

中西医并重，守护肛肠健康

□ 白雪

肛肠疾病作为一种常见的健康问题,给患者带来了不少痛苦和不便。随着医学的不断发展,中西医结合治疗肛肠疾病的方法逐渐受到广泛关注。

这种方法不仅结合了西医的先进技术和中医的传统智慧,更在治疗效果、症状缓解以及患者生活质量提升等方面展现出独特优势。

一、西医治疗肛肠疾病的常用方法

1. 药物治疗:
西医在药物治疗方面拥有丰富的手段。例如,对于肛裂患者,可以使用痔疮栓纳肛、痔疮膏涂抹,或者生长因子、康复新液等,以促进肛裂创面的愈合。
对于术后疼痛管理,医生通常会通过肛

门给药,如吗啡美辛栓,或者肌肉注射地佐辛、酮咯酸氨丁三醇注射液等,以缓解患者的不适。

2. 手术治疗:

对于严重或反复发作的肛肠疾病,如肛瘘、环状混合痔等,手术治疗是不可或缺的方法。西医的手术方式包括肛裂切除术、括约肌部分离断术、混合痔外剥内扎术等。这些手术通常在正规医院由经验丰富的医生进行,以确保手术效果和患者的安全。

二、中医治疗肛肠疾病的独特优势

1. 中药调理:
中医认为肛肠疾病多因湿热下注、肠道燥热、阴血亏虚等导致。因此,治疗时以清热燥湿、养血润燥、祛瘀止痛为原则。医生会根

据患者的具体症状,开具个性化的药方,如清热燥湿、活血止痛的中药方剂,或润肠通便、清热泻火的中药方剂。

2. 外治法:

中医还强调外治法的重要性,包括中药熏洗、坐浴和敷药等。这些方法可以通过药物的热力作用,促进肛门局部血液循环,达到消炎止痛、祛瘀生新的效果。同时,中药保留灌肠也是一种有效的治疗方式,能够帮助患者缓解不适症状。

三、中西医结合的综合治疗策略

1. 个性化治疗方案:
中西医结合治疗肛肠疾病时,医生会综合考虑患者的体质、病史和生活习惯,制定个性化的治疗方案。这既能够发挥中医调理全

身的优势,又能够利用西医的精准治疗手段,实现内外兼治、标本兼顾。

2. 生活方式调整:

除了药物治疗和手术治疗外,中西医结合治疗还强调生活方式的调整。患者应注意饮食调养,增加膳食纤维和水分的摄入,以促进大便软化。同时,避免辛辣和刺激性食物,减少酒精摄入。此外,还应保持良好的排便习惯,避免用力过度,以减少肛肠疾病的发生和复发。

综上所述,中西医结合治疗肛肠疾病具有独特的优势。

通过综合运用西医的先进技术和中医的传统智慧,我们可以为患者提供更加全面、有效的治疗方案。

(作者单位:四川省成都市青白江中医医院)

