

心脏瓣膜置换术后护理及注意事项

□邓莉颖

心脏是人体最重要的器官之一，为血液的流动提供了动力，是血液循环的动力环节。心脏内有四个瓣膜，作为单向阀门，能够防止血液倒流，随着心跳节奏进行的开启闭合，但如何心脏瓣膜任意一处出现问题了，都会导致心脏无法正常工作。

目前对于瓣膜疾病变，治疗的方式，可通过心脏瓣膜置换术进行治疗，通过外科手术修复或者置换瓣膜，但由手术始终会带给病人损伤，因此术后的护理非常的重要。

一、心脏瓣膜置换术后的居家护理措施

1、保证充足的休息时间

手术后3个月内，病人都需要保证体内的恢复与身体的休息时间。术后8~12周左右次胸骨才能愈合，要避免搬重物，引起患处撕裂，例如搬箱子、抱小孩、抗重物等。而进行轻度适当的运动能够促进病人的血液循环、身体肌肉的恢复。

根据医嘱，逐渐增加日常的活动量与活动强度，但是切勿在疲劳、疼痛下进行，出现劳累等相关症状时，立马停止休息，确保身体的适应性与有效康复。

2、遵循医嘱和定期复诊

出院后，严格按照医生的医嘱按时按量地服用抗凝血剂、抗生素和其他治疗等药物，定期服药对于术后恢复和预防并发症非常重

要。同时还需要进行定期复诊和检查，首先复查凝血功能以及X线胸片、心电图和心脏彩超。

尤其凝血功能检查，病人出现抗凝不当，抗凝不足容易引发血栓栓塞，抗凝过度会引起出血，因此需要定期复凝血酶原时间。

3、均衡饮食

从软质食物逐渐过渡到普食，保持均衡、营养丰富的饮食，多吃水果和新鲜蔬菜，如真菌类、粗纤维等，优质蛋白，鸡蛋、鱼类等，使用动物内脏等食物具有滋补的作用。

严格限制高盐、高脂、高糖的食物摄入。水分的摄入，要住注意心脏功能未能完全恢复前，将饮水量控制在日常饮水的二分之一，降低心脏的负担，促进心脏恢复。遵循医嘱，控制自己的体重和血压。

4、情绪管理

良好的心态是有助于术后的恢复，消极、异常的心态会引起病人的心率失常、恢复效果差、患处愈合慢，因此要积极调节的心态，在家人和朋友的共同支持下，有利于减轻焦虑和压力，促进身心康复。常见的音乐放松、移情法等都可以进行调整心态。

5、注意并发症与避免感染

术后要尤为注意并发症的预防和及早发现。当出现呼吸困难、胸痛、心悸以及其他异

常症状，需要及时联系医生并咨询指导。而且病人术后免疫系统低下，身体容易被感染，因此要避免与感染源接触，避免人多拥挤的场所，保持良好的卫生习惯。进行禁烟禁酒、遵循健康的生活方式建议，如合理的饮食、充足的睡眠等，有利于提高患者的免疫力，降低并发症与感染。

6、患处护理

居家时，学会自行定期观察术后患处，如发现红肿、渗液、感染等异常情况，及时咨询医生进行处理，无法处理时进行就医处理。

始终要注意保持患处的干燥、清洁，遵医嘱定期更换敷料或进行患处清洗。避免刺激患处，以免造成患处引发感染。每日测量体温、血压和心率，进行自我护理时，需要记录异常症状，便于复查时能够准确的告诉医生，便于医生的治疗。

二、术后护理指导

1、休息和限制活动

换心脏瓣膜后不宜进行剧烈运动，但是随着身体的恢复，还是需要简单的运动保持身体的水平。术后的一个月可以进行有氧运动，比如散步、水平抬上肢、太极拳等，术后三个月后可以进行轻体力劳动，洗碗、拖地、慢跑等，促进血液循环，起到锻炼的作用。

