

# 正确拆线及后续护理措施

□ 付丽娟

拆线是手术或伤口处理过程中的一个重要环节,它标志着伤口初步愈合,但拆线过程中的不当操作可能导致疼痛、感染等并发症。因此,了解并遵循正确的拆线方法至关重要。本文将为您详细介绍如何正确拆线,以减少疼痛和避免感染。

## 一、准备工作

拆线前,必须做好充分的准备工作。首先,清洁工作台和医护人员的双手,确保操作区域无菌。准备必要的无菌器械,如剪刀、镊子、拆线剪、酒精、碘伏或其他皮肤消毒液、无菌纱布、医用胶布等。同时,患者需处于舒适的位置,如平卧位,以便医护人员操作。

## 二、去除旧敷料与观察伤口

拆线时,医护人员会先轻轻去除伤口部位的旧敷料。随后,仔细观察伤口的恢复情况,包括有无红肿、化脓、感染、出血等情况。这一步至关重要,因为任何异常都可能是拆线前需要处理的问题。

## 三、消毒伤口

在确认伤口无异常后,医护人员会使用碘伏或酒精棉球对伤口及其周围5厘米范围内的皮肤进行由内到外的消毒。消毒时应从中心向外围进行,至少消毒两次,确保消毒范围覆盖整个缝合区及周围皮肤。

## 四、拆线操作

拆线时,医护人员会使用镊子夹住缝线的一端,轻轻提起线头,确保缝线与皮肤表面

形成微小缝隙,避免直接拉扯伤口。随后,使用拆线剪紧贴皮肤剪断缝线,避免剪伤新生的肉芽组织或皮肤。在剪断缝线后,应小心地从剪断处顺着缝线方向抽离缝线,尽量做到不撕扯伤口。对于多条缝线的情况,应依次重复上述步骤,一条接一条地拆除,直到所有缝线都被拆除。

## 五、再次消毒与覆盖新敷料

拆线结束后,医护人员会再次对伤口进行消毒处理,确保伤口清洁。之后,会根据伤口愈合情况,可能需要遵医嘱涂抹抗生素软膏或覆盖新的无菌敷料。新敷料可以有效保护伤口,减少外界细菌侵入的风险。

## 六、注意事项与后续护理

拆线后,患者应注意保持伤口干燥、清洁,避免剧烈运动和拉扯伤口。如有必要,可以遵医嘱使用抗生素等药物预防感染。同时,应避免食用辛辣刺激性食物,保持饮食清淡,以促进伤口愈合。

## 七、结语

拆线是手术或伤口处理过程中的重要环节,正确的拆线方法可以有效减少疼痛和避免感染。医护人员应遵循无菌操作原则,做好充分准备,仔细观察伤口情况,并在拆线过程中轻柔操作。患者也应积极配合医护人员的指导,做好后续护理工作,以促进伤口早日愈合。

(作者单位:山东省临沂市郯城县第一人民医院)

# 冠心病不再怕:介入手术如何重塑健康“心”路

□ 段伟

冠心病,全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病,是一种由于冠状动脉粥样硬化导致血管狭窄或堵塞,进而引发心肌缺血缺氧的疾病。这一疾病不仅在中老年人群中高发,还呈现出年轻化的趋势,严重威胁着人们的生命健康。然而,随着医学技术的飞速发展,特别是介入手术的广泛应用,冠心病的治疗迎来了新的曙光。本文将分条阐述介入手术如何重塑患者的健康“心”路。

## 一、介入手术的定义与原理

介入手术是一种微创手术,其根本原理是通过穿刺挠动脉、股动脉或肱动脉,植入动脉鞘,再经过血液循环,将导管精准送达所需治疗的血管部位。手术通常在患者完全清醒的状态下进行,局部麻醉即可,因此患者痛苦小,恢复快。医生通过导管送入导丝、球囊、

支架等工具,对狭窄或堵塞的冠状动脉进行扩张和支架植入,从而恢复血流畅通,改善心肌供血。

## 二、介入手术的优势

- 创伤小,恢复快:**介入手术仅需血管穿刺,避免了传统手术的大创伤,患者术后恢复迅速,通常3-5天即可出院,极大地减轻了患者的身体负担。
- 效果显著:**介入手术能够实现完全的再血管化,使堵塞的血管像正常血管一样完全疏通,有效缓解心绞痛等症状,提高患者的生活质量。
- 适用广泛:**对于稳定型心绞痛、急性心肌梗死等多种冠心病患者,介入手术都是首选的治疗方法。特别是对于高龄、身体条件差、不适合搭桥手术的患者,介入手术提供了

