

## 浅谈小儿阑尾炎术后的护理要点

□ 朱天兰 田文梅

小儿阑尾炎是儿童期常见的外科疾病,手术是主要的治疗手段。然而,许多家长对于小儿阑尾炎术后恢复的过程感到困惑和担忧。本文将为家长们提供一份小儿阑尾炎术后“康复之旅”的指南,帮助家长更好地照顾孩子,顺利度过恢复期。

### 一、术后观察

- 生命体征:观察孩子的体温、呼吸、脉搏、血压等生命体征是否正常,有无发热、面色苍白、脉搏加快等情况。
- 疼痛管理:手术后孩子可能会感到疼痛,可以使用镇痛泵或药物止痛,但要注意避免药物成瘾。
- 切口护理:定期检查切口有无渗血、

渗液,保持切口干燥、清洁。

### 二、康复锻炼

- 早期活动:鼓励孩子尽早下床活动,有助于促进血液循环和防止肠粘连。
- 腹部按摩:术后可适当进行腹部按摩,促进肠道蠕动,防止便秘。
- 循序渐进:康复锻炼要循序渐进,根据孩子的恢复情况逐渐增加活动量和强度。

### 三、饮食调整

- 术后饮食:手术后,孩子应进易消化、营养丰富的食物,如稀饭、面条、水果等。
- 逐渐过渡:随着身体恢复,可逐渐过渡到正常饮食,但仍需注意避免过于辛辣、刺激的食物。

- 多喝水:多喝水有助于保持肠道通畅,防止便秘。

### 四、心理疏导

- 保持情绪稳定:家长要保持情绪稳定,给孩子提供一个轻松、舒适的环境。
- 积极沟通:与孩子保持良好的沟通,关心孩子的心理状态,鼓励他们积极面对康复过程。
- 适当娱乐:适当安排娱乐活动,如游戏、观看动画片等,有助于缓解孩子的紧张情绪。

### 五、预防并发症

- 感染:术后要保持伤口清洁、干燥,避免感染。如有感染迹象,应及时就医。

- 肠粘连:术后早期活动可有效预防肠粘连。如出现腹痛、腹胀等不适,应及时就医。

- 尿潴留:部分孩子术后可能出现尿潴留,可通过热敷、按摩等方式缓解,如无法缓解,应及时就医。

小儿阑尾炎术后“康复之旅”需要家长的细心观察和耐心照料。通过了解术后观察、康复锻炼、饮食调整、心理疏导以及预防并发症等方面的知识,家长可以更好地陪伴孩子度过这一重要阶段。在此过程中,如有任何疑问,请及时咨询医生或专业人士的建议。祝愿每个孩子都能早日康复。

(作者单位:云南省文山州人民医院)

## 妊娠呕吐患者的饮食注意事项

□ 韩丽媛

妊娠呕吐是一种常见的妊娠反应,表现为恶心、呕吐、食欲不振等症状。对于妊娠呕吐患者来说,合理的饮食调理非常重要,有助于减轻症状,保持身体健康。下面将从多个方面为妊娠呕吐患者提供饮食建议。

### 一、清淡饮食为主

妊娠呕吐患者应以清淡、易消化的食物为主,少食多餐。建议选择一些口感清淡、不油腻的食物,如稀饭、面条、馒头、面包等。避免食用过于油腻、辛辣、刺激性的食物,以免加重症状。

### 二、多摄入富含维生素的食物

维生素是维持身体健康的重要物质,

对于妊娠呕吐患者来说,多摄入富含维生素的食物有助于减轻症状。建议选择新鲜蔬菜、水果等富含维生素的食物,如苹果、香蕉、菠菜、胡萝卜等。同时,也可以适当食用一些富含B族维生素的食物,如瘦肉、鱼类等。

### 三、适当增加水分摄入

妊娠呕吐患者容易出现脱水的情况,因此适当增加水分摄入非常重要。可以选择一些口感清爽、易消化的饮品,如白开水、果汁、汤羹等。同时,也要注意不要过量饮水,以免加重症状。

