

# 浅谈麻醉术后护理及注意事项

□ 何静

做完手术后,病人往往比较虚弱,全麻的患者还有逐渐苏醒的一个过程,而且在麻醉术后还有很多需要注意的护理方面的事项。本文就来为大家介绍麻醉术后的护理要点以及一些注意事项。

## 一、全麻术后的护理

全麻是一种通过使用药物使患者进入无意识状态、无痛觉和无记忆的状态,同时保证患者的生命体征稳定和手术安全进行的麻醉方式。

以下是全麻术后的护理注意事项:

1、观察恢复意识和生命体征:全麻术后患者需要持续监测意识状态、血压、心率、呼吸频率和体温等生命体征,观察患者的清醒程度和生命体征的稳定性,及时发现和处理异常情况。

2、监测呼吸道和氧合:术后患者可能出现呼吸抑制,特别是在药物的作用下还未完全恢复自主呼吸时,护理人员应密切观察患者的呼吸情况,确保氧气供应充足,必要时辅助通气。

3、疼痛管理:术后患者可能出现疼痛不适,尤其是手术缝合部位,应及时评估疼痛程

度,并根据医生的建议给予适当的镇痛药物。

4、导尿和排便:术后患者可能需要导尿和排便,主要是在术后麻醉效应尚未完全消退时,患者没有恢复自主排便能力,所以应监测尿液和排便情况,确保患者的排泄功能正常。

5、预防感染和血栓形成:术后患者因长时间卧床不活动,可能存在感染和血栓形成的风险,护理人员应注意创口和导尿管的护理,定期更换敷料和导尿管,鼓励患者早期活动,并采取预防措施,如抗凝剂(低分子肝素)使用和穿弹力袜等。

6、逐渐恢复饮食和活动:术后患者的饮食和活动应逐渐恢复,根据医嘱提供适当的饮食,并鼓励患者进行早期活动,以促进康复和预防并发症。

7、心理支持:术后患者可能会出现焦虑、恐惧或情绪波动等心理反应,护理人员应提供情绪支持和心理安慰,与患者沟通并提供必要的信息,帮助患者缓解焦虑和恢复信心。

## 二、硬膜外麻醉后护理

除了要注意观察全麻的一些注意事项以外,还要注意以下一些情况:

1、密切观察硬膜外导管:硬膜外麻醉中

使用硬膜外导管将药物输送到硬膜外腔。护理人员应密切观察硬膜外导管的位置和固定情况,确保导管没有移位或脱出,以防止不良后果发生。

2、注意感染预防:硬膜外导管穿刺后,皮肤存在穿刺口,增加了感染的风险。护理人员应注意定期更换导管周围的敷料,并保持穿刺口的清洁和干燥,以预防感染的发生。

3、观察局部神经功能:硬膜外麻醉可能会影响注射部位附近的神经功能。护理人员应密切观察患者的局部感觉和运动功能,特别是注射部位周围的肢体,以及有无异常的感觉或运动表现。

## 三、局麻术后护理

1、观察局部麻醉效果:术后护理人员应密切观察患者的局部麻醉效果,包括疼痛缓解程度和感觉恢复情况。如果患者出现过度镇痛或感觉异常(如刺痛或麻木),应及时报告医生。

2、疼痛管理:根据医生的指示,护理人员应确保患者得到适当的疼痛管理。这可能包括口服或静脉镇痛药物的给予,以及冰敷或热敷等非药物疼痛缓解方法的应用。

# 肿瘤患者疼痛的非药物缓解方法

□ 韦莉

疼痛是肿瘤患者普遍面临的问题,它不仅影响生活质量,也是患者及其家庭极为关注的问题。传统的药物治疗虽然有效,但长期使用可能带来副作用和依赖性。因此,探索非药物的疼痛缓解方法显得尤为重要。肿瘤患者的疼痛可能来源于肿瘤本身或治疗过程,包括手术、放疗和化疗等。为了应对这些疼痛,非药物疗法提供了另一种选择,它们通常以物理、心理或社会干预为基础,能够显著改善患者的生活质量。这些方法可单独使用,也可作为药物治疗的补充。本文将为大家介绍几种有效的非药物疼痛缓解方法。

## 一、物理疗法

1、热敷与冷敷:热敷通过提高温度来扩张血管,增加血液流量,从而提高肌肉组织的氧气和营养供应,缓解肌肉紧张和痉挛,降低疼痛的感觉。适用于慢性疼痛的舒缓,如肿瘤相关的慢性疼痛。冷敷则通过降低局部温度来收缩血管,减少炎症反应和水肿,有助于急性疼痛,尤其是手术后或放疗后引起的肿胀和疼痛。

