

吞咽障碍患者的生活指南

□李千穗

吞咽障碍是指食物从口腔到胃的运送过程中受到阻碍的一种症状，它可能由多种原因引起，包括神经系统疾病、肌肉无力、食道结构问题以及胃酸反流等。这一障碍不仅影响患者的日常饮食，还可能对生活质量造成严重影响。

本文将为您介绍详细介绍吞咽障碍患者的生活指南，旨在帮助患者通过科学的饮食管理和康复训练，实现轻松吞咽，享受健康生活。

一、了解吞咽障碍的类型与原因

吞咽障碍的类型多种多样，主要包括神经性吞咽障碍、结构性吞咽障碍、功能性吞咽障碍和反流性吞咽障碍。

不同类型的吞咽障碍对应着不同的病因，如中风、帕金森病等神经系统疾病可能导致神经性吞咽障碍；食道炎症、食道狭窄等结构性问题则会引起结构性吞咽障碍；而老年性肌肉无力或神经性病变更可能引发功能性吞咽障碍；胃酸反流至食道，引起食道黏膜损伤，也会导致反流性吞咽障碍。

了解自身吞咽障碍的类型和原因，是制定个性化饮食和康复计划的基础。患者应在医生的指导下，通过专业评估明确病因，进而采取针对性的治疗措施。

二、科学饮食管理

1. 食物选择与准备

吞咽障碍患者应选择柔软、湿润、易于咀嚼和吞咽的食物，如米糊、蒸蛋、嫩叶菜等。避免干硬、粗糙、大块的食物，如坚果、大块肉类等，以减少噎塞的风险。此外，将食物切成小块，或使用搅拌机将其打成泥状，也有助于患者顺利吞咽。

食物的温度也需注意，避免过热或过冷的食物，选择适中温度的食物，以避免刺激食道。同时，食物应兼顾色、香、味及温度，以提高患者的食欲和进食体验。

2. 进食姿势与一口量控制

进食时，患者应保持身体坐直或直立，头部稍微向前倾，以利于食物顺利进入食道。控制每口的食物量也是关键，避免一次性摄入量过多。一般来说，一口量应从少量开始，逐渐增加至患者能够顺利吞咽的量。在吞咽前，确保口腔内没有过多的食物残留，轻轻做吞咽动作，避免急促吞咽。

3. 餐具选择与使用

为患者选择适合吞咽障碍的餐具也十分重要。边缘厚钝、匙柄较长的匙羹、缺口杯、广口平底加防滑垫的碗、带刻度的吸管杯等，都有助于患者顺利完成进食。这些餐具的设计考虑了患者的实际需求，提高了进食的舒适度

度和安全性。

三、康复训练与技巧

1. 口腔运动训练

在医生或康复治疗师的指导下，患者可以进行口腔运动训练，如唇部运动、舌头运动等，以增强口腔肌肉的协调性和力量。这些训练有助于改善患者的吞咽功能，减少误吸的风险。

2. 吞咽技巧训练

吞咽技巧训练是吞咽障碍患者康复的重要组成部分。通过反复练习吞咽动作，患者可以逐渐掌握正确的吞咽技巧，提高吞咽效率。训练过程中，患者应保持注意力集中，避免分心或说笑，以降低误吸的风险。

3. 心理支持与家庭关怀

吞咽障碍可能会给患者带来心理负担，影响其生活质量。因此，心理支持和家庭关怀至关重要。患者应保持积极的心态，配合治疗和康复训练。家属应给予患者充分的理解和支持，帮助患者树立信心，共同应对吞咽障碍带来的挑战。

四、日常注意事项与预防

1. 定期复查与评估

患者应按照医生的建议定期复查，评估吞咽功能的恢复情况。根据评估结果，及时调整

饮食和康复计划，以确保治疗效果的最大化。

2. 预防窒息与误吸

窒息和误吸是吞咽障碍患者常见的并发症。为预防这些并发症的发生，患者应学习并掌握基本的急救技能，如海姆立克急救法等。同时，家属也应了解这些急救知识，以便在紧急情况下能够迅速采取措施。

3. 保持良好的生活习惯

吞咽障碍患者应保持有良好的生活习惯，如定时定量进食、避免暴饮暴食、保持口腔清洁等。这些习惯有助于减轻吞咽负担，预防并发症的发生。

五、结语

吞咽障碍虽然给患者的生活带来了诸多不便，但通过科学的饮食管理、康复训练以及家庭和社会的支持，患者完全可以实现轻松吞咽，享受健康生活。希望本文能够为吞咽障碍患者及其家属提供有益的指导，帮助患者更好地应对这一挑战，重拾生活的信心和乐趣。

