

体检中的日常护理要点有哪些

□ 汤盼

随着人们健康意识的提高,定期体检已经成为维护自身健康的重要手段。在体检过程中,日常护理要点不容忽视,它们可以帮助您更好地了解自己的身体状况,预防潜在的健康风险,以及促进身体的康复。本文将为您介绍体检中的日常护理要点。

一、体检的注意事项

- 饮食要清淡,体检前一天忌饮酒和高油脂食物,晚上9点后要禁食,12点后禁水,避免剧烈运动,保持充足的睡眠。
- 高血压患者可以服用降压药,有糖尿病或其他慢性病者也要随身携带药物,便于抽血后及时补服。
- 体检当天抽血及肝胆彩超需要空腹,

做泌尿系统彩超,妇科彩超前需要憋尿。

- 体检时要穿舒适方便的服装,做X线检查时不要穿戴有金属的衣服。
- 做碳13、碳14呼气试验是在空腹或者餐后两小时检查,记得要停用抗生素及胃药一个月再进行。
- 女性体检要避开月经期妇科检查,在月经期后3-5天进行。备孕或怀孕的女性尽量不要做放射性检查。

二、定期体检的准备

- 了解检查项目:在体检前了解各项检查的目的和注意事项,有助于您更好地配合医生。
- 准备个人物品:如身份证、医保卡、病历本等,确保齐全以方便医生诊断和治疗。

三、保持积极的心态

体检过程中保持积极的心态非常重要。如果您感到紧张或不安,可以尝试深呼吸、放松肌肉、与医生交流等方式来缓解。消极的情绪可能会影响医生的判断,从而影响您的健康状况。

四、配合医生进行各项检查

- 遵医嘱:按照医生的要求进行各项检查,如采血、尿样、影像学检查等。如有特殊要求,请提前告知医生。
- 准确回答问题:在接受医生询问时,如身高、体重、年龄等基本健康信息时,请如实回答,以便医生更好地评估您的健康状况。

3.配合特殊检查:如需进行某些特殊检查(如B超、X光等),请在医生的指导下配合检查前的准备工作,如穿脱特定的衣物等。

4.注意保护隐私:在接受检查时,请注意保护个人隐私,避免暴露过多的身体部位。如需暴露,请选择合适的位置或使用必要的遮挡设施。

总之,定期体检中的日常护理要点包括保持健康的生活方式、了解检查项目并做好准备、保持积极的心态、配合医生进行各项检查以及预防和控制慢性疾病。通过遵循这些要点,您可以更好地了解自己的身体状况,预防潜在的健康风险,促进身体的康复。

(作者单位:河北省保定市徐水区妇幼保健院)

手术流程和术后恢复,你了解多少

□ 马玉宁

在我们的日常生活中,手术是一个重要的医疗过程,无论是为了治疗疾病,还是为了改善身体功能。然而,手术并不只是手术刀在皮肤上划过那么简单。它涉及到许多复杂的步骤和精细的护理。这篇文章将帮助您了解手术流程和术后恢复,以及手术室护理的重要性。

一、手术流程

1.术前准备:在手术前,患者通常需要进行一系列的检查,以确保手术的安全性。这可能包括血液测试、X光、CT扫描或MRI等影像学检查。同时,医生会对患者进行全面的身体评估,以确保他们有足够的

体能进行手术。

2.麻醉:麻醉是为了减轻手术过程中的疼痛和不适。在大多数情况下,患者会在麻醉状态下度过手术过程。医生会根据患者的具体情况选择合适的麻醉方式。

3.手术:在麻醉生效后,医生会开始手术。这通常需要几小时到几天的时间,具体取决于手术的类型和复杂性。

4.术后恢复:手术完成后,患者需要经历一段时间的术后恢复。这可能包括疼痛管理、液体补充、身体功能的恢复等。

二、手术室护理的重要性

手术室护理在手术过程中和术后恢复中起着至关重要的作用。它包括一系列的步骤,以确保患者的安全和舒适。以下是一些关键的手术室护理步骤:

