

轻松应对混合痔手术：围手术期护理指南

□关硕

混合痔是肛门疾病中较为常见的一种，主要表现为肛门同一方位齿线上下静脉曲张形成团，内外相连，无明显分界。当保守治疗无效时，手术成为解决问题的主要手段。本文将为您详细介绍混合痔手术围手术期的护理指南，帮助您轻松应对手术过程。

一、术前准备与护理

1. 饮食护理

术前饮食：术前饮食应提供足够的热量，以蛋白质和维生素为主，如鱼肉、瘦猪肉、鸡肉等，有利于术后伤口愈合。术前6小时需禁食。

营养补充：虚弱患者应进行营养丰富、易消化的饮食，确保体力充沛。

2. 精神护理

心理安抚：患者入院后，面对陌生环境易产生焦虑和恐惧。护理人员应热情介绍病房环境、主治医师和护士，耐心讲解手术方式及术后注意事项，消除患者顾虑。

病情讲解：详细讲解病情和手术过程，帮助患者树立信心，减轻心理负担。

3. 病情观察

生命体征监测：密切观察体温、血压、心率等生命体征，如有异常及时报告医生。

特殊情况处理：女性患者月经来潮应延期手术，以免感染。心功能较差的患者应检查心功能，确保手术安全。

4. 术前准备

术前准备：告知患者术前排尿，清洁术区皮肤，必要时灌肠清洁肠道，防止术后感染。

术前用药：术前30分钟肌肉注射稳定注射液，消除患者紧张情绪。

二、术中护理

术中护理主要由手术室和麻醉监护室的医护人员进行，包括麻醉监测、体位调整、手术配合等，普通病房主要关注术前和术后的护理。

三、术后护理

1. 一般护理

体位与休息：术后患者需平卧休息，观察生命体征变化，保持呼吸道通畅。

术后禁食：术后2小时内禁水，6小时后可排尿，防止过早活动引起出血。

2. 排便护理

排便指导：术后第一天不宜排便，之后排便时应避免用力过猛，必要时使用开塞露帮助排便。

饮食调整：术后1-3天进食半流质食物，如粥、面、馄饨；3天后逐渐过渡到普通食物，多吃新鲜蔬菜和水果，保持大便通畅。

3. 伤口护理

清创换药：术后需坐浴换药，保持伤口清洁，避免感染。

疼痛管理：肛门部位疼痛敏感，轻微疼痛无需特殊处理，剧烈疼痛需告知医生。

4. 脱核期护理

脱核期管理：术后4-14天为脱核期，表现为肛门肿胀、大便带血等，应加强肛门功能锻炼，促进恢复。

5. 生活与锻炼

生活规律：术后需调整作息，避免长时间站立、久坐、久蹲，定期排便。

肛门锻炼：进行肛门括约肌锻炼，每天不少于50次，促进功能恢复。

四、注意事项

避免剧烈运动：术后避免剧烈运动，防止结扎线过早脱落引起大出血。

饮食禁忌：禁食辛辣、生冷、硬等刺激性食物，避免引起大便干燥。

定期复查：术后一个月左右需到医院复查，确保伤口完全愈合。

通过科学的围手术期护理，患者可以更好地应对混合痔手术，减轻术后痛苦，促进早日康复。如有任何不适，应及时就医咨询。

(作者单位：河北省廊坊市固安县中医院)

气胸护理宝典：科学应对，恢复肺部健康

□苟学静

气胸，这一听起来或许有些陌生的医学术语，实际上是一种较为常见的呼吸系统疾病，它指的是胸膜腔内积存了气体，导致肺脏被压缩，进而影响呼吸功能。面对气胸，及时、科学的护理是恢复肺部健康、提高生活质量的关键。以下是一份气胸护理宝典，旨在帮助患者及家属科学应对，促进早日康复。