总之，吞咽障碍患者的生活指南是一个综合性的、个性化的过程，需要患者、家属、医生以及康复治疗师等多方面的共同努力。只有这样，我们才能真正实现轻松吞咽、健康生活的目标。

(作者单位:广西壮族自治区江滨医院)

浅谈手术室护理团队的协作职业素养

□盛海

整个手术室团队之间的紧密协同在很多方面都影响到手术的成功率。手术室不仅是一个特殊的场所，它的独特之处在于，它由大量的专业人员所构成的复杂集合。所以，在手术室护士与整个团队的其他人合作时，他们需要深刻反思自己在团队里的地位、义务和效益。只有当我们这么做时，手术室中众人的能力才可以被充分利用，从而提升总体的专业水平和工作效能。

一、手术室护士在团队中的角色

在手术室环境中，护士有责任展示高度的责任感，并必须严格遵循无菌操作的各项相关规范与标准，同时在整个操作流程中，也要确保严格遵守无菌技术的要求。手术室是一个特色鲜明的医疗环境，在这个场所，医疗服务质量标准的标准是非常高的。位于手术室内的医护人员必须保持高度的职业伦理，同时严格遵守所有的医疗条例，以确保医疗服务的稳定和患者的健康安全。当术前准备开始，医疗团队必须确保所有的医疗设备、敷料和缝合物都得到了严格而迅速的保管。

除了这些因素之外，他们还需要与手术医生进行密切的交流，以及实时的对话，以确保病人能对手术过程中的每个细节有充分的了解和把握。

在手术过程结束后，需要迅速对尚剩余

的药物和其他医疗准备工具进行数据统计，以确保为接下来的治疗计划做好充分的准备工作。在手术终结之后，护理人员有责任对患者的身体状况进行持续的监测，这远不仅仅是一项关于饮食的建议，他们还需要提供关于如何正确使用药物的细致指导。

当面对某些特别的状况，如手术前的检查或者手术期间的出血时，我们需迅速重新设定治疗方案，并确保在手术过程中采用了适当的止血措施。随着手术即将启动，手术室的护士有责任深入核查手术物品清单上所列的所有药物和物资，同时向医生和患者的亲属清楚地告知手术的实际日期、具体位置以及可能需要的预备文件。

二、团体和谐合作

在执行与其他手术室护士的密切合作的职责时，手术室护理团队主要负责监管手术过程中各部门人员的流动，配备所需的工具，以及确保所有的手术前准备工作都已经完成。在手术期间，麻醉科的医生有责任对病人的血压、心跳以及其他核心数据进行严格的观察和监控，以便确保手术的流程既安全又没有错误的可能性。

手术完成后，手术室医护人员需肩负起持久和详细追踪及记录患者健康信息的义务。在医疗领域，技术日益更新且法律意识逐

渐增强，医院内的感染状况正成为医生们密切关心的话题，这一议题很可能与手术室的护士们紧密相关。在手术进行于手术室期间，手术室的医护人员有责任高度关注病人生命标志上可能出现的细微变异，并确保为他们提供时效性强、专业水准高的医疗照护。

面临即将实施的外科手术，医生和麻醉专家在向患者及其家属透露信息时，需要确保资料的准确无误。除此之外，他们还应确保手术前的所有准备工作都是完备的，以保持患者在手术首日内获得足够的休息，并确保在手术开始的最初几小时已经配备了必需的医疗器械和所需物资。

三、努力加强工作环境中员工的整体技能与内在素质

在手术室内，为了全面提升患者的技术专长和个性素养，护士应该持续地加强和改进自身的专业知识体系。在实施外科手术时，所有的手术步骤医生都需要深入了解所有手术技巧，并能娴熟地完成所有的手术流程。而对于护士，手术室的护士在职业生涯中不只要具备出众的专业技能和高尚的职业伦理，更需要深入地与他人沟通，以便更好地面对未来的任务。因此，在手术室环境中，医护人员不仅应该掌握优秀的人际沟通技巧，还必须能够维持与患者之间融洽且亲密的交流关

联。通过高效的沟通方式，增进彼此的信任并提高团队的合作效能。医护必须熟知无菌操作技巧并能够根据实际状况调整和控制药物的使用方式。鉴于手术室器械的多样性和设计的复杂度，护士在实际护理中可能会遭遇许多复杂挑战。

这一事实证明，护理行业的专业人士不仅需要具备深厚的医学基础知识，而且还应当拥有出色的实际操作技巧和高度流畅的交际能力。一个能够真实胜任护理职责的员工，不只需要掌握卓越的医学方法和专业技能，还应从多方面展现出高度的全面素养。

