

胃穿孔的急救处理与康复指导方法

□ 郝寒雪

胃穿孔是一种严重的消化道疾病，主要是由于胃部的溃疡侵蚀到胃壁内的血管，造成胃壁破裂出血。患者通常会感到剧烈的腹痛，并可能伴有恶心、呕吐等症状。如果不及时就医，可能会引发严重的并发症，甚至危及生命。

一、急救处理

- 发现异常：如果在短时间内感到剧烈的腹部疼痛，同时伴有恶心、呕吐等症状，可能是发生了胃穿孔。此时应立即寻求医疗帮助。
- 避免刺激：在等待医疗援助的过程中，应避免任何可能引起疼痛或刺激的动作，如剧烈运动、用力咳嗽等。
- 防止感染：如有呕吐物，应及时清理，

以防止感染的发生。

二、术后护理

- 观察生命体征：手术后，应密切观察患者的血压、呼吸、脉搏等生命体征，以及腹部体征的变化。
- 合理饮食：手术后的一段时间内，应遵循医生的建议，合理饮食，避免进食过多或过快，同时也应避免摄入刺激性食物。
- 防止并发症：术后可能出现出血、感染、肠粘连等并发症，应密切观察并及时向医生反馈。

三、康复指导

- 调整生活方式：保持健康的生活方式，包括充足的睡眠、适当的运动、均衡的饮食和

良好的心态。这些都有助于促进身体的恢复。

- 避免过度劳累：恢复期间应避免过度劳累，避免从事重体力劳动或剧烈运动。
- 定期复查：在医生的建议下，定期进行胃镜等检查，以了解胃部恢复情况。
- 合理用药：遵医嘱合理使用治疗胃病的药物，如抑制胃酸分泌的药物（如奥美拉唑）和保护胃黏膜的药物（如硫糖铝）。
- 打篮球：运动量比较大，可以促进全身脂肪燃烧和代谢，可以减少高血糖的影响。
- 预防复发：保持良好的生活习惯，避免过度压力，预防复发。如有疑虑或症状加重，应及时就医。
- 饮食调理：在恢复期间，应遵循医生的建议，合理安排饮食。初期应以流质食物为主，逐渐过渡到半流质食物和正常饮食。避免摄入刺

激性食物和饮料，如咖啡、辛辣食物等。

- 保持情绪稳定：情绪波动可能会影响胃部的健康，因此应保持情绪稳定，避免过度焦虑和紧张。
- 戒烟戒酒：戒烟戒酒是保持身体健康的重要措施之一。胃穿孔康复后，应继续保持良好的生活习惯。
- 总之，胃穿孔是一种严重的疾病，但通过正确的护理和康复指导，患者可以更快地恢复健康。在护理过程中，患者应遵循医生的建议，注意生活中的细节，保持良好的生活习惯和情绪状态。同时，家属和照顾者也应给予患者足够的关心和支持，共同促进患者的康复。

(作者单位：河北省邯郸市中心医院)

糖尿病患者适合的运动方式和注意事项探析

□ 李月琴

糖尿病是一种以高血糖为主要表现的慢性终身性、代谢性疾病，对糖尿病患者的生存质量，以及全身大小血管及神经等带来较大的影响，最终导致患者心、脑、肾脏器损害，给社会和家庭带来沉重的负担。那么，您知道适合糖尿病患者的运动方式和相关注意事项都是什么吗？下述将做出简要说明。

一、适合糖尿病的运动方式

糖尿病人可以选择饭后散步、爬楼梯、游泳、慢骑自行车等运动方式进行锻炼；在锻炼前做好热身运动，可在餐后一个小时运动，坚持轻度运动等，才能控制血糖水平，更利于身体健康。

- 有氧运动：有氧运动有利于葡萄糖的代谢和脂肪分解，是糖尿病运动疗法的主体；

通常采用的运动方式是散步、骑车、跑步、爬楼梯、打球、游泳、划船、有氧操、有氧舞蹈等。

- 抗阻运动训练：抗阻训练能改善2型糖尿病患者骨骼肌内代谢和骨骼肌功能，主要有举重训练和自由力量训练。
- 练瑜伽：是常见的一种运动方法，比较适合患有糖尿病患者进行，也可以缓解肌肉疲劳症状。
- 散步：散步是一种有氧活动，可以帮助血糖维持在稳定的水平。
- 骑自行车：通过骑自行车可以增强体质，对于血糖控制有辅助作用，可以让血糖控制在理想的范围内。
- 慢跑：通过慢跑可以促进身体的新陈