1.确保患者安全:手术室护士需要密切监测患者的生命体征,包括血压、心率、呼吸和体温等。他们还需要确保患者的身体位置正确,以防止任何可能的并发症。

2.提供适当的疼痛管理:术后的疼痛管理对于患者的恢复至关重要。护士需要确保患者按时服用止痛药,并在必要时调整剂量。

3.提供营养支持:在手术后的一段时间内,患者可能需要接受特殊的食物或营养液,以确保他们的身体获得足够的营养。

协助患者进行身体活动:护士需要鼓励患者在术后尽早开始进行身体活动,以帮助恢复身体功能。

确保患者得到充足的休息:充足的休息对于术后恢复至关重要。护士需要确保患者在术后得到足够的休息时间。

总的来说,手术是一个复杂的过程,需要医生和护士的密切合作。手术室护理在手术过程中和术后恢复中起着至关重要的作用。通过了解手术流程和手术室护理的重要性,我们可以更好地支持医生和护士的工作,从而确保患者的安全和康复。

(作者单位:河北省保定市第二医院)

治疗屈光不正的五个原则

□ 于宏飞

屈光不正是一种常见的视觉问题,它包括近视、远视和散光等。这种问题会影响我们的视力,使阅读、工作和生活变得困难。幸运的是,有许多方法可以治疗屈光不正,而遵循一些原则是确保治疗效果的关键。本文将详细介绍治疗屈光不正的原则,帮助大家更好地理解这一问题的解决方法。

原则一:准确诊断

治疗屈光不正的第一步是进行准确的诊断。医生需要通过验光来确定患者是患有近视、远视还是散光,以及具体的度数。通过使用精确的仪器,如视力表和眼科仪器,医生可以准确地测量出患者的视力状况。准确诊断是后续治疗的基础,因此患者应该选择正规的眼科医院进行诊断。

原则二:个性化治疗

每个人的眼睛都是独一无二的,因此治疗方法也应该个性化。治疗方法包括配

戴眼镜、隐形眼镜或角膜接触镜等光学矫正方法,以及手术矫正方法。患者应根据自己的具体情况和医生的建议,选择适合自己的治疗方法。有些患者可能需要多次调整眼镜度数或更换镜片类型,以达到最佳的视觉效果。

原则三:定期复查

治疗后的定期复查是确保治疗效果的关键。患者应在治疗后的适当时间到医院进行复查,以确认视力状况是否保持良好,眼镜或手术是否需要调整。定期复查还可以及早发现任何并发症或异常情况,以便及时采取措施。

原则四:健康生活方式

治疗后的健康生活方式对保持视力至关重要。患者应该注意用眼卫生,避免长时间盯着电脑或手机屏幕,定期休息眼睛。此外,保持均衡的饮食,摄入足够的维生素和矿物质,也对眼睛健康有益。

原则五:遵循医嘱

患者应听从医生的建议,遵循医嘱进行定期复查和治疗方案的调整。医生会根据患者的具体情况和治疗效果,制定个性化的治疗方案。患者不应自行更改治疗方案或忽视医嘱,以免影响治疗效果。

治疗屈光不正需要遵循以上五个原则,即准确诊断、个性化治疗、定期复查、健康生活方式和遵循医嘱。只有遵循这些原则,才能确保治疗效果达到最佳。患者在治疗过程中应选择正规的眼科医院,并保持积极的心态和良好的生活习惯,以便更好地恢复视力,提高生活质量。

结语:治疗屈光不正需要遵循一系列原则,以确保治疗效果达到最佳。这些原则包括准确诊断、个性化治疗、定期复查、健康生活方式和遵循医嘱。通过遵循这些原则,患者可以

更好地恢复视力,提高生活质量。

(作者单位:围场满族蒙古族自治县医院)

