴露在外。同时,也可以使用热水袋给孩子热敷腹部,但要注意温度适宜,防止烫伤。

### 五、观察病情

家长应密切关注孩子的病情变化,如果

出现以下情况,应及时就医:腹泻次数频繁,量多且稀;孩子出现脱水症状,如皮肤干燥、口干舌燥、尿量减少等;发热、呕吐不止;大便带血等。

### 六、合理使用药物

在医生的指导下,合理使用药物治疗腹泻也非常重要。常用的药物包括益生菌、蒙脱石散等。益生菌有助于调节肠道菌群,缓解腹泻症状;蒙脱石散则可以吸附肠道中的水分和毒素,起到止泻的作用。

总之,小儿腹泻病的护理需要家长掌握一些实用的技巧,如合理饮食、补充水分、注意卫生、保暖腹部、观察病情和合理使用药物等。通过这些措施,可以帮助孩子更快地康复。

(作者单位:河北省邢台市任泽区妇幼保健服务中心)

## 产后康复护理有哪些重要方面

□ 陈婕

产后康复又叫(产后恢复),是指在先进的健康理念指导下,利用现代科技手段和方法,针对妇女产后这一特殊时期的心理和生理变化进行主动的、系统的康复指导和训练。包括对产妇心理以及产后子宫、阴道、盆底、乳房、营养等内容的咨询、指导和调整,使产妇在分娩后身体和精神状况得到快速、全面的健康恢复。

### 一、产后康复的目的

产后康复是目前临床上针对女性产后身体恢复,常采用的辅助治疗方法,通过按摩、物理因子、运动训练、营养、心理干预等方法达到治疗疾病的目的。

### 二、产后康复分期

1、产褥期:分娩后42天内。2、黄金期:产后42天至6个月。3、理想期:产后6个月至一年。4、有效期:产后1年至3年甚至更久。

### 三、产后康复护理

1、身体护理。产后要观察伤口、恶露及乳房的情况,随时了解剖宫产刀口、会阴侧切及会阴裂伤等情况,也要观察恶露排出的时间、出血量及腹痛等症状。产后应保持外阴部的清洁和干燥,每天可用温水清洗,避免使用皂液或其他化学物质。再者也要观察乳腺是否存在红肿、疼痛、硬结、发热等现象。积极预防感染,应该遵循医生的建议进行药物预防和治疗,并避免抵抗力下降的因素,如长时间疲劳、情绪不佳等。

间疲劳、情绪不佳等。

2、下床活动。对于顺产的产妇需要在产后下床活动,如果生产时存在会阴撕裂的情况,可以适当推迟下床活动的时间。但是要避免长时间的坐姿和静卧,以免造成伤口水肿。若是剖宫产,6个小时内要去枕平卧位,可以适当翻身以及活动四肢,术后24个小时左右,可以适当下床活动,产褥期期间适当下床活动还可促进恶露排出。

3、饮食护理。产后营养需要适当补充,但同时也注意饮食的平衡,尽量多样化,避免营养不良,避免过多油腻和刺激性食物的摄入。应该多吃些富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如新鲜蔬菜、水果、鱼类、肉类和奶

制品等。

4、心理护理。产后需要关注妈妈的心理健康,产妇的精神一般比较脆弱,避免产后抑郁等情绪问题的出现。可以与家人和医生交流,寻求适当的帮助和支持。此时丈夫及长辈,一定要多鼓励和照顾产妇的情绪,帮产妇顺利度过这个特殊阶段。

分娩之后,由于产妇身体过于虚弱,其实更加需要调养和恢复精力。每个产妇都应当借助专业的调理修复,适当地进行产后康复治疗,包括私处的护理、子宫的恢复、形体的恢复以及心理调整,使其身心全都恢复到一个正常健康的状态。

(作者单位:河北省大城县中医医院)

## 宫颈癌如何预防

□ 陈艳青

宫颈癌,这是一种严重影响女性健康的疾病,是全球范围内女性癌症死亡的第二大原因。然而,通过了解并采取适当的预防措施,我们能够大大降低患上这种疾病的风险。本文将详细介绍宫颈癌的预防方法,帮助大家更好地保护自己。

### 一、宫颈癌的基本知识

宫颈癌是一种发生在子宫颈的恶性肿瘤。它的发生通常是由于子宫颈细胞长期受到HPV(人类乳头瘤病毒)的感染。HPV可以通过性行为传播,但是并非所有感染HPV的女性都会发展成宫颈癌。这个过程受许多因素影响,包括年龄、遗传因素和环境因素等。