2、药物指导

糖尿病与内分泌失调的关系及治疗措施

□刘欣欣

糖尿病和内分泌失调是两种常见的健康问题，它们之间存在复杂而微妙的联系。了解这两者之间的关系及其治疗方法，对于维护整体健康至关重要。

本文将详细探讨糖尿病与内分泌失调的关系，并介绍相应的治疗措施。

一、糖尿病与内分泌失调的关系

1. 激素失衡：

糖尿病与内分泌失调的核心在于激素失衡。胰岛素是调节血糖的关键激素，胰岛素分泌不足或作用缺陷可导致糖尿病。其他激素的异常也会影响血糖调节，如肾上腺素、生长激素等，这些激素的异常分泌可能加剧糖尿病的风险。

2. 代谢紊乱：

内分泌失调常常伴随着代谢紊乱，肥胖导致的代谢异常是糖尿病的重要风险因素。肥胖会增加胰岛素抵抗，使得胰岛细胞需要分泌更多的胰岛素来控制血糖，长期下来可

能导致胰岛功能衰竭。

3. 免疫功能：

自身免疫异常也会影响胰岛细胞功能，导致糖尿病的发生。自身免疫疾病如1型糖尿病，常伴随内分泌失调，胰岛细胞受到攻击，导致胰岛素分泌不足。

二、糖尿病与内分泌失调的治疗

1. 糖尿病的治疗：

饮食治疗：饮食管理是糖尿病治疗的基础。患者应合理安排膳食，定时定量，规律进食。推荐摄入谷类、薯类定量，肉、蛋、鱼类适量，奶类、豆类足量，新鲜蔬菜多量，水果限时限量，油盐少量，饮水多量。

运动治疗：运动在2型糖尿病管理中占有重要地位。运动可以增加胰岛素敏感性，有助于控制血糖，预防疾病和保持身体健康。

药物治疗：药物治疗包括口服降糖药和皮下注射胰岛素。药物的选择需根据患者病情和药物作用的不同，在医生指导下进行。

血糖监测：血糖监测是糖尿病管理的重要环节，通过定期监测血糖，可以及时调整治疗方案，防止低血糖和高血糖的发生。

2. 内分泌失调的治疗：

调整生活方式：对于轻度内分泌失调，如因工作压力大、生活作息不规律导致的短暂性内分泌失调，可通过调整生活方式进行改善。

包括保持充足的睡眠时间，避免熬夜，合理膳食，减少高糖、高脂肪食物的摄入，增加蔬菜、水果的比例，并进行适当的体育锻炼。

药物治疗：当内分泌失调症状较为明显，影响到日常生活时，可采用药物治疗。

药物的选择需根据具体的内分泌疾病而定，如甲状腺功能亢进者可使用抗甲状腺药物，甲状腺功能减退者需补充甲状腺激素。

激素替代疗法：对于因内分泌腺体功能减退导致的内分泌失调，如更年期综合症、卵巢早衰等，可采用激素替代疗法，通过补充缺

失的激素，以维持机体的正常生理功能。

手术治疗：对于某些严重的内分泌失调疾病，如垂体瘤、甲状腺肿瘤等，可能需要采用手术治疗。手术的目的在于切除病变组织，恢复内分泌系统的正常功能。

三、总结

糖尿病与内分泌失调之间存在紧密的联系，激素失衡、代谢紊乱、遗传因素、生活方式和免疫功能等因素都可能影响两者的发生和发展。

通过合理的饮食管理、运动治疗、药物治疗、血糖监测和糖尿病教育，可以有效控制糖尿病。

关注身体健康，定期体检，及时发现并处理内分泌失调及相关问题，有助于维护整体健康状态。对于糖尿病和内分泌失调患者而言，积极配合医生的治疗建议，科学管理疾病，是保持健康的关键。

(作者单位:河北省迁安晨曦妇产医院)

手术室：充满科技与人性光辉的地方

□杨梅

手术室，这个被大众视为神秘且略带恐惧的地方，常常令人心生敬畏。一道门将手术室内外分隔成两个截然不同的世界，门外是焦急等待的家属，门内则是紧张而有序的医疗团队。

今天，我们将一起踏上这场手术室的神秘之旅，揭开它的神秘面纱，了解这个充满科技与人性光辉的地方。

手术室的布局与结构

手术室通常设置在距离重症监护病房、外科病房、血库和消毒供应中心较近的地方，便于快速响应和物资调配。其整体结构类似于住院病房，一个大通道两旁分布着多个手术间或手术辅助用房。每个手术间只有两扇门——前门和后门，没有窗户，形成了一个完全封闭的空间。手术间的设计充分考虑了无菌和洁净的要求。空气通过初、中、高效空气过滤器三层过滤和新风系统，确保空气质量的优良。