2、按摩:轻柔的按摩有助于放松身体,减轻肌肉紧张,并且通过皮肤和肌肉的刺激,

可以促进局部血液循环,进而减轻慢性疼痛。深层组织按摩通常需要通过经验丰富的物理治疗师进行,因为它涉及到更深层次的肌肉和组织,可能会暂时增加疼痛感,但长期来看有助于缓解深层的肌肉疼痛。

3、物理治疗:物理治疗师会根据患者的具体情况,如疼痛的位置、强度和患者的整体健康状况,设计一套个性化的康复计划。这可能包括特定的运动疗法,如渐进性肌肉放松练习,用以增强肌肉力量和灵活性,减少因肌肉无力或僵硬造成的疼痛。而水疗利用水的浮力和阻力特性,可以帮助患者在减少关节负担的同时进行运动,增强肌肉,缓解疼痛。

## 二、认知行为疗法

认知行为疗法(CBT)是一种心理治疗方法,它帮助患者识别和改变导致负面情绪和行为的不健康思维模式。在疼痛管理中,CBT的目的是减轻疼痛,提高患者的应对能力。

1、放松训练:放松训练技术,比如深呼吸、渐进性肌肉放松、冥想和自我催眠,可以帮助患者学会如何放松身体,从而减轻疼痛。这些技巧还能够帮助患者减少与疼痛相关的焦虑和压力,提高睡眠质量,对于慢性疼痛患

者尤其有益。

2、认知疗法:通过与心理健康专业人员的对话,患者学会如何识别那些放大疼痛感受的负面思维模式,并用更加积极健康的方式来重新构架思维。教育患者关于疼痛的生物心理社会模型,帮助他们了解疼痛是如何被身体和大脑感知和处理的,从而减少恐惧和无助感,增强掌控感。

3、行为疗法:行为疗法关注于改变患者的行为模式,鼓励他们即使在疼痛存在的情况下也要保持活动。活动量的逐步增加能够帮助患者克服对疼痛的恐惧,提高生活质量。时间管理和活动计划能够帮助患者分配适当的休息时间,防止过度劳累。

## 三、互补疗法

互补疗法是指那些并非主流医学实践,但可以和传统治疗方法并用,以提供疼痛缓解的治疗方式。

1、针灸:针灸是中医的一种治疗方式,通过在身体的特定穴位插入细针来调节身体的气血平衡,被认为可以减轻疼痛和改善身体的整体功能。

2、音乐疗法:音乐疗法通过聆听音乐或

3、密切观察并发症:局部麻醉术后可能出现并发症,如感染、出血或过敏反应等,应密切观察手术部位的情况,注意是否有红肿、渗液、出血或过敏症状等异常表现,并及时报告医生,对应处理。

4、伤口护理:如果术后有伤口存在,应根据医生的指示进行伤口护理,包括更换敷料、清洁伤口、预防感染和促进伤口愈合等措施。

## 四、麻醉术后何时可以进食?有什么过程?

麻醉术后何时可以开始进食,这个时间是由医生根据患者的具体情况来决定的。一般来说,我们会先从清流质饮食开始,像是清汤、果汁、茶或水等清澈的液体。等患者能够适应清流质饮食后,医生可能会逐渐引入半流质饮食,例如泥、糊状食品、酸奶和汤状食品。这样有助于胃肠功能逐渐恢复。最后,患者可以逐渐过渡到正常的固体饮食。当然,具体的饮食恢复时间会因患者的手术类型、麻醉方式和个体差异而有所不同。因此,在进食前,我们一定要遵循医生的指示,并咨询医疗专业人员的建议。

(作者单位:河北省石家庄市妇幼保健院妇三科)

参与音乐活动来提供疼痛缓解,它可以帮助患者转移对疼痛的注意力,降低对疼痛的感知。

3、艺术疗法:艺术疗法涉及各种类型的创作活动,如画画、塑造、写作或手工艺。这些活动不仅提供了一种心理上的出口,还能够促进患者的社会交往和自我效能感。

4、瑜伽和太极:瑜伽和太极是结合了身体姿势、呼吸练习和冥想的练习,能够帮助肿瘤患者达到身心的和谐与放松。

总而言之,肿瘤患者的疼痛管理是一个复杂的过程,需要多方面的考虑和干预。非药物疼痛缓解方法为患者提供了多样化的选择,可以根据个人的偏好和疼痛的特点进行选择和调整。这些方法不仅能够减轻身体上的疼痛,还能够提升患者的心理健康和生活质量。然而,值得注意的是,非药物方法不应完全取代传统的医学治疗,而是应当作为一种补充。随着更多的研究和实践,这些方法将得到进一步的发展和普及,从而帮助更多的肿瘤患者在与疾病的斗争中获得更高质量的生活。

作者单位:广西柳州市中医医院(柳州市社医医院)