一、认识气胸，重视早期症状

首先，了解气胸的症状至关重要。患者可能会出现突发的胸痛，这种疼痛多为尖锐或刀割样，可能伴有呼吸困难、刺激性咳嗽以及患侧肺部叩诊呈鼓音等体征。一旦发现这些症状，应立即就医，切勿拖延。

二、遵循医嘱，合理治疗

气胸的治疗方案需根据病情严重程度制定，包括保守治疗(如卧床休息、吸氧、胸腔穿刺抽气)和手术治疗(如胸腔闭式引流术、胸膜固定术等)。患者应严格遵循医生的指导，按时服药，配合治疗。对于需要手术的患者，术前应做好心理准备，术后则要注意观察引流情况，保持伤口清洁干燥。

三、科学护理，促进康复

1. 卧床休息：治疗期间，患者应尽量卧床休息，减少活动，以降低胸腔内压力，促进气体吸收和肺组织复张。

2. 呼吸训练：在医生的指导下，进行深呼吸、腹式呼吸等呼吸训练，有助于增强肺功能，改善呼吸困难症状。

3. 合理饮食：保持均衡饮食，多摄入富含优质蛋白质、维生素的食物，如瘦肉、鱼类、新鲜蔬菜和水果，以增强身体抵抗力，促进康复。

4. 情绪调节：气胸患者常因呼吸困难、活动受限而感到焦虑、烦躁。家属应给予患者足够的关心和支持，帮助患者保持积极乐观的心态，必要时可寻求心理咨询帮助。

5. 避免诱发因素：气胸的发生往往与剧烈运动、剧烈咳嗽、提重物等诱发因素有关。因此，患者在康复期间及以后的生活中应避免

免这些行为，以防复发。

四、定期复查，预防复发

气胸治愈后，患者仍需定期复查，以监测肺部情况，及时发现并处理潜在的复发风险。同时，保持良好的生活习惯，如戒烟限酒、规律作息、适度锻炼等，也是预防气胸复发的重要措施。

总之，气胸虽为呼吸系统疾病之一，但通过科学应对和精心护理，患者完全有可能恢复肺部健康，重返正常生活。让我们携手并进，用科学的态度和方法应对气胸挑战，共同守护呼吸健康。

(作者单位：河北省沧州市人民医院)

超声诊断肌肉和关节损伤：从原理到应用全面解析

□顾庆

超声诊断作为一种非侵入性、无辐射的医学影像技术，在肌肉和关节损伤的诊断中发挥着重要作用。本文将从原理到应用，全面解析超声诊断在肌肉和关节损伤中的应用。

一、超声诊断的基本原理

超声诊断利用高频声波对人体组织进行扫描，这些声波在人体内部传播时会遇到不同的组织界面，产生反射和散射。这些反射回来的声波被超声探头接收并转换成电信号，通过计算机处理后生成图像，显示在屏幕上。

二、超声诊断在肌肉损伤中的应用

1. 肌肉纤维断裂的显示：超声能够清晰地显示肌肉纤维的断裂、肿胀和炎症等病变情况。通过图像，医生可以判断肌肉损伤的程

度和范围，为治疗方案的制定提供依据。

2. 肌肉疾病的诊断：超声检查还可以用于诊断肌炎、肌营养不良等肌肉疾病。这些疾病在超声图像上会显示出特定的回声特点和结构变化，有助于医生评估病变的严重程度和范围。

3. 肌肉肿瘤的筛查：通过超声图像，医生可以观察到肌肉组织中的异常回声区，判断是否存在肿瘤。如果发现异常回声区，可以进一步利用超声引导下的穿刺活检进行确诊。

三、超声诊断在关节损伤中的应用

1. 关节内部结构的显示：超声能够穿透关节软骨和关节间隙，清晰地显示关节内部的结构和病变情况。例如，可以观察到关节软

骨的磨损、半月板损伤、关节积液等病变，为关节疾病的诊断提供依据。

2. 关节创伤的评估：关节创伤是骨科急诊中常见的病例之一。超声检查可以迅速评估关节损伤的程度和范围，为治疗方案的制定提供重要信息。

3. 关节疾病的随访观察：对于已经确诊的关节疾病患者，超声可以用于随访观察疾病的进展情况。通过定期的超声检查，医生可以观察到关节内部病变的变化情况，如关节软骨的磨损程度、关节积液的增加或减少等，从而调整治疗方案。

