

结直肠癌术后 一定要注意这些护理细节

□高水滔

结直肠癌是一种常见的消化道恶性肿瘤，手术是重要的治疗方式之一。对于那些接受结直肠癌手术的患者来说，术后的护理至关重要。良好的护理可以减轻患者的痛苦，预防并发症的发生，促进康复。下面将详细介绍结直肠癌术后护理的细节。

1. 疼痛护理

结直肠癌手术后的疼痛护理中，疼痛评估是极为关键的一环。每一个人对于疼痛的感受和承受能力都不一样，所以有必要聆听患者的需求并借助科学工具精确地评估患者疼痛的程度。这就要求必须在患者和医护人员之间架起一座信任与交流的桥梁，并对疼痛指标进行询问、观察及衡量，以了解患者的情绪，从而对疼痛管理制订合理计划。

首先，在用药时，可根据患者痛苦程度及病情特点使用各种药物，经常使用的镇痛药物包括布洛芬和阿片类镇痛药物等。同时，还应注意患者个体差异及用药副作用，适当调整给药剂量及给药方式，保证用药效果及用药安全。其次，除药物治疗外，物理疗法亦是疼痛护理的重要环节。采用按摩、热敷、冷敷的方法，能促使患者机体舒张松弛，减轻痛苦感觉。按摩能激发人体自然治愈机制，促进血液循环、淋巴循环顺畅，有利于患者排泄体内废物、毒素。热敷与冷敷可通过局部温度的变化来缓解血管的膨胀或收缩而引起

镇痛作用。

再次，心理疗法对疼痛护理具有决定性作用。结直肠癌手术后患者常伴随着焦虑、恐惧、抑郁等消极情绪，进一步加重了其疼痛知觉。所以，有必要听取患者的意见并给予心理支持与辅导，以帮助其树立积极态度，消除心理负担。同时可利用深呼吸、放松训练及正念的手法使患者学会调整情绪及意识，以减轻痛苦。

最后，社会支持与康复护理在结直肠癌手术后疼痛护理过程中同样必不可少，患者在与家人、朋友及他人交往中，能体会到别人对自己的关怀与支持，对其康复及心理健康具有重要意义。另外，康复护理还包括物理治疗、营养咨询及社会康复的干预，可帮助患者逐步恢复生活自理能力，减少疼痛复发机会。

2. 切口护理

首先，做切口护理之前要有充分准备。准备的内容包括洗手、戴手套等，这些都是确保手术切口护理工作顺利开展的关键。之后要做好术后切口观察工作，重点观察有无红肿、渗液及其他异常、有无切口张力太大或太小的情况。只有细心观察，才能发现问题并采取适当措施。在对切口进行清洗时，需要选用适当的方式进行。目前使用最多的清洁液体为生理盐水或者纯净水，其能够对切口进行有效清洁，保持切口清洁卫生。清洗时要轻轻擦干净，

切忌用力过猛，以免对切口造成刺激和给患者造成不必要的痛苦。切口护理也要注意切口是否干爽，干燥有利于阻止细菌的繁殖和切口的愈合，为使切口干爽，可采用透气性良好的敷料轻轻敷于切口。同时可辅以适量吸水纱布，有助于吸收切口渗液。该护理方式能有效保持切口干燥、洁净。除切口清洁干燥外，还要注意切口疼痛处理。术后切口四周一般都有不同程度的疼痛感，为缓解痛苦，可给予适量镇痛，注意用药剂量及用药次数。

其次，切口护理需重视患者日常生活护理。要保证患者有良好的休息和饮食习惯，以免腹胀气和其他不良反应发生。合理调整饮食结构，平衡营养摄入，对切口愈合及术后恢复均有重要影响，对于异常的情况要及时和医生进行沟通交流，寻找有效的应对方法，减少各种感染问题的发生，帮助切口快速恢复。

最后，在手术后切口护理中还要注意患者心理支持。术后患者可能要承受生理及心理的双重压力，需要给予照顾与鼓励。要主动与患者沟通，倾听患者的心声，以此来安抚患者的心情，给予帮助、支持。

3. 结语

总之，结直肠癌手术后护理细节十分繁琐，需护士仔细观察并及时应对。护理得好能改善患者生活质量和促进恢复。所以作为一名护士要准确地理解护理细节，做好患者手术后的全方位护理，促使患者尽快康复。

(作者单位：山东省平度市人民医院)

