

人工肝护理秘籍：为重症肝病患者重启生命之门

□胡婷婷

在医学领域,人工肝作为一项高科技治疗手段,为众多重症肝病患者带来了生命的希望。它不仅是暂时替代肝脏部分功能的体外支持系统,更是重启生命之门的关键。以下,我们将分条揭秘人工肝的护理秘籍,助力患者更好地理解 and 应对这一治疗过程。

一、了解人工肝的基本原理

人工肝,全称为人工肝支持系统,是基于血液净化技术的体外支持系统。它通过物理、化学和生物装置,如血浆置换、血液过滤、吸附等方法,清除血液中的有害物质,补充有益物质,为肝细胞再生及肝功能恢复创造条件。人工肝治疗不仅限于急性或慢性肝衰竭,还广泛应用于高胆红素血症、肝性脑病等多种肝脏疾病的治疗中。

二、术前准备与心理疏导

1. 术前准备:人工肝治疗前,患者需进行详尽的术前检查,包括血压、体温、心率等生命体征的监测,以及血常规、尿常规等常规检验。

2. 心理疏导:重症肝病患者常因病情严重、治疗周期长而产生焦虑、抑郁等情绪。护理人员需向患者详细介绍人工肝治疗的原理、流程及预期效果,进行心理疏导,帮助患者树立信心,以最佳的心理状态接受治疗。

三、治疗过程中的精心护理

1. 严密监测生命体征:治疗过程中,护理人员需严密监测患者的生命体征,包括体温、脉搏、血压等,及时发现并处理可能出现的并发症,如低血压、出血等。

2. 保持血管通路畅通:人工肝治疗需建立稳定的血管通路,护理人员需严格执行无

菌操作,避免导管脱出或感染。同时,需定期检查机器运转状况,确保治疗顺利进行。

3. 饮食与休息:治疗后,患者需保持绝对卧床休息,避免剧烈运动。饮食上应以低脂、清淡、易消化的软质饮食为主,少食多餐,避免加重肝脏负担。

四、并发症的预防与处理

1. 感染:术后需对患者进行保护性隔离,严格执行无菌操作,定期消毒病房,预防感染。

2. 低血压:密切监测患者血压变化,如出现低血压症状,需及时调整血流速度,补充容量。

3. 出血:重症肝病患者凝血功能差,需严格控制肝素用量,必要时采用低分子肝素钙或鱼精蛋白治疗,预防出血加重。

4. 血栓:鼓励患者在术后24小时内进行床上活动,如踝泵运动,以促进血液循环,预防血栓形成。此外,密切观察患者下肢有无肿胀、疼痛等症状,定期检测凝血指标,及时发现并处理血栓形成的迹象。

五、康复期的健康管理

人工肝治疗结束后,患者需继续进行康复期的健康管理。这包括定期复查肝功能指标,遵医嘱服药,保持良好的生活习惯和饮食习惯。

总之,人工肝作为重症肝病患者的生命重启之门,其治疗过程需要医护人员和患者的共同努力。通过科学的护理和精细的管理,我们有望为更多重症肝病患者带来生命的希望与光明。

(作者单位:四川省广安市人民医院感染科)

造口患者居家护理指南

□贾伟

造口手术,作为一种常见的外科治疗手段,为患者带来了生存的希望。然而,术后的居家护理对于患者的康复和生活质量至关重要。本文旨在提供一份最全的造口患者居家护理指南,帮助患者及其家属更好地理解 and 应对造口带来的挑战。

一、造口更换与清洁

造口更换是居家护理的重要环节。首先,撕去旧造口袋时要轻柔,避免损伤造口周围皮肤。清洁时,建议使用纱布、柔软毛巾或纸巾,沾取温开水进行擦拭,避免使用酒精、碘伏等刺激性消毒剂。清洁完毕后,应等待皮肤自然干燥,再涂抹皮肤保护粉或保护膜,以增强皮肤的保护能力。