代谢，减少血糖升高和血糖的波动，提高人体的抵抗能力。

7.打篮球：运动量比较大，可以促进全身脂肪燃烧和代谢，可以减少高血糖的影响。

二、糖尿病患者运动注意事项

- 注意不要空腹运动：如果属于脆性糖尿病，或者是血糖波动比较大的患者，今天如果想运动，最好不要空腹运动，因为空腹本来机体的糖不是很高，过度运动势必会增加糖的消耗，可能会加重低血糖的风险。
- 注意胰岛素的注射部位：大多数糖尿病患者希望运动来降低血糖，但是如果运动量不大不会增加低血糖的风险，如果是打胰岛素的患者想运动，建议胰岛素不要打在四肢

上，因为正常情况下胰岛素打的部位可以是肚子、胳膊、大腿或者屁股，最常见的部位可能是肚子和胳膊。如果近期要运动，建议把胰岛素打在肚子上，不要打在胳膊或者大腿外侧，因为运动以后四肢的血流会加速，势必会增加胰岛素吸收的速度，会引起低血糖。

3.注意进食后再运动：建议适当吃一点东西再去运动，不建议吃太多，因为吃太多胃需要消化，运动时四肢的血流比较多，会影响消化功能。

总之，运动对于糖尿病患者的治疗具有重要的作用，但是在运动运时要留意相关注意事项，通过合理、科学的运动方式促进自己身体健康。

(作者单位：河北北方学院附属第一医院)

冬季咳嗽的三个养护技巧

□ 王 岚

随着冬季的临近，许多人发现自己更容易出现咳嗽的症状。冬季咳嗽主要是由于寒冷的气候加剧了呼吸道疾病的易感性，同时，干燥的空气也可能刺激咽喉和呼吸道。这种季节性的咳嗽可能是轻微的，但有时也会因持续不愈或并发其他症状而影响日常生活质量。因此，了解并采取适当的养护措施，对于缓解和预防冬季咳嗽至关重要。

- 加强室内空气湿润度：冬季室内空气干燥是导致咳嗽的常见原因之一。使用加湿器或其他方法增加室内湿度，有助于减少咽喉和呼吸道的干燥感，从而减轻咳嗽。选择适当的加湿器，并保持室内湿度在30%-50%之间。同时，注意加湿器的清洁和维护，以避免细菌和霉菌的滋生。定时开窗

通风换气，避免二手烟的吸入。

- 健康饮食与充足水分：健康的饮食习惯和充足的水分摄入对于增强身体的抵抗力和缓解咳嗽症状至关重要。充足的水分可以帮助保持呼吸道的湿润，而均衡的饮食则能提供必要的营养支持。确保每日饮水量达到适宜水平，包括温水和含维生素C的饮品。同时，保证饮食中含有丰富的蔬菜和水果，以及适量的蛋白质和全谷物。
- 锻炼休息与保持个人卫生：适度的体育锻炼能够增强肺功能和免疫系统，帮助身体抵抗冬季常见的呼吸道感染。充足的休息和睡眠对于恢复和维持身体的健康状态非常重要。定期进行中等强度的锻炼，如快走、瑜伽

或游泳。确保每晚获得7-8小时的高质量睡眠，并避免过度劳累。个人卫生的良好习惯和清洁的生活环境可以减少病毒和细菌的传播，降低呼吸道感染的风险。这对于预防和减轻咳嗽症状尤为重要。勤洗手，尤其是在接触公共场所后；定期清洁家居，特别是经常接触的物品和表面；避免接触病毒感染者，尤其是在流感季节。

综上所述，通过提高室内湿度、保持健康的饮食和水分摄入、适当锻炼和休息以及保持个人卫生，我们不仅可以有效预防和减轻咳嗽症状，还可以增强身体的整体健康和免疫力。在这个冬季，保持健康的生活方式，远离咳嗽和其他呼吸道疾病。

(作者单位：河南省开封市中医院)

分泌性中耳炎的诊断和治疗方法

□ 安戎飞

分泌性中耳炎是一种常见的耳部疾病，它通常会导致中耳腔内产生过多的黏液和其他液体。本文将详细介绍分泌性中耳炎的诊断方法和治疗方法，帮助大家更好地了解这一疾病，并采取正确的措施进行治疗。

一、分泌性中耳炎的诊断

分泌性中耳炎的诊断主要依赖于患者的症状和医生的检查。常见的症状包括听力下降、耳痛、耳鸣和眩晕等。医生通常会使用耳镜和听力测试来诊断分泌性中耳炎。

- 听力测试：听力测试是诊断分泌性中耳炎的重要手段之一。医生会使用听力计来测量患者的听力，以确定听力损失的程度和性质。
- 耳镜检查：耳镜检查是诊断分泌性中耳炎的另一方法。医生会观察患者的耳朵内部，查看是否有鼓膜充血、肿胀或积液等异常情况。

