

疝气手术的术前准备与术后注意事项

□ 翟秀梅

疝气手术是一种常见的外科手术，旨在通过修复疝气来改善患者的健康状况。在手术前，患者需要进行一系列的术前准备，以帮助手术顺利进行，并确保术后恢复顺利。此外，术后患者也需要遵守一系列注意事项，以避免并发症的发生。本文将介绍疝气手术的术前准备和术后注意事项，以帮助患者更好地理解手术过程，做好准备并积极配合医护人员。

一、术前准备

1. 心理准备：患者需要充分了解疝气手术的相关知识，包括手术过程、术后恢复等，以减轻对手术的恐惧和焦虑。同时，患者应保持积极的心态，相信自己能够顺利度过手术

和恢复期。

2. 术前检查：患者需要在手术前进行一系列的检查，包括血常规、尿常规、心电图、胸片等，以确保身体健康，能够承受手术。

3. 饮食和排便：患者在手术前需要保持清淡易消化的饮食，避免食用过于油腻和刺激性的食物。同时，患者需要保持规律的排便，避免在手术前出现便秘等问题，以免影响手术进程。

4. 术前准备：患者需要在手术前洗澡更衣，保持身体清洁。同时，患者需要将饰品等金属物品摘下，以免影响手术设备的使用。

二、术后注意事项

1. 注意休息：患者在手术后需要卧床休

息，避免剧烈运动和重体力劳动，以免影响伤口愈合和恢复。

2. 观察伤口：患者需要定期观察伤口是否出现红肿、疼痛、渗血等情况，如有异常应及时就医。

3. 合理饮食：患者在手术后需要食用清淡易消化的食物，如粥、面条等，逐渐过渡到正常饮食。同时，患者应避免食用辛辣、刺激性食物和不易消化的食物。

4. 保持排便通畅：手术后患者需要保持规律的排便习惯，避免过度用力排便或便秘等问题，以免影响伤口恢复。

5. 遵循医生指示：患者需要认真听取医生建议，并遵守医生指示，包括何时可以洗

澡、何时可以恢复运动等。

6. 避免剧烈咳嗽：手术后患者需要避免剧烈咳嗽和过度用力等行为，以免增加腹压，影响伤口恢复。

7. 按时服药：患者需要按照医生指示按时服药，如有不适症状应及时就医。

8. 复查：患者需要在手术后按时到医院进行复查，以了解伤口愈合情况和恢复情况。

总之，疝气手术是一种常见的外科手术，患者在手术前需要进行充分的术前准备，包括心理准备、术前检查、饮食和排便等方面的准备。只有做好充分的准备和积极配合医护人员，才能确保手术成功和术后恢复顺利。

(作者单位：河北省盐山县寿甫中医医院)

心脑血管疾病的心理健康问题及应对策略

□ 薛晓红

心脑血管疾病是一种常见的疾病，它包括心脏病、高血压、脑卒中等，这些疾病对人们的健康和生活质量造成了严重的影响。除了生理上的影响，心脑血管疾病还会对患者的心理健康产生不良影响。因此，了解心脑血管疾病的心理健康问题并采取相应的应对策略非常重要。