日常生活中妊高征的护理方法

□郭艳萍

妊娠高血压综合征(以下简称“妊高征”)是一种妇产科疾病，对孕妇和胎儿的健康，甚至生命都存在一定风险。妊高征的护理很重要，要及时识别，也要定期检查血压和尿蛋白。在日常生活中，已确诊患有妊高征的孕妇要注意控制血压，促进尿蛋白排出，保证充分休息，避免过度劳累；还需接受合适的药物治疗，适量增加蛋白质摄入，及时补充维生素和矿物质，同时限制盐的摄入。除此以外，患病孕妇要保持良好心态，适时放松自己，缓解压力，参加适当活动以促进身心健康。妊高征的综合护理，可减缓疾病发展和降低并发症发生风险，提高孕妇的健康管理水平。

1. 妊高征的影响及其并发症

妊高征是一种常见的妇产科疾病，如果不及时治疗和预防，就会产生一系列影响和并发症。

妊高征对母体的影响是显而易见的。妊高征会增加孕妇发生高血压病的风险，引起母体出现头痛、视力模糊、蛋白尿及肝功能异常等症状。妊高征还会增加胎儿早产的风险，对母婴健康都有很大的影响。

对胎儿来说，妊高征也会带来一系列不利影响。由于子宫血流量的减少，胎儿营养供应不足，因此导致胎儿发育迟缓。妊高征还会导致胎盘功能受损，影响胎儿脐血供应，进一步加重胎儿发育不良的情况。

除上述直接影响外，妊高征还会增加孕妇患其他并发症的风险。例如，妊高征孕妇更容易出现产后出血、子痫前期、肺水肿等并发症，严重时可能危及生命。

早期识别妊高征的重要性不言而喻。只有通过规范的产检及相关检查，及时发现血压升高和蛋白尿等表现，才能尽早采取措施控制疾病发展。对于已经确诊为妊高征的孕妇来说，早期治疗尤为重要。及时控制血压、降低蛋白尿水平、平衡水盐代谢，可以减少并发症的发生和发展。

2. 妊高征的早期识别

妊高征的早期识别十分重要，孕妇出现异常后要尽早采取有效的治疗措施，从而保证自身和胎儿的健康。在生活中，可以通过以下几个方面进行早期识别。

2.1 注重血压监测

正常的血压范围是120/80毫米汞柱，而妊高征孕妇的血压常常会升高。如果孕妇出现头痛、视力模糊、呼吸困难等症状，则应及时为其检测血压并进行记录。

2.2 留意尿量变化

妊高征孕妇往往会出现尿量减少的情况，尿液也可能呈现深黄色或含有蛋白质。孕妇应注意观察自己的尿量和尿液颜色，若有异常情况，应及时就医。

2.3 注意体重变化

注意体重变化也有助于早期识别妊高征。妊高征孕妇的体重会急剧上升，如果孕妇在短时间内体重增加较多，超过正常范围，则应引起重视。

2.4 注意有没有水肿

妊高征还有一个关键症状是水肿。妊高征孕妇常在面部、手指、腿部等部位出现水肿，这种水肿常伴随体重增加和尿量减少。孕妇应及时观察自己的水肿情况，一旦出

现异常，应及时就医。

妊高征的早期识别非常重要，血压监测、尿量观察、体重变化以及水肿症状的观察，都是生活中可以进行的早期识别方法。如果出现异常情况，应及时就医，寻求专业的医疗建议。

3. 妊高征的早期治疗

早治疗是治疗妊高征的关键。确诊后，医生会制定个性化治疗方案，主要是控制血压和预防并发症。生活方式干预和药物治疗是常见的治疗方式，有利于保护胎儿健康。早治疗有助于控制病情，降低风险，提高孕妇的生存率和生活质量。及早就医、及早诊断和及早治疗都是关键。

4. 妊高征的饮食指导

合理饮食可帮助控制妊高征，保护母婴健康。患病孕妇应适量摄入蛋白质，每天50—60g为宜；控制盐摄入，每天不超过6g；多摄入维生素C和维生素E，吃新鲜水果、蔬菜、坚果；适量摄入不饱和脂肪酸，如橄榄油、鱼类；每天喝足量的水，不低于2000mL为宜。通过合理饮食，可减轻症状，保护健康。患病孕妇应根据医生指导，适时调整饮食。

5. 保持良好心态

妊高征是一种妊娠并发症，需要保持良好心态。患病孕妇可以通过放松心情、治疗参与、应对体负荷和咨询心理咨询师等方法缓解紧张情绪。

(作者单位：河北省唐山市妇幼保健院)