根据不同专科和手术级别，手术间的洁净度分为四个等级。虽然手术室整体风格标准、严谨，但设计者也考虑到了人性化的因素，墙面、地面及手术人员的衣着多以蓝色和绿色为主，象征宁静与和平，以减少患者的恐惧感。

手术室的设备与环境

进入手术间，最引人注目的莫过于无影灯和手术床。无影灯位于手术间天花板的正中央，通过多个灯泡从不同角度照射，确保手术区域没有阴影，提高了手术的精准度。手术床则位于手术间的中心位置，具备调节各种体位的功能，其价格从几万到上百万不等。

手术床的设计灵活，床头和床尾可以活动甚至拆卸，整个床体也可以在遥控器操作下从前、后、左、右四个方向调节角度，是外科医生的好帮手。

除了无影灯和手术床，手术间还配备了各种先进的医疗设备，如麻醉机、监护仪、高频电刀、显微镜等，这些设备为手术提供了必要的支持和保障。墙面上还装有观片灯，便于手术医生在术中读片。

手术室的温度与湿度控制

手术室的温度通常保持在21度至25度，湿度在30%至60%之间。这样的恒定温湿度环境能有效抑制病原体繁殖，减少患者感染的风险，同时避免手术医生在手术过程中出汗，影响手术操作。

手术间采用层流净化系统，通过细小、薄层的气流以均匀的流速向同一方向输送，确保手

术台的空气始终保持最洁净。

手术室的着装与消毒

在手术室中，医护人员的着装也与众不同。手术室内医护人员洗手衣的颜色多为绿色，而非白色。这是因为手术时间长，医生直接面对人体内部器官，而人体器官多为红色，长时间手术容易导致医生对红色的辨别能力减弱，产生视觉疲劳。

若医护人员身穿白色衣物，会看到衣物上存在不同大小的绿色视觉残像，影响手术精度。因此，选择绿色洗手衣可以减少这种影响。

手术开始前，消毒工作至关重要。消毒过程会带走一部分热量，使体温降低。同时，手术时间长，术野长时间暴露，术中大量冲洗体腔，会使血管收缩，导致体温丢失。因此，手术过程中需要密切监测患者的体温，从手术病人进入手术间就开始采取保温措施至回病房。

手术室的团队协作

手术室是一个高度协作的工作环境。手术团队通常由主刀医生、助手医生、麻醉师、手术护士、巡回护士、器械护士、技术支持人员及外科助理等组成。术前，整个团队会召开术前会议，讨论手术计划、可能遇到的问题及应对措

施。手术过程中，团队成员各司其职，信息交流至关重要。例如，当医生需要特定器械时，器械护士必须准确无误地提供；巡回护士则需时刻关注手术进度，及时记录重要信息。

手术结束后，团队成员将患者安全送入恢复室或重症监护室，并继续关注其恢复情况。随后，手术团队会召开总结会议，讨论此次手术的经验教训，不断提高工作效率和技术水平。

手术室的人文关怀

尽管手术室充满了科技感和严谨性，但这里同样蕴藏着人性的温暖。每一位医护人员都在用自己的方式守护着患者的生命。他们不仅具备高超的医术，更有着对患者深切的关怀和责任感。在手术室这个特殊的战场上，他们共同为患者的健康保驾护航。

结语

通过这场手术室的神秘之旅，我们不难发现，手术室并非一个冰冷、恐惧的地方，而是一个充满科技、严谨与人性光辉的圣地。在这里，每一位医护人员都在用自己的专业知识和无私奉献，为患者带来健康和希望。让我们向这些默默付出的医护人员致以最崇高的敬意！

(作者单位:广西岑溪市妇幼保健院)