在佩戴新造口袋时,要注意测量造口的大小,并根据测量结果裁剪造口袋。佩戴时,应从下往上粘贴,确保造口底盘与皮肤紧密贴合。为了增加底盘的粘性,可以在粘贴前用手掌焐热底盘,或使用吹风机进行加热。粘贴完毕后,应轻轻按压底盘,使其与皮肤更好地贴合。

二、饮食调整

造口患者的饮食应以均衡为主,少食多餐,避免暴饮暴食。在食物选择上,应尽量减少易产生气体、异味、便秘或腹泻的食物,如豆类、洋葱、韭菜等。同时,增加富含膳食纤维的食物摄入,如杂粮、蔬菜等,以促进肠道蠕动,减少便秘的发生。此外,保持充足的水分摄入,有助于软化大便,预防便秘。

三、衣着与运动

在衣着方面,造口患者应选择宽松、柔软、舒适的衣服,避免紧身衣物对造口的压迫。同时,注意保持腰带的松紧适宜,避免对造口造成不良影响。在运动时,造口患者应选择适合自己身体状况的运动方式,如散步、慢跑等,避免剧烈运动对造口的损伤。

四、洗澡与游泳

造口患者在洗澡时无需特殊防护,可以采用淋浴或盆浴的方式。在洗澡前,可以排空造口袋,以避免洗澡时造口袋内的排泄物溢出。如需在游泳时保护造口,可以使用迷你袋或造口栓进行防护。游泳后,应及时更换新的造口袋,以保持造口的清洁和干燥。

五、心理调适与社交

造口手术对患者的心理和社交生活产生了一定的影响。因此,患者及其家属应积极面对造口带来的挑战,保持乐观的心态。同时,参加造口患者俱乐部或组织,与其他患者交流经验和心得,有助于缓解心理压力,提高生活质量。

总之,造口患者的居家护理需要综合考虑多个方面,包括造口的更换与清洁、饮食调整、衣着与运动、洗澡与游泳以及心理调适与社交等。通过科学的居家护理,患者可以更好地应对造口带来的挑战,提高生活质量。

(作者单位:河北省廊坊市大厂回族自治县人民医院)

口腔护理,让笑容灿烂如花

□李佳

在人际交往中,一个灿烂而自信的笑容往往能瞬间拉近彼此的距离,而这份魅力的源泉,离不开健康的口腔环境。口腔不仅是消化系统的起点,更是我们展现个人形象的重要窗口。今天,就让我们一起探索几个关键的口腔护理小知识,让您的笑容更加灿烂如花。

1. 每日两次刷牙,不容忽视

保持口腔健康的第一步,是养成每天早晚刷牙的好习惯。选择含氟牙膏,它能有效预防龋齿,增强牙齿抗酸能力。刷牙时,采用巴氏刷牙法,即牙刷与牙齿呈45度角,轻轻震颤刷牙表面及牙缝,确保每颗牙齿及牙龈线都得到充分清洁。刷牙时间应不少于两

分钟,确保全面无遗漏。

2. 使用牙线,深度清洁牙缝

即使刷牙再仔细,也难以完全清除牙缝间的食物残渣和细菌。这时,牙线就派上了大用场。每天至少使用一次牙线,沿着牙缝轻轻滑动,上下刮除两侧牙齿邻面的菌斑和软垢,有助于预防邻面龋齿和牙周疾病。

3. 定期口腔检查,早发现早治疗

定期(每年至少一次)到口腔科进行专业检查,是维护口腔健康的重要措施。医生能够发现潜在的口腔问题,如龋齿、牙周病、智齿异常等,并及时给予治疗建议。早期发现并处理,可以避免病情恶化,节省治疗费用和时间。

4. 合理膳食,远离高糖食物

饮食习惯直接影响口腔健康。尽量减少含糖饮料、糖果等高糖食品的摄入,这些食物是细菌滋生的温床,易导致龋齿。多吃富含纤维的蔬菜水果,有助于清洁牙齿和牙龈,促进口腔健康。