一、心理健康问题

1. 焦虑和抑郁：心脑血管疾病患者常常会感到焦虑和抑郁，这是由于疾病带来的身体不适、治疗过程、经济负担以及未来健康状况的不确定性等因素导致的。

2. 自我效能感降低：心脑血管疾病会影响患者的活动能力，使患者感到无法完成

日常生活中的各种任务，从而降低自我效能感。

3. 社交障碍：由于身体不适和情绪变化，心脑血管疾病患者可能会感到不愿意与人交往，甚至出现社交障碍。

4. 睡眠问题：心脑血管疾病可能会影响患者的睡眠质量，从而导致情绪波动、疲劳和注意力不集中等问题。

二、应对策略

1. 心理支持：患者应得到来自家人、朋友和医生的心理支持。他们应该了解患者的情绪变化，并提供理解和鼓励。患者自己也应该学会调节情绪，积极面对疾病。

2. 健康生活方式：健康的生活方式有助

于预防心脑血管疾病，同样也有助于改善心理健康。这包括合理的饮食、适度的运动、控制体重、戒烟限酒等。

3. 定期检查：定期进行心脑血管疾病的检查，可以及时发现病情变化，减少焦虑和抑郁等情绪问题。医生可以根据检查结果给出相应的治疗建议。

4. 合理用药：患者应遵医嘱，合理使用药物，避免药物副作用对心理健康产生影响。同时，患者应了解各种药物的作用和副作用，以便于在需要时与医生进行沟通。

5. 社交活动：适度的社交活动可以改善心脑血管疾病患者的社交能力，增强他们的自信心。家人和朋友应鼓励患者积极参与社

交活动，如社区服务、志愿者工作等。

6. 睡眠管理：心脑血管疾病患者应了解睡眠的重要性，并采取相应的措施改善睡眠质量。这包括建立规律的睡眠时间、避免睡前过度兴奋、使用适当的睡眠药物等。

7. 心理咨询：对于严重的心理健康问题，如焦虑症、抑郁症等，患者可以考虑寻求心理咨询。专业的心理咨询师可以帮助患者认识和改变不良情绪，提高应对能力。

心脑血管疾病不仅会对患者的身体健康产生影响，还会对心理健康产生负面影响。了解并应对这些心理健康问题对于患者的康复和生活质量至关重要。

(作者单位：河北省邢台市任泽区人民医院)

儿童肺炎的家庭养护方法

□ 武红艳

肺炎，这是一种常见于儿童呼吸道疾病，而肺炎中最常见的一种就是儿童肺炎。当孩子患上肺炎时，他们可能会出现咳嗽、呼吸困难、呼吸急促等症状。面对这种情况，作为家长的您，知道一些基础的家庭养护方法，将会在孩子的康复过程中起到重要的作用。本文将向您介绍一些家庭养护方法，希望能对您有所帮助。

1. 观察孩子病情

首先，要密切观察孩子的病情。这包括监测他们的体温、呼吸频率和深度、咳嗽的频率和性质、有无喘憋现象以及食欲变化等。如出现这些异常症状，应立即就医。同时，需要保证孩子的休息时间，确保他们有足够的睡眠。

2. 维持适当的室内温度和湿度

肺炎可能导致呼吸道黏液分泌增多，湿度较高的环境有助于孩子呼吸通畅。同时，定期通风有助于减少空气中的

细菌，维护室内空气新鲜。如果使用加湿器，请确保加湿器中水是纯净的，以防止加湿器中的水滋生细菌或霉菌。

3. 合理饮食

肺炎可能导致孩子食欲不振，但保持合理的饮食对于他们的康复非常重要。应提供易于消化且营养丰富的食物，如粥、面条、水果和蔬菜等。避免给孩子吃辛辣、油腻或生冷的食物，以免加重病情。

4. 保持口腔卫生

由于孩子在生病期间可能会咳嗽和痰多，保持口腔卫生非常重要。家长应监督孩子每天刷牙两次，如果孩子还不会自己刷牙，可以使用儿童专用的漱口水。

5. 给孩子足够的水分

肺炎时，呼吸道的黏液需要水分来润滑和排出。给孩子充足的水分可以帮助他们保持呼吸道湿润，促进呼吸通畅。此外，多喝水还能帮助稀释痰液，有助于孩子咳出痰液。

6. 保持良好的家庭环境

减少二手烟和其他空气污染对于孩子的康复也非常重要。如果家庭成员吸烟，应避免在孩子面前吸烟，或在户外吸烟。此外，定期清洁和消毒家庭环境也是必要的。

7. 避免过度使用药物

虽然药物可以帮助缓解症状，但过度使用药物可能会产生副作用或影响孩子的免疫系统。因此，在使用药物前，请务必咨询医生或药师，了解药物的正确使用方法和可能的副作用。

总之，了解并采取适当的家庭养护方法对于孩子肺炎的康复非常重要。通过观察孩子的病情、维持适当的室内温度和湿度、合理饮食、保持口腔卫生、给孩子足够的水分、保持良好的家庭环境、避免过度使用药物等方法，可以帮助孩子更快地康复。如有疑虑，请及时就医寻求专业医生的建议和治疗。

(作者单位：河北省香河县中医医院)