截瘫是脊髓胸段、腰段或骶段损伤之后造成的运动和感觉功能的损害或丧失，会严重影响患者的生活自理能力和活动能力。而正确的护理方法可以显著改善截瘫患者的生活质量，并帮助他们更好地适应日常生活。因此，对截瘫患者进行日常护理十分重要。

1. 床位与坐位的安排和调整

截瘫患者床位与坐位的安排和调整对他们的日常生活至关重要。正确的床位与坐位，有利于帮助截瘫患者减轻疼痛感和不适感，防止肌肉萎缩和关节僵硬，帮助他们保持舒适度。

首先，床位的安排和调整是关键。截瘫患者在床上的姿势应该是平躺，保持头部、颈部、背部和腰部的正常对齐。枕头的高度应该适中，以确保患者舒适的睡眠和呼吸。床垫的选择也很重要，应该选择软硬适中的床垫，以减少压力和摩擦。定期更换床单和保持床铺清洁也是极为必要的。

其次，坐位的安排和调整也是至关重要的。为了保证截瘫患者的坐姿正确，座椅的高度应与他们的身高相匹配，患者双腿应能够平稳地放在地面上。背部应有适当的支撑，以保持脊柱的正常曲线。如果患者无法保持稳定的坐姿，可以使用坐垫、靠垫等辅助工具来提供额外的支撑。

再次，除了床位与坐位的安排外，定期调整床位与坐位也是很有必要的。长时间保持相同的姿势容易导致肌肉疲劳和血液循环不畅，增加截瘫患者发生压疮的风险。定期帮助患者转换体位，如翻身、坐起等，可以有效预防和减少压疮的发生。

最后，正确的床位与坐位安排和调整可以帮助患者减少疼痛和不适，预防并减少相关并发症的发生。护理人员应该重视床位与坐位的安排和调整工作，为截瘫患者提供更好的护理服务。

2. 截瘫患者身体位置调整的方法

截瘫患者身体位置调整非常重要，可以减轻压力点、保持身体对称、预防关节僵硬。通过定时定位、使用护理垫、调整姿势等方法，护理人员可调整截瘫患者的身体位置。护理人员要注意护理细节，正确操作，这样可以提高患者的舒适度，有效地提高患者的生活质量。

3. 大小便排泄控制的技巧

截瘫患者可以通过使用纸尿裤、留置导尿管等方式解决大小便问题。护理人员应每日定时更换纸尿裤、隔尿垫等，避免导致皮肤过敏、泌尿系统感染等。加强护理、清淡饮食、多吃富含膳食纤维的食物等，可以帮助截瘫患者养成定时排便的习惯。通过使用辅助工具、定期排便、饮食管理等方法，护理人员可以帮助截瘫患者实现正常排便。这些方法可以提高截瘫患者的生活质量，但需根据个体情况进行个别评估和指导。

4. 预防和处理压疮与疼痛的方法

截瘫患者由于长时间不能主动改变体位，容易发生压疮和疼痛，预防和处理压疮与疼痛对于他们的日常护理至关重要。

首先，预防压疮是最为重要的。护理人员应定期进行皮肤检查，特别是易发生压疮的部位，如耳朵、头部、肩背部、骨盆、踝部等。应使患者保持干燥和清洁的皮肤，及时更换患者的床单、衣物，避免长时间摩擦和拉扯。其次，正确的体位选择和调整也能有效预防压疮。合理的床位和坐位调整能降低局部组织受压的风险，因此要为患者适时转换体位，避免对同一部位的长时间压迫。再次，处理压疮时，要用温水轻柔地清洗压疮部位，避免使用刺激性的清洁剂。对于有渗液的压疮，可使用合适的止血产品。每次清洗皮肤后，可以涂抹一些保湿剂，如乳液、润肤霜等。这些保湿剂可以帮助皮肤锁住水分，保持湿润。最后，处理疼痛时，要根据患者的具体情况选择适当的止痛方法。一般常用的止痛方法有物理疗法、药物治疗和心理疏导。物理疗法包括按摩、温热疗法和理疗等，可以缓解肌肉的僵硬和疼痛。药物治疗应根据医生的指导使用。心理疏导可以通过与患者的交流和支持，减轻他们的心理负担，缓解疼痛感。

总之，预防和处理压疮与疼痛是截瘫患者日常护理中不可忽视的重要环节，通过定期皮肤检查、正确体位调整和适当的处理方法，可以有效减少压疮和缓解疼痛，提高患者的生活质量和舒适度。护理人员应密切关注患者的身体状况，及时采取相应的护理措施。

(作者单位：河北省唐山市截瘫疗养院)

截瘫患者的日常护理技巧

□李争