

# 产后出血的预防与处理

□ 刘笑

有助于维持体力。

- 休息和睡眠:确保产妇有足够的休息和睡眠,有助于恢复体力,促进子宫收缩。
- 药物预防:对于有可能导致子宫收缩乏力的产妇,可以给予药物帮助子宫收缩,预防产后出血。
- 观察和记录:医护人员应密切观察产妇的出血情况,定期测量血压和脉搏,检查宫底,观察子宫收缩和阴道出血情况,并做好记录。

### 三、产后出血的处理

- 初步处理:一旦发现产后出血,应迅速寻找出血原因,并采取紧急措施,如加压止血、纱布压迫等。
- 紧急送医:如果初步处理无法止血,应

立即送往医院就医。

- 药物治疗:根据医生的建议,可以使用子宫收缩剂、止血药物等进行治疗。
- 手术处理:对于严重的产后出血,可能需要手术缝合子宫、处理胎盘残留等措施。
- 心理支持:在处理产后出血的过程中,产妇可能会感到焦虑和恐惧。因此,医护人员应提供心理支持,帮助产妇缓解情绪。

### 四、产妇自我护理

除了医院的预防和处理措施外,产妇自身也应采取一些自我护理措施,以减少产后出血的风险。这些措施包括:

- 合理饮食:保持健康的饮食习惯,摄入足够的营养,有助于恢复体力。
- 充分休息:确保有足够的睡眠时间,以

促进身体恢复。

- 保持心情愉快:避免过度紧张、焦虑等情绪,有助于保持良好的身体状态。
- 及时就医:如果发现有异常出血或身体不适,应及时就医。

总之,产后出血是一种常见的分娩并发症,预防和处理好产后出血对于保障母婴健康至关重要。但通过采取适当的预防措施和及时的处理方法,可以有效地减少其发生率和严重程度。产妇和家人应了解产后出血的基本知识,以便在需要时能够采取适当的措施。同时,医院也应加强产后出血的预防和处理能力,提供更加优质的医疗服务。

(作者单位:河北省霸州市霸州妇幼保健院)

# 胃酸与胃壁的和谐共舞:了解它们,守护你的消化健康

□ 刘志杰

在我们的身体内部,一场无声的舞蹈每天都在上演,那就是胃酸与胃壁之间的和谐共舞。这场舞蹈不仅关乎我们的消化健康,更是身体维持正常生理功能的关键环节。让我们一同深入了解这对“舞伴”,学习如何守护我们的消化健康。

### 胃酸的威力与作用

胃酸,作为胃部的一种重要分泌物,其强度足以与强酸相媲美。想象一下,如果将一颗牙齿放入装满胃酸的杯子中,它会迅速开始溶解,这便是胃酸威力的直观体现。然而,正是这样的强酸环境,赋予了胃酸多重重要功能。

- 杀菌作用:胃酸能够杀死进入胃内的

绝大多数细菌,防止它们引发感染和疾病。然而,幽门螺杆菌是个例外,它能在强酸环境中生存,这也是其难以根除的原因之一。

- 促进消化:胃酸在消化过程中起着至关重要的作用。它能将食物中的蛋白质分解成更小的颗粒,为胃蛋白酶等酶类提供更好的工作环境,从而加速食物的消化和吸收。
- 维持胃内环境:胃酸的存在帮助维持胃内的酸碱平衡,为其他消化酶提供适宜的工作环境,促进胃内环境的正常运行。

### 胃壁的防御机制

面对如此强大的胃酸,胃壁却能够安然无恙,这得益于其独特的防御机制。其中,黏液层扮演了至关重要的角色。黏液层像一件隐形的盔甲,覆盖在胃壁表面,有效阻挡胃酸的侵蚀,保护胃壁不受损伤。

此外,胃壁细胞还能通过分泌碳酸氢盐等物质,进一步中和胃酸,减少其对胃壁的直接伤害。这种自我保护机制是胃酸与胃壁和谐共舞的重要保障。

### 守护消化健康的建议

- 合理饮食:避免暴饮暴食和辛辣刺激性食物的摄入,这些食物可能刺激胃酸分泌过多,损害胃壁。同时,保持饮食规律,细嚼慢咽,有助于减轻胃的负担。
- 减轻压力:长期的压力和焦虑可能增