儿童呼吸疾病的预防与应对

□ 陈刚

浓度的酒精进行手消毒处理。

3. 合理饮食与增强免疫力

根据儿童的年龄,安排适合年龄段、容易消化、营养丰富的饮食,增强身体的抵抗力。多吃富含维生素和矿物质的食物,如新鲜水果和蔬菜。

4. 适当运动

根据儿童的年龄和身体状况,选择适合的户外活动或室内运动项目,如婴儿时期可勤晒太阳,年龄稍大可进行踩自行车、慢跑、爬山等运动,增加呼吸道的防御力。

5. 免疫接种

在流感高发期前,为儿童安排有效的免疫接种,如流感疫苗和肺炎疫苗,可以有效预防呼吸道疾病。

二、应对措施

1. 控制室内环境

当儿童感染呼吸道疾病时,注意控制室内湿度和温度,维持相对稳定的室内环境,有助于减轻咳嗽和呼吸不适。

2. 及时就医

如果儿童出现重症呼吸道感染的症状,如重症肺炎、严重喘息、缺氧、持续高烧、惊厥等,应及时就医,按照医生的建议进行治疗。

3. 合理使用药物

家长应积极配合医生的治疗,合理使用抗生素和抗病毒药物,避免滥用导致细菌耐药性的产生。用药前一定要咨询医生,确保用药安全。

4. 避免交叉感染

避免带儿童去拥挤、不通风的公共场所,避免接触患有呼吸道疾病的人群,以减少交

叉感染的机会。

5. 特殊疾病应对

对于支原体肺炎等特殊疾病,应及时到医院就诊,并按照医生的建议进行治疗。治疗方法包括使用抗支原体的药物、补充营养、增强身体免疫力等。

三、结语

儿童呼吸疾病的预防与应对需要综合考虑多种因素,包括保持室内空气清洁、养成良好的个人卫生习惯、合理饮食与增强免疫力、适当运动、免疫接种等预防措施,以及在感染疾病时的及时就医、合理使用药物、避免交叉感染等应对措施。

通过这些措施,可以有效降低儿童感染呼吸道疾病的风险,保障儿童的健康。

(作者单位:河北省曲阳恒州医院)

如何缓解孕期不适和产后恢复

□ 程浩

产气食物如豆类。

生活习惯:适度运动,如散步、游泳、做缩肛运动,避免久坐,养成定时排便习惯。

药物辅助:症状严重时,需及时就医,医生可能会推荐使用缓泻剂或乳果糖。

3. 腰骶部疼痛缓解

休息与姿势:注意休息,经常变换姿势,避免久站或久坐。使用托腹带缓解耻骨压力,坐着时铺软垫,穿低跟、柔软的鞋。

运动增强:从孕中期开始,进行有氧运动及抗阻运动,如步行、游泳,增强腰背肌力量。

4. 孕期水肿缓解

休息与饮食:充分休息,低盐、高蛋白饮食,进食足量蔬菜、水果。

生活护理:避免久站和久坐,休息时抬高双腿,中晚期尽量侧卧位睡觉。

就医指征:若下肢水肿明显且休息后不消退,体重增长过快,伴有头痛头晕等症状,需警惕妊娠期高血压,及时就医。

5. 心理调适

正面信息:选择正面的信息来源,接受健

康宣教,学习心理健康知识。

自我调节:通过培养业余爱好、呼吸放松训练、正念冥想等方式减压。

社会支持:与家人、朋友交流,及时排解负面情绪。必要时,由家人陪同就医。

二、产后恢复

1. 饮食营养

均衡摄入:食物富含纤维素和蛋白质,摄入适量热量和水分,增加营养,促进恢复。哺乳期饮食:多吃蛋白质和汤,同时补充维生素和铁。

2. 母乳喂养

积极喂养:母乳喂养有助于消耗体内脂肪,刺激子宫收缩,促进淤血消除和盆底肌肉功能恢复。

3. 性生活与避孕

恢复时机:建议产后一个半月再恢复性生活,选择合适的避孕措施。

4. 适当运动

早期活动:顺产后第一天下床活动,促进肠道排气、血液循环恢复,帮助子宫恢复。

产后健身:选择产后健身操,运动量循序渐进,逐步增强核心力量。

5. 健康检查

定期检查:产后遵医嘱带婴儿去医院做全面检查,确保母婴健康。

6. 专业康复

物理治疗:利用中频脉冲电疗法、超声波等物理治疗手段,改善肌肉力量,预防瘢痕挛缩。

手法训练:通过专业手法训练,增强核心力量,改善呼吸方式,缓解腰背肌紧张。

手术治疗:对于保守治疗无效、病情加重的患者,手术治疗是有效选择。

结语

孕期与产后是女性生命中重要的阶段,虽然伴随着各种不适与挑战,但通过科学的饮食调整、生活习惯改变、适当运动以及必要时的医疗干预,每一位女性都能顺利度过这段旅程。

愿每一位准妈妈和准妈妈都能拥有一段难忘的孕期时光,并在产后迅速恢复,重拾健康与自信。

(作者单位:河北省大城县中医医院)