5. 漱口水辅助,清新口气

漱口水可以作为刷牙和牙线的补充,帮助杀灭口腔中的细菌,减少牙菌斑形成,同时清新口气。但需注意,漱口水不能代替刷牙,且部分含酒精漱口水可能刺激口腔黏膜,敏感人群需谨慎选择。

6. 戒烟限酒,保护口腔黏膜

吸烟和过量饮酒不仅危害全身健康,也对口腔健康造成严重影响。它们能刺激口腔黏膜,增加患口腔癌的风险,同时影响牙齿颜色和牙龈健康。为了美丽的笑容,请尽早戒烟限酒。

结语

口腔健康是全身健康的一部分,它关乎我们的生活质量与幸福感。通过上述这些简单而有效的口腔护理小知识的实践,我们不仅能预防口腔疾病,还能拥有更加灿烂自信的笑容。让我们从今天开始,用心呵护自己的口腔,让笑容成为最美的语言。

(作者单位:首都医科大学附属北京儿童医院保定医院)

常见的手足疾病及其预防方法

□李冕

在我们的日常生活中,手足作为身体的重要部分,不仅承载着行走、劳作、感知等多重功能,还直接关系到我们的生活质量与健康状态。

然而,由于频繁使用、外伤、感染或遗传因素,手足疾病时有发生。

今天,就让我们一起走进手足外科的科普世界,了解几种常见的手足疾病及其防治知识。

1. 手部疾病篇

腱鞘炎:常见于长时间重复同一动作的人群,如打字员、音乐家等。表现为手指根部或手腕处疼痛、肿胀,活动时时有弹响感。

预防关键在于避免过度使用,适时休息;治疗可采用热敷、理疗、局部封闭注射等方

法,严重者需手术治疗。

腕管综合征:又称鼠标手,因正中神经在腕管内受压引起,症状包括手腕部疼痛、手指麻木无力,特别是拇指、食指、中指。

治疗初期可尝试佩戴护腕、调整工作姿势;若症状持续,需考虑手术治疗以减轻神经压迫。

类风湿关节炎:虽非直接由外伤引起,但对手部关节影响显著,表现为关节肿胀、疼痛、僵硬,严重时可导致关节畸形。

早期诊断、规范治疗至关重要,包括药物治疗、物理疗法及必要时的手术治疗。

2. 足部疾病篇

足跟痛(跟腱炎/足底筋膜炎):常见于长时间站立、行走或跑步者,表现为足跟或足底

疼痛,晨起或久坐后站立时尤为明显。治疗重点在于休息、冰敷、拉伸锻炼及物理治疗;穿合适的鞋子,减少负重行走也是关键。

拇外翻:俗称“大脚骨”,表现为大脚趾向外偏斜,常伴有红肿疼痛。遗传因素及长期穿高跟鞋是主要原因。轻度者可采用矫正器、理疗等非手术方法;严重则需手术矫正。

糖尿病足:糖尿病患者因神经病变及血管病变,足部感觉减退,易受外伤且不易愈合,易引发感染甚至坏死。预防关键在于严格控制血糖、定期检查足部、避免赤脚行走及穿合适鞋袜。

3. 预防与保健

适度运动:保持手足的灵活性和力量,避免过度使用导致的损伤。

正确姿势:无论是工作还是日常活动,保持正确的姿势和习惯,减少不必要的压力。

合理饮食:均衡摄入营养,特别是富含钙、维生素D的食物,有助于骨骼健康。

定期检查:对于糖尿病患者等高风险人群,应定期检查足部情况,及时发现并处理潜在问题。

专业咨询:出现手足不适时,应及时就医,接受专业医生的评估和治疗建议。

通过上述介绍,我们不难发现,手足疾病的防治需要我们从日常生活中的点滴做起,结合科学的预防方法和专业的医疗支持,共同守护我们的手足健康。记住,关爱自己,从关注手足健康开始。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)