加胃酸分泌,因此要学会调节情绪,保持良好的心态。

- 合理用药:遵医嘱合理用药,避免滥用非处方药和止痛药等可能对胃酸产生影响的药物。
- 定期检查:定期进行胃部检查,及时发现并治疗胃部疾病,防止病情恶化。

总之,胃酸与胃壁的和谐共舞是我们消化健康的重要保障。通过了解它们的工作原理和相互关系,我们可以更好地守护自己的消化健康。让我们从日常饮食、情绪调节、合理用药等方面入手,为这场无声的舞蹈增添更多和谐与美好。

(作者单位:河北省固安县中医院)

# 血糖血脂检查异常怎么办

□ 叶红燕

在现代生活,随着生活水平的提高和饮食习惯的改变,血糖和血脂异常已成为常见的健康问题。当体检报告上出现血糖和血脂异常的指标时,不必过度恐慌,但也不能掉以轻心。以下是一些科学的应对策略,帮助大家有效管理这些异常情况。

- 了解异常指标的含义

首先,要明确血糖和血脂异常的具体含义。

血糖高可能意味着糖尿病或糖耐量受损,而血脂异常则可能表现为高胆固醇血症、高甘油三酯血症或混合性高脂血症。这些异常状况可能没有明显的临床症状,但长期存在会增加心脑血管疾病的风险。

- 调整生活方式

饮食调整:饮食是管理血糖和血脂异常的重要一环。建议减少高糖、高脂肪、高胆固醇食物的摄入,如甜食、油炸食品、动物内脏等。增加膳食纤维的摄

入,多吃蔬菜、水果和全谷物,这些食物有助于降低血糖和血脂水平。

适量运动:规律的有氧运动如快走、游泳、骑自行车等,可以提高身体的新陈代谢率,促进脂肪分解,降低血糖和血脂水平。建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动。

戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都会加重血糖和血脂异常的情况,因此应尽早戒烟限酒。

- 药物治疗

如果生活方式调整无法有效控制血糖和血脂水平,医生可能会建议使用药物治疗。常用的降糖药物包括口服降糖药和注射类降糖药,如二甲双胍、格列美脲、胰岛素等。降脂药物则包括他汀类、贝特类等,这些药物可以有效降低胆固醇和甘油三酯水平。

- 定期监测

无论是接受药物治疗,都需要定期监测血糖和血脂水平。这有助于及时

调整治疗方案,确保治疗效果。同时,也能及时发现并处理可能出现的并发症。

- 综合治疗与预防

对于糖脂代谢病的患者,往往需要综合治疗,包括生活方式干预、药物治疗和必要的手术治疗。此外,预防也非常重要。从儿童时期开始培养良好的饮食习惯和生活方式,控制热能摄入量,减少动物脂肪和胆固醇的摄入,多吃蔬菜和水果,可以有效预防血糖和血脂异常的发生。

- 心理调适

面对血糖和血脂异常,保持积极乐观的心态也很重要。过度的焦虑和压力可能会加重病情,因此要学会调节情绪,保持心理平衡。

总之,血糖和血脂异常并不可怕,只要采取科学的方法进行有效管理和治疗,就能有效控制病情,降低心脑血管疾病的风险。希望每个人都能关注自己的健康,积极采取措施,享受健康美好的生活。

(作者单位:河北省怀安县中医院)

在当今社会,随着医疗技术的不断进步和人们健康意识的日益增强,健康管理已成为人们生活中不可或缺的一部分。在这个过程中,护理作为医疗领域的重要组成部分,其在健康管理中的角色和作用愈发凸显。本文旨在科普护理在健康管理中的重要作用,帮助公众更好地理解和认识护理的价值。

## 一、护理在健康促进中的积极作用

护理不仅仅是疾病治疗过程中的辅助手段,更是健康促进的积极参与者。通过健康教育,护理人员向患者传递健康的生活方式、合理的饮食搭配、适度的运动等知识,帮助患者树立健康的生活观念,从而有效预防疾病的发生。此外,护理人员还会根据患者的具体情况,制定个性化的健康计划,确保患者能够在日常生活中得到全面的健康保障。