四、超声诊断的优势

1. 无创、无痛、无辐射：超声检查不会对患者造成伤害，特别适用于儿童、孕妇和老年

人等敏感人群。

2. 实时动态成像：超声检查可以实时显示肌肉和关节的动态变化，为医生提供直观的诊断依据。

3. 操作简便：超声检查无需特殊准备，操作简便，可在门诊或床边进行，方便患者。

4. 分辨率高：超声检查能够清晰地显示肌肉和关节的细小结构，提高诊断的准确性。

五、结语

超声诊断作为一种先进的医学影像技术，在肌肉和关节损伤的诊断中具有显著优势。它不仅无创、无痛、无辐射，而且能够实时动态地显示肌肉和关节的结构和病变情况，为医生提供丰富的诊断信息。

(作者单位：河北省沧州中西医结合医院)

肿瘤内科治疗中的副作用和处理方法

□郭珊珊

肿瘤内科治疗是一种综合性的治疗方式，包括化疗、靶向治疗、免疫治疗、放疗等多种手段。然而，这些治疗方式在带来治疗效果的同时，也可能带来一些副作用。本文将为您介绍肿瘤内科治疗中的常见副作用和处理方法。

一、恶心和呕吐

化疗药物可以刺激呕吐中枢，导致恶心和呕吐。为了避免这种情况，可以尝试改变饮食习惯，如少食多餐，避免油腻、辛辣等刺激性食物，适当补充姜、山楂等有助于消化的食物。

二、贫血

化疗药物会破坏大量红细胞，导致贫血。此时应多吃富含铁质和维生素B12的食物，如动物肝脏、豆类、绿叶蔬菜等。如果贫血严

重，应在医生指导下服用铁剂或叶酸、维生素B12等。

三、白细胞减少和感染

化疗药物会破坏白细胞，导致免疫力下降，容易发生感染。因此，患者应避免前往人群密集场所，保持个人卫生，避免不洁饮食和不洁物品接触。如出现发热、咳嗽、腹泻等症状，应及时就医。

四、疲劳和乏力

化疗药物可能导致疲劳和乏力。患者应保证充足的休息和睡眠时间，适当进行有氧运动，如散步、瑜伽等，以提高身体免疫力。同时，保持良好的心态也对缓解疲劳和乏力有很大帮助。

五、皮疹和皮肤干燥

使用某些靶向药物或免疫治疗药物可能导致皮疹和皮肤干燥。患者应避免过度暴露于阳光下，保持皮肤湿润，避免使用刺激性化妆品。如症状严重，应及时就医，医生会根据情况给予相应治疗。

六、心理压力和抑郁

肿瘤内科治疗的副作用不仅体现在身体上，还可能对患者的心理造成影响。化疗药物的副作用、病情的反复以及治疗费用的压力都可能导致患者产生抑郁、焦虑等心理问题。因此，家庭和社会应给予患者足够的关爱和支持，帮助患者正确面对疾病，积极应对治疗。患者自身也应学会调整心态，保持乐观情

绪，积极参与治疗。

七、其他注意事项

在肿瘤内科治疗过程中，患者还应注意定期复查，及时了解治疗效果和副作用情况。如有异常症状出现，如出血、疼痛等，应及时就医。此外，合理饮食、适当运动、戒烟戒酒等健康生活方式也有助于提高身体免疫力，更好地应对肿瘤内科治疗的副作用。

总之，肿瘤内科治疗的副作用是可以预防和处理的。通过合理的饮食、休息和锻炼，保持良好的心态，积极参与治疗，并与医生保持良好沟通，患者可以更好地应对肿瘤内科治疗的副作用，提高生活质量。

(作者单位：河北省衡水市中医医院)