结语

在手术室的工作环境下，有效的沟通和交流对于监测和警告风险具有极其重要的意义。随着医学技能持续进步与医疗标准不断提升，手术室护士与其他领域专家的有效互动交流变得尤为关键和至关重要。在手术进行时，团队成员承担着密集监控潜在问题和潜在并发症的重大责任，并且必须及时与病患交流，实施必要的解决措施。每一个团队成员都需要依据自己的任务需求来设定恰当的交流策略，并与医生确立深入且高效的沟通伙伴关系，从而确保医疗护理任务的高水平执行。

(作者单位:广西河池市第三人民医院)

子宫肌瘤的症状与治疗方法

□王绪平

子宫肌瘤，这个听起来有些陌生的名词，实际上在女性中极为常见。它是一种良性肿瘤，主要生长在子宫平滑肌细胞上，因此也被称为子宫平滑肌瘤。

作为女性生殖器官中最常见的一种良性肿瘤，子宫肌瘤在医学领域有着广泛的关注和研究。下面，我们就来详细了解一下子宫肌瘤的相关知识。

一、子宫肌瘤的定义与分类

子宫肌瘤，顾名思义，是指子宫平滑肌细胞异常增生而形成的肿瘤。

根据生长部位的不同，子宫肌瘤可以分为宫颈部的肌瘤和宫体部的肌瘤。进一步地，按照子宫肌瘤与肌壁之间的关系，又可以分为黏膜下肌瘤、浆膜下肌瘤和肌壁间肌瘤。

黏膜下肌瘤位于宫腔内部，浆膜下肌瘤则位于子宫外部，而肌壁间肌瘤则生长在子宫肌壁之间。

二、子宫肌瘤的症状与危害

子宫肌瘤虽然多为良性，但其生长过程

中可能会引发一系列症状，对女性的生活造成困扰。常见的症状包括：

1. 月经异常：子宫肌瘤会导致子宫腔增大，子宫内膜面积增加，从而影响到子宫收缩，导致出血过多，出现月经周期缩短、经期延长、经量增多等症状。

2. 腹部肿块：随着肌瘤的增大，可以在腹部触及肿块，尤其是在清晨空腹、膀胱充盈时更易摸到。

3. 白带增多：肌瘤使宫腔面积增大，腺体分泌增多，导致白带增多。若合并感染，还会出现脓性白带。

4. 下腹坠胀与腹痛：肌瘤较大时，会压迫盆腔组织和神经，引起下腹坠胀、腰酸背痛。此外，当肌瘤发生红色变性、浆膜下肌瘤蒂扭转或黏膜下肌瘤脱出时，会引起急性腹痛。

如果子宫肌瘤得不到及时治疗，可能会进一步增大，导致大便不通畅、憋不住尿等压迫症状，甚至需要手术治疗。

三、子宫肌瘤的治疗方法

子宫肌瘤的治疗方法多种多样，主要根据患者的临床症状、肌瘤的大小以及生育需求等因素来决定。常见的治疗方法包括：

1. 药物治疗：患者可以在医生的指导下服用左炔诺孕酮片、氨甲环酸片、米非司酮片等药物治疗，以预防疾病加重。

2. 高能聚焦超声：利用超声波的能量聚焦在肌瘤部位，使肌瘤组织发生凝固性坏死。这种方法适用于肌瘤位置较浅的患者。

3. 子宫动脉栓塞术：通过阻塞子宫肌瘤的供血动脉，使肌瘤缺血、坏死、萎缩。该方法创伤小，恢复快。

4. 肌瘤切除术：通过腹腔镜器械切除肌瘤，具有创伤小、恢复快的优点。

5. 子宫切除术：对于肌瘤较大、症状严重、无生育需求或怀疑有恶变的患者，可行子宫切除术。

四、子宫肌瘤的预防

虽然子宫肌瘤的确切病因尚不完全清楚，但研究表明，它与体内雌激素水平的变化

密切相关。因此，预防子宫肌瘤可以从以下几个方面入手：

1. 保持良好的生活习惯：注意多休息，保持良好的心态，避免情绪焦躁烦闷。

2. 健康饮食：多吃蔬菜水果等富含维生素的食物，少吃辛辣刺激和雌激素量高的食物。

3. 注意个人卫生：尤其是在性生活和月经期间，要注意个人卫生，勤换内裤，保持外阴的清洁和干燥。

4. 积极锻炼身体：增强身体素质 and 抵抗力，每周进行适量的有氧活动。

结语

子宫肌瘤虽然常见，但并不可怕。只要我们充分了解它的相关知识，积极采取预防措施，并在出现症状时及时就医，就能够有效地控制病情，保护自己的健康。

嘿，亲爱的，现在你知道子宫肌瘤是什么了吧？让我们一起关注女性健康，享受美好的生活吧！

(作者单位:河北省邯郸市中心医院)