除了上述检查外，医生还会询问患者的病史，了解是否存在上呼吸道

感染、鼻塞、头痛等症状，这些因素可能与分泌性中耳炎的发生有关。

二、分泌性中耳炎的治疗

- 药物治疗：药物治疗是分泌性中耳炎的常用治疗方法之一。医生通常会开具抗生素和抗过敏药物，以减轻炎症和缓解症状。此外，一些中成药和中药制剂也具有一定的治疗效果。
- 物理治疗：物理治疗包括鼓膜按摩、热敷、超短波等方法，可以帮助促进中耳腔内的液体吸收和排出，从而改善患者的症状。
- 手术治疗：对于严重的分泌性中耳炎患者，手术治疗可能是一种有效的选择。手术方法包括鼓膜穿刺、鼓膜切开和鼓室置管等。通过手术，医生可以清除中耳腔内的积液，改善患者的听力状况。

三、预防与保健

除了正确的诊断和治疗外，预防和保健也是预防分泌性中耳炎的关键。以下是一些预防和保健建议：

- 保持健康的生活方式：保持充足的睡眠、合理的饮食和适度的运动有助于增强身体免疫力，减少上呼吸道感染的风险。
 - 避免过度疲劳：过度疲劳可能导致身体抵抗力下降，增加患病的风险。合理安排工作和休息时间，保证充足的休息和睡眠。
 - 预防上呼吸道感染：避免感冒、咳嗽等上呼吸道感染症状，可以降低分泌性中耳炎的发生风险。
 - 定期进行听力检查：有听力问题的人应定期进行听力检查，及早发现并治疗听力问题，包括分泌性中耳炎。
- 总之，分泌性中耳炎是一种常见的耳部疾病，治疗方法多种多样。了解诊断方法和治疗方法，可以帮助患者更好地应对这一疾病。在选择治疗方法时，请务必咨询医生的建议，以确保得到合适的治疗方案。
- (作者单位：河北省强县人民医院)

探讨产科护理中的母婴安全健康问题

□ 施民新

随着社会的发展和人们对健康需求的不断提高，母婴安全健康已成为产科护理中的重要议题。本文将从产科护理的角度，探讨母婴安全健康的重要性、影响因素及应对措施，以期为孕产妇和新生儿的健康提供科学指导。

一、母婴安全健康的重要性

母婴安全健康是产科护理的核心目标，它关系到孕产妇及新生儿的生命质量和未来健康状况。在妊娠、分娩和产褥期，母婴双方都面临着诸多风险，如妊娠并发症、分娩并发症、感染、营养不良等。这些风险因素不仅会影响母婴的健康，还可能对家庭和社会造成负担。因此，产科护理人员应高度重视母婴安全健康，采取有效措施预防和应对各种风险。

二、影响因素

- 妊娠并发症：妊娠并发症是影响母婴安全健康的重要因素，如妊娠期高血压、糖尿病、贫血等。这些疾病可能导致胎盘功能异常，影响胎儿生长发育，甚至导致胎儿窘迫、早产或死胎。
- 分娩并发症：分娩并发症包括难产、产程延长、产后出血等。这些并发症可能由产道损伤、宫缩无力或胎儿窘迫等因素引起，对母婴健康造成威胁。
- 感染：母婴感染可能来自母体本身或新生儿。母体感染如病毒感染、细菌感染等，可通过胎盘或产道感染胎儿；新生儿感染则可能来自分娩过程中的污染器械或环境。
- 营养不良：营养不良不仅影响孕产妇的健康，还可能影响胎儿的生长发育。长期营养不良可能导致胎儿生长受限、低体重儿等问题。

三、应对措施

- 定期产检：孕妇应定期进行产检，了解胎儿的生长发育情况，及早发现并处理妊娠并发症。产科护理人员应提供专业的产检建议和指导。
- 合理饮食：孕妇应保持均衡饮食，摄入足够的营养物质，以满足自身和胎儿的需求。避免过度饮食或营养不良，以防影响母婴健康。
- 预防感染：孕妇应避免接触感染病毒或细菌的人群，以减少感染的风险。分娩前，医院应对器械和环境进行严格消毒，确保无菌操作。
- 及时就医：孕妇如出现异常症状或感觉不适，应及时就医。产科护理人员应提供专业的建议和指导，必要时转诊至上级医院。

产科护理中的母婴安全健康是至关重要的议题，它涉及到妊娠、分娩和产褥期等多个阶段的风险因素。孕产妇和家庭应了解母婴安全健康的重要性，并配合产科护理人员采取相应的应对措施。产科护理人员应具备专业的知识和技能，为孕产妇提供全面的护理服务，确保母婴健康安全。

(作者单位：河北省沧州市人民医院)