## 二、护理在疾病管理中的重要地位

在疾病管理过程中,护理的作用同样不可忽视。从患者入院开始,护理人员便承担起病情观察、记录、报告的重要职责。通过细致入微的观察,护理人员能够及时发现患者病情变化,为医生提供准确的诊断依据。同时,护理人员还会根据医生的医嘱,为患者提供药物治疗、康复训练、心理疏导等多方面的护理服务,确保患者能够在最短的时间内恢复健康。

## 三、护理在康复护理中的关键作用

康复护理是护理领域的一个重要分支,旨在帮助患者恢复身体功能,提高生活质量。在康复护理过程中,护理人员会根据患者的具体情况,制定个性化的康复计划,包括康复训练、生活自理能力训练、心理调适等方面。通过专业的康复护理,患者能够逐步恢复身体功能,重新融入社会,享受正常的生活。

## 四、护理在健康管理中的人文关怀

除了专业的护理服务外,护理在健康管理中还扮演着人文关怀的重要角色。在患者面对疾病时,往往会产生焦虑、恐惧、无助等负面情绪。护理人员通过耐心倾听、关心体贴、鼓励支持等方式,给予患者精神上的慰藉和支持,帮助患者树立战胜疾病的信心。这种人文关怀的关怀方式,不仅有助于患者的康复,还能增强医患之间的信任和理解。

## 五、总结

综上所述,护理在健康管理中扮演着举足轻重的角色。无论是健康促进、疾病管理、康复护理还是人文关怀方面,护理都发挥着不可替代的作用。

因此,我们应该充分认识和重视护理在健康管理中的价值,为护理人员提供更多的支持和尊重,共同推动健康事业的发展。

(作者单位:河北省承德市隆化县医院)

护理在健康管理中的角色和作用

滕凌云

# 麻醉前需要做好哪些准备工作

□ 王秀杰

在医学领域,麻醉作为手术过程中不可或缺的一环,其目的在于减轻或消除患者的疼痛与不适感,保障手术顺利进行。然而,麻醉并非简单的“一针了事”,它需要在术前进行周密的准备,以确保患者的安全与手术的成功。

以下是麻醉前需要做好的几项关键准备工作:

- 全面的健康评估

首先,麻醉医生会对患者进行全面的健康评估,包括询问病史、过敏史、家族遗传病史等,以了解患者的整体健康状况。同时,还会进行体格检查,评估心肺功能、肝肾功能等重要器官的功能状态。这一过程有助于麻醉医生制定个性化的麻醉方案,避免潜在的风险。

- 禁食禁水

麻醉前,患者通常需要遵循严格的禁食禁水规定。这是为了防止在麻

醉过程中或手术后因呕吐导致误吸,进而引发窒息或吸入性肺炎等严重并发症。具体禁食禁水时间会根据手术类型和患者情况有所不同,但一般成人需至少禁食8小时,禁水2小时。

- 停用特定药物

患者需告知医生正在使用的所有药物,包括处方药、非处方药、保健品及中草药等。因为某些药物可能与麻醉药物产生相互作用,影响麻醉效果或增加手术风险。麻醉医生会根据情况指导患者停用或调整某些药物的使用。

- 心理准备

手术前的紧张与焦虑是人之常情,但过度的情绪反应可能会影响手术效果及术后恢复。因此,麻醉医生及医护人员会与患者进行充分的沟通,解释麻醉过程、可能的风险及应对措施,帮助患者缓解紧张情绪,建立信心。

- 签署知情同意书

在麻醉前,患者或其家属需签署麻

醉知情同意书。这份文件详细说明了麻醉方式、可能的风险、并发症及应对措施等信息,确保患者及其家属对麻醉过程有足够的认识和准备。

## 6.特殊准备

对于特殊患者,如老年人、儿童、孕妇或有特殊疾病的患者,麻醉前的准备工作可能更加复杂。例如,老年人需特别注意心肺功能的评估;儿童可能需要使用特殊的麻醉诱导方法;孕妇则需考虑麻醉药物对胎儿的影响等。

## 结语

麻醉前的准备工作是确保手术安全与顺利的重要环节。通过全面的健康评估、严格的禁食禁水规定、合理的药物调整、充分的心理准备、签署知情同意书以及针对特殊患者的特殊准备,我们可以最大限度地降低麻醉风险,为患者创造一个安全、舒适的手术环境。

(作者单位:河北省丰宁满族自治县医院)