### 四、合理搭配食物种类

对于妊娠呕吐患者来说,合理搭配食

物种类也非常重要。可以选择一些酸味食物,如柠檬、山楂等,有助于缓解恶心、呕吐等症状。同时,也可以适当食用一些富含蛋白质的食物,如鸡蛋、牛奶等。

### 五、避免刺激性食物和饮品

对于妊娠呕吐患者来说,一些刺激性食物和饮品可能会加重症状,因此需要避免食用或限制摄入量。这些食物和饮品包括辛辣、油腻、生冷的食物和刺激性饮料、咖啡、茶等饮品。

### 六、注意餐后休息和散步

餐后适当的休息和散步有助于减轻妊娠呕吐症状。建议妊娠呕吐患者在餐后休息一段时间后再进行散步等轻度的运动,

以促进消化和减轻症状。

### 七、保持良好心态和情绪

保持良好的心态和情绪对于妊娠呕吐患者来说非常重要。可以通过听音乐、看书等方式来放松心情,缓解焦虑和紧张情绪。

总之,对于妊娠呕吐患者来说,合理的饮食调理非常重要。通过选择清淡、易消化、富含维生素和水分的食物,合理搭配食物种类,避免刺激性食物和饮品,以及保持良好的心态和情绪等方面,可以帮助患者减轻症状,保持身体健康。

(作者单位:河北省廊坊市广阳区妇幼保健院)

## 乳腺肿瘤早期筛查与诊断的重要性探究

□ 张超

乳腺肿瘤是女性健康的一大威胁,它可能悄无声息地侵袭,给患者带来巨大的痛苦。然而,通过早期筛查与诊断,我们有机会将这种痛苦降至最低。本文将深入探讨乳腺肿瘤的“隐匿之敌”:早期筛查与诊断的重要性。

### 一、早期筛查:防患于未然

早期筛查是乳腺肿瘤防治的关键一环。定期的乳腺检查可以及早发现肿瘤的存在,避免其发展为更具破坏性的晚期病变。对于女性来说,自我检查和定期接受专业医生检查都是至关重要的。通过定期的乳腺触诊,我们可以及时发现肿块、结节等异常情况,从而为治疗赢得宝贵的时间。

### 二、早期诊断:救命稻草

早期诊断是降低乳腺肿瘤死亡率的关键。一旦发现异常,医生会进行进一步的影像学检查和组织病理学检查,以确定肿瘤的性质和类型。对于良性肿瘤,通过手术切除即可;对于恶性肿瘤,则需要结合患者的身体状况和肿瘤分期,制定个体化的治疗方案。早期诊断不仅可以提高患者的生存率,还能降低治疗成本和社会负担。

### 三、多元化筛查手段:提升检出率

除了传统的乳腺触诊外,现代医学为我们提供了多元化的筛查手段,如超声、钼靶X线摄影、磁共振成像等。这些先进的筛查技术可以更准确地检测出乳腺肿瘤的存在,

提高检出率。此外,一些智能筛查工具,如乳腺自查工具和AI辅助诊断系统,也为女性提供了更便捷、更准确的筛查方式。多元化筛查手段的推广和应用,将有助于提高乳腺肿瘤的早期发现率。

### 四、普及教育:提高公众认知

提高公众对乳腺肿瘤的认知程度是预防和治理该疾病的重要一环。通过开展健康教育,向公众普及乳腺肿瘤的成因、症状、筛查方法等知识,有助于提高女性对自身健康的关注度,降低漏诊和误诊的风险。此外,我们还应该强调定期筛查的重要性,鼓励女性积极参与筛查计划,为自己和家人的健康筑起一道防线。

### 五、结语

综上所述,早期筛查与诊断是应对乳腺肿瘤这一“隐匿之敌”的关键策略。通过定期的乳腺检查、多元化的筛查手段、普及教育以及提高公众认知,我们有望降低乳腺肿瘤的发病率和死亡率,为女性健康保驾护航。让我们携手努力,共同为女性健康事业贡献力量!

在未来的医疗保健工作中,我们需要继续加强乳腺肿瘤的预防、筛查和诊断工作,以提高广大女性的健康水平。让我们以科学为基础,以关爱为桥梁,共同守护女性的美丽与健康。

(作者单位:河北省沧州中西医结合医院)

## 骨关节炎的症状与治疗方法

□ 李海清

骨关节炎是一种常见的骨科疾病,它主要影响关节,尤其是膝关节、髋关节等负重关节。本文将带您了解骨关节炎的基本知识,包括其定义、症状、原因、预防和治疗等方面的内容。

### 一、骨关节炎的定义

骨关节炎是一种退行性疾病,其特征是关节软骨磨损、骨质增生和关节周围组织的炎症。这是一种随着年龄增长而发生的疾病,但也可能由于其他因素如肥胖、损伤、遗传等因素而加速发生。

### 二、骨关节炎的症状

骨关节炎的主要症状包括关节疼痛、僵硬和肿胀。疼痛通常在活动时加剧,休息时缓

解。此外,患者还可能出现关节无力、肌肉萎缩和关节活动受限等症状。骨关节炎的严重程度和症状的多样性可能因个体而异。

### 三、骨关节炎的原因

骨关节炎的主要原因是关节软骨的磨损和损伤。随着年龄增长,关节软骨逐渐失去水分和弹性,导致关节疼痛和活动受限。此外,肥胖、过度使用、创伤和遗传因素也可能增加骨关节炎的风险。