更多的治疗选择。

4. **安全性高:**介入手术无需全身麻醉,降低了麻醉风险及并发症的发生。同时,手术过程中医生可以实时监测患者的生命体征,确保手术安全。

## 三、介入手术后的康复与注意事项

- 遵医嘱服药:**术后患者需要严格按照医嘱服药,包括抗血小板药物、他汀类药物等,以预防支架内再狭窄和血栓形成。
- 合理运动:**术后患者应根据自身情况适当进行运动,如散步、打太极拳、练习瑜伽等,以促进血液循环,增强免疫力。但需注意避免剧烈运动,以免加重心脏负担。
- 调整饮食:**患者应保持清淡易消化的饮食,多吃新鲜水果和蔬菜,补充身体所需营养。避免摄入高脂肪、高盐、辛辣刺激性食物,

以防加重病情。

4. **定期复查:**术后患者应定期到医院进行复查,及时了解心脏功能恢复情况,并根据医生指导调整治疗方案。

## 四、结语

介入手术以其创伤小、恢复快、效果显著等优势,在冠心病的治疗中发挥着越来越重要的作用。

它不仅为患者提供了更为安全、有效的治疗手段,还极大地提高了患者的生活质量。随着医学技术的不断进步和创新,介入手术将在未来实现更加精准、高效和安全的发展,为更多冠心病患者带来福音。让我们共同期待,在介入手术的帮助下,冠心病患者能够重拾健康,重塑健康“心”路。

(作者单位:河北梅奥心血管病医院)

# 肾脏疾病的认知与预防:守护生命之源

□ 郭宝珠

在人体的复杂系统中,肾脏起着至关重要的作用。作为过滤器,肾脏负责清除血液中的废物和多余的水分,维持身体的酸碱平衡和电解质平衡。同时,肾脏还参与激素的合成和调节,对人体的生长、发育、代谢和免疫功能起着关键作用。

然而,肾脏疾病是一种常见的健康问题,如果不加预防和治疗,可能会对个人健康和生活质量产生严重影响。

本文将介绍肾脏疾病的认知与预防,以守护生命之源。

## 一、了解肾脏疾病

肾脏疾病有多种类型,包括肾炎、肾病综合征、肾功能不全、肾衰竭等。这些疾病的成因可能包括遗传、环境因素(如高血压、糖尿

病、肥胖等)、药物副作用等。早期症状可能不明显,但随着病情的发展,可能会出现疲劳、水肿、尿液异常、贫血、血压升高等症状。

因此,定期进行肾脏健康检查和保持良好的生活习惯对于预防肾脏疾病非常重要。

## 二、预防肾脏疾病

- 健康饮食:**饮食应均衡,摄入足够的蔬菜、水果、全谷物、优质蛋白质(如鱼、肉、蛋、豆类)和纤维素。限制盐分和饱和脂肪的摄入,避免过度饮酒和吸烟。
- 保持健康体重:**肥胖和高血压是肾脏疾病的危险因素。应保持适当的体重,通过均衡的饮食和适度的运动来控制血压和体重。
- 避免药物滥用:**某些药物和草药可能会对肾脏造成损害。如有任何用药疑问,请咨询

专业医生。

4. **定期检查:**定期体检以及早发现肾脏疾病的症状。

建议每年进行一次尿液检查和血压检查,以及根据个人情况选择适当的血液检查。

5. **良好的生活习惯:**保持充足的睡眠,避免过度劳累和精神压力。合理安排作息时间,保持规律的作息习惯。

## 三、应对肾脏疾病

一旦发现肾脏疾病,应及时就医并遵循医生的建议进行治疗。治疗方法可能包括药物治疗、饮食调整、定期复查等。重要的是要积极配合医生的治疗方案,并保持健康的生活方式。一旦诊断出肾脏疾病,应与医生保持密