### 二、预防宫颈癌的措施

1、接种HPV疫苗:接种HPV疫苗是预防宫颈癌的最有效方法。疫苗能够提供长期免疫保护,防止HPV感染,从而减少发展为宫颈癌的风险。

2、保持健康的生活方式:保持健康的生活方式,如健康饮食、适度运动、戒烟等,有助于提高身体免疫力,从而更好地抵抗病毒入侵。

3、定期接受宫颈癌筛查:宫颈癌筛查是预防宫颈癌的另一重要手段。通过定期筛查,可以及早发现子宫颈细胞的变化,并及时进行治疗,避免病情恶化。

### 三、宫颈癌筛查的重要性

宫颈癌筛查是通过检查子宫颈细胞是否发生异常来预防宫颈癌的方法。常用的筛查

方法包括宫颈细胞学检查和HPV检测。通过定期筛查,可以及早发现子宫颈细胞的变化,并及时进行治疗,避免病情恶化。此外,对于已经感染HPV的女性,筛查有助于及时发现潜在的癌症风险,并制定适当的治疗计划。

### 四、应对遗传因素

遗传因素在宫颈癌的发生中起到一定作用。如果家族中有宫颈癌病史,那么个体患病的可能性会稍微增加。但是这并不意味着我们无所作为。通过保持健康的生活习惯、定期筛查并接种HPV疫苗,我们可以进一步降低患病风险。

### 五、环境因素和预防

环境因素在宫颈癌的发生中也起到一定

作用。例如,某些地区的HPV感染率可能较高,这可能与生活方式、卫生设施以及社交习惯等因素有关。然而,我们不能让这些外部因素限制我们的行动。通过保持健康的生活方式、采取适当的预防措施和定期接受筛查,我们可以有效地对抗宫颈癌。

### 六、结语

宫颈癌是一种可以预防的疾病。通过了解并采取适当的预防措施,我们能够大大降低患上这种疾病的风险。接种HPV疫苗、保持健康的生活方式、定期接受宫颈癌筛查以及应对遗传和环境因素都是重要的预防措施。让我们携手并肩,共同对抗宫颈癌,保护我们的健康和未来。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

## 缓解脊柱关节疼痛的护理方法

□ 崔钰鑫

脊柱关节疼痛是许多人在生活中遇到的问题。它主要由多种原因引起,如强直性脊柱炎、类风湿性关节炎、腰椎间盘突出、颈椎病等。这些疾病不仅会给患者带来疼痛和不适,还会影响他们的日常生活和工作。因此,了解如何护理脊柱关节疼痛非常重要。

### 一、什么是脊柱关节疼痛

脊柱关节疼痛是指由多种原因引起的脊柱关节疼痛和不适的症状,给患者的生活、工作带来了诸多的不便。

### 二、脊柱关节疼痛的护理方法

1.休息和热敷。让患者尽量多休息,避免过度劳累。热敷可以使用热毛巾或热水袋,放

在疼痛部位,每次敷20-30分钟,每天2-3次。这可以促进局部血液循环,缓解肌肉紧张和疼痛。

2.药物治疗。根据医生的建议,按时按量服用药物。如果药物有副作用,及时向医生报告。同时,注意不要自行停药或改变药物剂量。

3.运动疗法。在专业人士的指导下,进行适当的运动锻炼。如,瑜伽、游泳、慢跑等可以增强肌肉力量和灵活性,减轻疼痛和不适。但要注意不要过度运动,避免加重病情。

4.按摩和针灸。通过按摩和针灸可以缓解肌肉紧张和疼痛,有助于减轻症状。但请在

专业人士的指导下进行这些治疗,避免自行操作。

5.保持良好的姿势。无论是坐、站还是行走,都要保持正确的姿势。避免长时间保持同一姿势,适时活动,缓解身体的疲劳。

6.饮食调整。保持均衡的饮食,多食用富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、鱼、蔬菜、水果等。避免过多摄入高脂肪、高糖分的食物。

7.心理支持。与患者保持良好的沟通,给予他们心理支持。帮助他们了解病情,增强信心,减轻焦虑和抑郁情绪。

8.定期检查。按照医生的建议,定期进行身体检查和复查。这可以帮助医生了解患者的病情变化,及时调整治疗方案,预防并发症的发生。同时,也能让患者更好地了解自己的身体状况。

### 三、结语

通过以上护理方法,可以更好地缓解脊柱关节疼痛的症状。同时,预防也是非常重要的。保持正确的姿势、均衡的饮食和适当的运动可以预防许多脊柱关节疾病的发生。如果疼痛持续或加重,请及时就医并遵循医生的建议。

(作者单位:河北省沧州市第四医院)