# 科学用油 远离高血脂

□ 梁思远

当今社会,高血脂已成为心血管疾病的主要危险因素之一,严重威胁人们的健康。而油脂作为我们日常饮食中的重要组成部分,其选择和使用对于控制血脂水平至关重要。

## 认识高血脂

高血脂是一种常见的代谢性疾病,其主要特征是血液中胆固醇、三酸甘油酯等脂质含量异常升高,尤其是低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)和甘油三酯水平升高。这种异常的脂质代谢状态不仅增加了动脉粥样硬化、冠心病、心肌梗塞和中风等心血管疾病的发病风险,还可能导致其他系统的严重并发症。

当血液中的LDL-C水平升高时,会促使胆固醇沉积在动脉壁上,形成动脉粥样斑块。随着斑块的不断增大和硬化,动脉壁变得僵硬,血管腔逐渐狭窄,最终导致血管阻塞,引发心肌梗塞、脑梗塞等严重后果。由于动脉粥样斑块的形成和动脉硬化,心脏供血不足,导致心肌缺血、心绞痛等症状,严重时可能引发心绞痛甚至心肌梗塞,危及生命。动脉粥样斑块不仅可导致心血管疾病,还可能脱落形成栓子,堵塞脑部血管,引发缺血性脑血管病,导致中风发作。中风后果严重,可导致言语、运

动、感觉等多方面功能障碍。胰腺炎常见于高脂饮食或胰腺病变的患者,胰腺组织受到脂质沉积和损害,引发急性炎症反应。此外,高胆固醇水平还可能导致胆囊中胆固醇过饱和,形成胆结石,引发胆绞痛、胆囊炎等疾病。

## 油脂类型与血脂

油脂是饮食中的重要组成部分,其种类和摄入量直接影响着人体血脂水平的调节。植物油中含有丰富的不饱和脂肪酸,例如亚麻酸和油酸,这些脂肪酸对人体健康有益。饱和脂肪酸有助于降低血液中的低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C),也被称为“坏”胆固醇,因其过多会增加心血管疾病的风险。通过植物油摄入适量的不饱和脂肪酸,可以帮助维持血脂水平的平衡,预防高血脂的发生。相反,动物脂肪和人造脂肪往往富含饱和脂肪酸和反式脂肪酸,这些脂肪酸的摄入与血脂异常增高以及心血管疾病的发展密切相关。饱和脂肪酸的摄入会导致LDL-C水平升高,同时降低高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)水平,而HDL-C被称为“好”胆固醇,具有清除血管内胆固醇的作用。另外,反式脂肪酸是一种饱和脂肪酸的异构体,常见于部分氢化植物油

中,其摄入会提高LDL-C水平,降低HDL-C水平,增加动脉粥样硬化的风险。因此,选择植物油、限制动物脂肪和人造脂肪的摄入量,可以降低心血管疾病的风险,维护身体的健康。

## 科学用油原则与方法

选择健康油脂:优先选择富含不饱和脂肪酸的植物油,包括橄榄油、菜籽油、亚麻籽油等,丰富的单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸,有助于降低LDL-C水平,维护心血管健康。此外,富含Omega-3脂肪酸的鱼油也是良好的选择。

控制摄入量:尽管油脂对身体有益,但也是高热量食物,摄入过量会导致热量过剩,增加肥胖和高血脂的风险。因此,我们应该适量摄入油脂,合理控制每日的摄入量。每天摄入油脂的总量不应超过总能量摄入的20-35%。

避免高热量油炸:过度食用高温油炸食物容易形成反式脂肪酸,增加高血脂的风险。因此,建议采用蒸、煮、烤等低温烹饪方式,减少油脂的摄入。另外,选择植物油炸制食物,注意不要重复使用油炸油。

## 饮食、运动与血脂控制

增加膳食纤维摄入:多摄入富含膳食纤维的食物,如蔬菜(菠菜、芹菜、胡萝卜等)、水果(苹果、梨、草莓等)以及全谷类食品(燕麦、全麦面包、糙米等),有助于降低胆固醇的吸收和排泄,减少血脂的堆积。

适量摄入富含Omega-3脂肪酸的食物:Omega-3脂肪酸是一种对心血管健康有益的重要脂肪酸。鱼类(鲑鱼、鳕鱼、鳟鱼等)、核桃、亚麻籽等食物富含Omega-3脂肪酸,适量摄入有助于降低血脂,预防动脉粥样硬化的发生。

控制高热量、高脂肪的食物摄入:限制摄入过多的油炸食品、甜点、糖果以及高脂肪的肉制品,选择低脂肪、高纤维的食物,以避免过量摄入油脂和热量。

适量运动控制高血脂:每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑车等,有助于提高体内脂肪的代谢,促进血脂的消耗和排出,从而减少血脂的积累,降低心血管疾病的风险。

让我们携手共同远离高血脂,迈向更健康、更美好的生活。

(作者单位:山东省济宁市第一中学2023级28班)