切联系,定期进行体检和复查,以确保病情得到适当的管理和控制。在肾功能不全或肾衰竭的情况下,可能需要定期透析或肾移植来维持生命。

因此,了解这些治疗方案和护理措施非常重要。

## 总结:

肾脏是人体重要器官,保护肾脏健康对于维护整体健康至关重要。

通过了解肾脏疾病的认知与预防,我们可以更好地守护生命之源。保持健康的生活方式,定期进行体检和预防性治疗是关键。

如果出现任何疑似肾脏疾病的症状,请及时就医并遵循医生的建议进行治疗和管理。

(作者单位:河北北方学院附属第一医院)

# 妇科内分泌失调的调理与保健

□ 何丽君

妇科内分泌失调是女性常见的健康问题之一,它不仅影响女性的生活质量,还可能引发一系列妇科疾病。

本文将从健康饮食、管理压力、适量运动、规律作息以及查明病因五个方面,详细介绍妇科内分泌失调的调理与保健方法。

## 一、健康饮食

饮食是影响内分泌平衡的重要因素之一。为了调节妇科内分泌失调,女性应保持均衡的饮食习惯,摄入多样化的营养素。

- 多摄取富含蛋白质的食物:**如鱼类、禽类、蛋类、豆类和奶制品,这些食物富含优质蛋白质,有助于维持身体的正常生理功能。
- 多吃蔬果:**蔬菜和水果富含维生素和矿物质,尤其是维生素C和E,对调节内分泌具有重要作用。建议每天至少摄入5种不同颜色的蔬菜和水果,以获取全面的营养。
- 控制糖分和盐分的摄入:**减少甜食和高盐食物的摄入,避免引起血糖和血压波动,

进而影响内分泌平衡。

4. **增加膳食纤维:**多吃全谷物、豆类、蔬菜水果等富含膳食纤维的食物,可以促进肠道蠕动,维持肠道健康,有助于排出体内毒素。

## 二、管理压力

压力是导致内分泌失调的重要原因之一。长期的精神压力会影响身体的激素分泌,导致内分泌系统失衡。

- 学会放松:**通过冥想、深呼吸、渐进性肌肉松弛等放松技巧,可以有效缓解紧张情绪,减轻压力。
- 培养兴趣爱好:**阅读、绘画、听音乐等兴趣爱好可以转移注意力,帮助女性从压力中解脱出来,保持心情愉悦。
- 保持积极心态:**面对压力时,保持积极乐观的心态,寻找解决问题的方法,而不是沉溺于消极情绪中。

## 三、适量运动

适量的运动有助于促进血液循环、代谢和内分泌平衡。建议女性每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、跑步、游泳、骑自行车等。

1. **有氧运动:**有氧运动可以提高心肺功能,大量消耗人体内的脂肪,提高人体的代谢能力,增强身体的耐力和免疫力,同时有助于减轻压力,改善内分泌。

2. **力量训练:**结合一些力量训练,如瑜伽、举重、仰卧起坐等,可以增强体质,提高肌肉力量,进一步促进内分泌平衡。

## 四、规律作息

良好的作息习惯对于调节内分泌至关重要。女性应保证充足的睡眠时间,每晚7-8小时的高质量睡眠有助于调节激素水平。

- 固定作息时间:**尽量在每天相同的时间入睡和起床,调整生物钟,使身体适应规律的作息模式。
- 避免熬夜:**长期熬夜会导致身体机能

下降,影响内分泌平衡。因此,女性应避免长时间熬夜,保证充足的睡眠时间。

## 五、查明病因

妇科内分泌失调可能由多种原因引起,如多囊卵巢疾病、甲状腺疾病、肾上腺疾病、糖尿病等。

因此,当女性出现内分泌失调症状时,应及时就医,查明病因并进行治疗。

1. **及时就医:**如果出现月经异常、非经期阴道出血、腹痛、痤疮、肥胖、头晕、头痛等症状,应及时就医,以便尽早发现并治疗潜在的疾病。

2. **专业治疗:**在医生的指导下,进行针对性的治疗,以稳定内分泌水平,改善相关症状。

综上所述,妇科内分泌失调的调理与保健需要从多个方面入手,包括健康饮食、管理压力、适量运动、规律作息以及查明病因。女性应关注自己的身体变化,及时采取措施进行调理和保健,以维护内分泌系统的平衡和健康。

(作者单位:四川省遂宁市第一人民医院)