婴幼儿腹泻的护理措施

□ 王蕊

婴幼儿腹泻是一种常见病症，可能由多种原因引起，如感染、食物不耐受、消化不良等。正确的护理措施能有效缓解婴幼儿的不适，缩短病程。以下是婴幼儿腹泻的护理措施：

一、饮食调理

1. 继续喂养：即便宝宝腹泻，也要继续喂养，以保证营养供应。6个月以内的宝宝应以母乳或配方奶为主，6个月以上的宝宝可以添加辅食。

2. 调整饮食：对于6个月以上的宝宝，可以暂时停止喂养可能导致腹泻的食物，如奶制品、蛋类等，待症状缓解后再逐渐恢复。

3. 适量补充水分：腹泻可能导致宝宝脱水，因此需要适量补充水分。可以给宝宝喂食稀释的果汁、电解质补充液或清水。

二、水分补充

1. 防止脱水：腹泻宝宝可能会丢失大量水分和电解质，因此要注意防止脱水。当宝宝出现口干、嘴唇发紫、尿量减少等状况时，应及时补充水分。

2. 使用口服补液盐：如果宝宝脱水，可以使用口服补液盐(ORS)来补充水分和电解质。按照说明书或医生的指导进行调配和使用。

三、症状缓解

1. 腹泻处理：保持宝宝屁屁清洁干燥，可以垫上尿不湿或定时更换湿裤子。避免使用刺激性强的湿巾，以防刺激伤口。

2. 腹部按摩：轻轻按摩宝宝腹部，可以帮助缓解肠道蠕动，减轻腹泻。

3. 退热处理：如果宝宝发热，可以使用退热贴或温水擦浴等方式进行降温。

四、观察病情

1. 监测体温：定时监测宝宝体温，如有发热、持续不退或反复发热，应及时就医。

2. 观察大便：注意宝宝大便的次数、颜色、气味等，如有异常，如血便、蛋花样大便等，应及时就医。

3. 监测尿量：观察宝宝尿量是否正常，如尿量减少、尿色深黄等，应注意补充水分。

五、生活护理

1. 保持清洁：宝宝的用品、玩具等要定期清洗消毒，避免细菌滋生。

2. 避免拥挤场所：避免带宝宝去人群拥挤的地方，以防感染。

3. 休息：确保宝宝有足够的休息，避免过度疲劳。

六、及时就医

1. 急性腹泻：宝宝出现急性腹泻，伴有发热、呕吐等症状，应及时就医。

2. 持续腹泻：宝宝持续腹泻，超过2周以上，应及时就医。

3. 严重脱水：宝宝出现严重脱水症状，如昏迷、抽搐等，应立即就医。

总之，婴幼儿腹泻的护理措施包括饮食调理、水分补充、症状缓解、观察病情、生活护理和及时就医等。正确的护理措施能有效缓解婴幼儿的腹泻症状，促进康复。如果您在婴幼儿腹泻护理过程中有任何疑问，请及时咨询专业医生。

(作者单位：河北省沧州市中西医结合医院儿科)

生化检验是一种常见的医学检验方法，它通过对人体各种生化指标的检测，如血糖、血脂、尿酸、肝功能等，来辅助医生进行疾病诊断和治疗决策。本文将介绍生化检验在疾病诊断中的应用，以及如何正确解读生化检验报告。

一、生化检验在疾病诊断中的应用

1. 糖尿病诊断：生化检验中常用的指标包括血糖、胰岛素、C肽等。通过对这些指标的检测，可以判断患者是否患有糖尿病。糖尿病是一种常见的代谢性疾病，其典型症状包括多饮、多尿、多食和体重下降。通过生化检验，医生可以确定患者是否患有糖尿病及其严重程度，从而制定相应的治疗方案。

2. 肝病诊断：生化检验中的肝功能指标包括谷丙转氨酶(ALT)、谷草转氨酶(AST)、总胆红素等。这些指标可以反映肝脏的生理功能和健康状况。肝病包括肝炎、肝硬化、肝癌等，通过生化检验可以了解患者肝脏受损的程度和类型，为医生提供准确的诊断依据。

3. 肾脏疾病诊断：生化检验中的肾功能指标包括肌酐、尿素氮、尿酸等。这些指标可以反映肾脏的排泄功能和健康状况。肾脏疾病包括肾炎、肾病综合征、肾功能衰竭等，通过生化检验可以了解患者肾脏受损的程度和类型，为医生提供准确的诊断依据，并制定相应的治疗方案。

4. 肿瘤筛查：生化检验中的肿瘤标志物指标包括癌胚抗原(CEA)、甲胎蛋白(AFP)等。这些指标可以反映肿瘤的生长情况和恶性程度，有助于医生对肿瘤进行早期发现和诊断。通过定期进行生化检验，可以及早发现肿瘤的存在，提高患者的生存率和生活质量。

二、正确解读生化检验报告

1. 了解正常值范围：在进行生化检验前，需要了解正常值范围。正常值范围是根据大量健康人群的检测结果得出的平均值和标准差，可以帮助我们判断检测结果是否异常。如果检测结果超出正常值范围，需要进一步检查以确定是否存在疾病。

2. 注意指标的变化趋势：除了单独的检测结果外，还应注意指标的变化趋势。一些指标如血糖、血脂、尿酸等，如果长期处于高水平状态，可能预示着某些慢性疾病的发病风险增加。因此，定期进行生化检验，关注指标的变化趋势，有助于及时发现潜在的健康问题。总之，生化检验在疾病诊断中具有重要的作用。通过正确解读生化检验报告，我们可以了解自己的健康状况，及时发现潜在的健康问题，并结合医生制定相应的治疗方案。

(作者单位：河北省曲阳县中医医院)

生化检验在疾病诊断中的应用

□ 闫佳