手术室中无菌技术的操作规范与监督

□ 贾晓红

置在无菌包装中,并在手术前进行质量检查,确保包装完整且无破损。

五、无菌器械台的铺置与管理

无菌器械台是手术室中用于放置无菌器械和敷料的平台。铺置无菌器械台时,需使用无菌单建立无菌区域,防止无菌手术器械及敷料再污染。同时,无菌器械台的台面应保持整洁、干燥,避免浸湿或污染。

手术过程中,洗手护士和巡回护士需严格遵守无菌操作原则,确保无菌器械台的正确使用和管理。

六、无菌技术的操作规范与监督

为确保手术室无菌技术的有效实施,医院应建立完善的无菌操作制度,明确手术室护理人员职责和操作规范。同时,手术室应设置专门的监督人员,对手术过程中的无菌

操作进行全程监督,及时发现和纠正不符合无菌操作要求的行为。

七、无菌技术的意义与未来展望

无菌技术作为手术室护理工作的核心任务之一,其重要性不言而喻。它不仅关乎患者的生命安全和健康恢复,更是医疗质量和安全的重要保障。随着医疗技术的不断进步和医疗环境的不断改善,无菌技术也将迎来更加广阔的发展前景。

总之,手术室中的无菌技术是守护患者生命安全的重要防线。

通过严格遵守无菌操作原则和规范管理,我们可以为患者创建一个安全、无菌的手术环境,为手术的顺利进行和患者的健康恢复提供坚实保障。

(作者单位:河北省张家口市第五医院)

孕期与产后是女性生命中一段特殊而美妙的时光,但也会伴随着各种不适与挑战。本文将通过科学的视角,详细探讨如何缓解孕期不适以及产后恢复的有效方法,帮助每一位准妈妈和准妈妈顺利度过这段旅程。

一、缓解孕期不适

1. 孕吐缓解

饮食调整:选择清淡的食物,避免辛辣和油腻。少食多餐,尝试淀粉类食物如饼干、馒头,以减轻胃部负担。

叶酸与维生素:用叶酸替代含铁剂的产前维生素,后者常引发恶心呕吐。

环境优化:减少接触刺激气味、噪音和闪烁光线,保证充足睡眠。

药物与替代疗法:必要时,可在医生指导下使用抗组胺药物或多巴胺拮抗剂。此外,生姜、维生素B6以及中医针灸、穴位刺激也可缓解孕吐。

2. 便秘与腹胀缓解

饮食调节:多喝水,多吃纤维素丰富的食物如香蕉、芹菜、韭菜,少吃辛辣和甜食,控制

些区域在手术前需经过彻底的清洁和消毒。手术人员在手术操作时,必须严格遵守无菌原则,确保手术器械、敷料等物品的无菌状态。

三、手术人员的无菌防护

手术人员在手术前,需穿戴无菌手术衣、手套、口罩和帽子等防护用品。这些防护用品能够有效阻止皮肤、呼吸道等部位的微生物进入手术区域,减少感染风险。同时,手术人员还需保持手部清洁,定期进行刷手和消毒,以确保无菌操作的顺利进行。

四、手术器械的无菌处理

手术器械的无菌处理是手术室无菌技术的关键环节。所有手术器械在使用前均需经过严格的消毒程序,如高压蒸汽灭菌等,以杀灭潜在的微生物和病毒。消毒后的器械应放

在手术室这一高度专业化的医疗环境中,无菌技术扮演着至关重要的角色。它不仅关乎手术的成功率,更直接关系到患者的生命安全和术后恢复情况。

本文将详细介绍手术室中的无菌技术,帮助公众更好地理解这一重要医疗环节。

一、无菌技术的定义与重要性

无菌技术是指在执行医疗、护理技术过程中,防止一切微生物侵入机体和保持无菌物品及无菌区域不被污染的操作技术和管理方法。在手术室中,无菌技术是预防医院感染的基础,能够显著降低手术部位感染的风险,提高手术的成功率和患者的术后恢复质量。

二、手术室的无菌区域与划分

手术室被严格划分为无菌区域和非无菌区域。无菌区域包括手术台及其周边区域,这