### 四、预防骨关节炎的方法

为了预防骨关节炎的发生,我们可以采取一些简单的预防措施。首先,保持适当的体重,避免过度使用关节。其次,进行适当的锻炼,以增强关节周围的肌肉力量。此外,保持

良好的姿势和避免长时间站立或行走也是预防骨关节炎的重要因素。

### 五、治疗骨关节炎的方法

一旦确诊为骨关节炎,治疗的目标是减轻疼痛、改善关节功能和提高生活质量。治疗方法包括药物治疗、物理治疗和手术治疗等。药物治疗通常包括非处方药和处方药,如非甾体抗炎药(NSAIDs)和软骨保护剂。物理治疗包括物理康复训练、热敷和按摩等,可以帮助减轻疼痛和改善关节功能。手术治疗通常是最后的选择,包括关节置换和关节融合等。在选择治疗方法时,应咨询医生的建议,以选择最适合个人情况的治疗方法。

### 六、关爱自己的关节

骨关节炎是一种常见的骨科疾病,但它并不意味着您不能过上充实的生活。关键在于预防和正确处理。为了关爱自己的关节,我们需要定期进行身体检查,注意保持良好的生活习惯和运动习惯。如果您发现自己可能患有骨关节炎,应及时就医并遵循医生的建议。

结语:通过本文的介绍,我们了解了骨关节炎的基本知识,包括其定义、症状、原因、预防和治疗等方面的内容。希望这篇文章能帮助您更好地理解这个常见的骨科疾病,并采取适当的措施来预防和治理它。记住,关爱自己的关节是保持健康生活的重要组成部分。

(作者单位:河北省沧州中西医结合医院)

## 糖尿病患者的护理方法浅析

□ 杨静

糖尿病,这是一种常见但又危害巨大的慢性疾病。据统计,全球有4.65亿人患有糖尿病,而且这个数字还在不断增加。然而,很多人对于糖尿病的认识仅限于“不能吃糖”这一点,对于如何正确管理和护理糖尿病却知之甚少。那么,你了解糖尿病护理的小常识吗?

### 一、饮食调理

饮食治疗是各种类型糖尿病治疗的基础,一部分轻型糖尿病患者单用饮食治疗就可控制病情。

#### 1. 定时、定量、定餐

每天至少进食三餐,而且要定时定量,两顿正餐之间可以少量加餐,这样可以避免餐

后血糖高峰。若有条件,最好在开饭前30分钟左右,先吃一些生菜、小菜或饮用一些果汁,使身体在进入正餐前就已经开始血糖水平的下降。

#### 2. 合理控制总热量摄入

糖尿病患者要控制总热量摄入,在体重正常的情况下,每天每公斤体重的热量摄入可控制在25-30千卡。

#### 3. 合理分配营养素

为了有利于控制血糖和体重,糖尿病患者应合理分配蛋白质、脂肪和碳水化合物的摄入。每天所食用的蛋白质、脂肪和碳水化合物,可以按每餐25%-30%、30%-35%、40%

-50%的比例进行分配。另外,还要增加膳食纤维摄入,每日膳食纤维量可按25克/标准体重,以利于减轻体重和血糖的稳定。

### 二、加强运动

适当的运动可以促进能量代谢,有利于减轻体重和改善血糖。根据糖尿病病人的年龄、性别、体力状况、病情和有无并发症等综合因素制定运动方案。一般来说老年病人不宜参加激烈的活动。锻炼形式可多样化,散步、慢跑、做体操、打太极拳等均可。

### 三、自我监测

定期监测血糖:了解血糖控制情况,及时调整治疗方案。定期到医院复诊,使医生了解

治疗效果,以便及时调整治疗方案。糖尿病患者应该备有血糖仪,并且学会自我监测血糖。糖尿病护理小常识之四:足部护理糖尿病患者每年应该做一次全面足部检查,平时注意足部护理。穿鞋前要检查鞋内有无砂粒等异物,避免穿硬底鞋和紧口鞋。有条件者每日检查双足一次,观察是否有颜色异常、温度变化,有无水肿、破损、擦伤、水泡、鸡眼、嵌甲等。

总之,糖尿病是一种需要长期管理和控制的慢性疾病。患者需要配合医生的治疗方案,同时加强自我管理 and 自我监测,才能更好地控制病情。

(作者单位:河北省廊坊市安次区医院)