胃癌是一种常见的消化道恶性肿瘤,其发生与多种因素有关。本文将介绍预防胃癌的健康生活,帮助大家提高健康意识,减少胃癌的发生。

1.合理饮食:饮食是影响胃癌发生的重要因素之一。过量的高脂肪、高盐、高糖、高胆固醇等食物会导致胃黏膜损伤,增加胃癌的风险。因此,我们应该保持合理的饮食习惯,避免暴饮暴食、过度饮酒和吸烟等不良习惯。建议多吃新鲜蔬菜水果、富含蛋白质的食物,以及富含维生素B和C的食物,以促进消化和保护胃黏膜。

2.保持健康的生活方式:不规律的生活方式和过度劳累会导致身体免疫力下降,增加胃癌的风险。因此,我们应该保持健康的生活方式,如充足的睡眠、适当的运动、保持良好的心态等。此外,戒烟限酒也是预防胃癌的重要措施之一。

3.定期进行体检:定期体检可以帮助我们及早发现胃癌的早期症状,并及时采取治疗措施。建议每年进行一次胃镜检查,以及相关的血液检查和影像学检查,以便及时发现胃癌的早期症状。

4.避免使用药物不当:一些药物如非甾体抗炎药(NSAIDs)等会对胃黏膜造成损伤,增加胃癌的风险。因此,我们应该避免滥用药物,如有必要,应在医生的指导下使用药物,并注意药物的副作用。

5.保持良好的口腔卫生:胃癌的发生与幽门螺杆菌感染密切相关。幽门螺杆菌是一种常见的细菌,可以通过口腔进入胃部,长期感染会导致胃癌的发生。因此,我们应该保持良好的口腔卫生,定期进行口腔检查,以减少幽门螺杆菌感染的风险。

6.合理搭配饮食结构:饮食结构不合理也是胃癌发生的原因之一。长期摄入高热量、高脂肪的食物会导致肥胖和糖尿病等疾病,进而增加胃癌的风险。因此,我们应该合理搭配饮食结构,控制饮食中的热量和脂肪含量,多吃富含纤维的食物,以促进消化和减少便秘的发生。

7.积极治疗慢性疾病:一些慢性疾病如糖尿病、高血压等也会增加胃癌的风险。因此,我们应该积极治疗这些慢性疾病,控制病情的发展,以减少胃癌的发生。

8.定期体检与复查:早期发现胃癌是提高治疗效果的关键。定期体检可以帮助我们及时发现胃癌的早期症状,并采取相应的治疗措施。同时,定期复查也是保持治疗效果的重要措施之一。

总之,预防胃癌的健康生活需要从多个方面入手,包括合理饮食、保持健康的生活方式、定期进行体检、避免使用药物不当、保持良好的口腔卫生、合理搭配饮食结构以及积极治疗慢性疾病等。

(作者单位:重庆大学附属江津医院)

浅谈胃癌的预防方法

□ 陈薇

不同年龄段胃部疾病的预防重点

□ 李培培

胃部疾病是现代生活中非常常见的一种疾病,不同年龄段的人群都有可能受到其影响。了解不同年龄段胃部疾病的预防重点,对于我们维护身体健康具有重要意义。

儿童期:

预防重点:合理饮食,避免过饥过饱,少吃零食,少吃油炸、烧烤、腌制等食品。增加水果、蔬菜的摄入,保持营养均衡。建立良好的卫生习惯,饭前便后要洗手。

应对策略:

- 定期体检:定期进行儿童胃部检查,及时发现潜在问题。
- 家庭健康教育:家长应向孩子传授正确的饮食和卫生知识,培养良好的生活习惯。
- 饮食调理:适当增加有益于肠胃的食物,如山楂、山药等。

青春期:

预防重点:合理安排学习、生活,避免过度劳累,保证充足的睡眠。保持良好的心态,避免情绪波动。注意饮食卫生,避免

暴饮暴食。

应对策略:

- 定期锻炼:适当增加体育锻炼,增强身体素质,提高肠胃功能。
- 合理安排作息时间:保持良好的作息规律,保证充足的休息时间。
- 合理饮食:多吃富含维生素和膳食纤维的食物,如新鲜蔬菜水果。

成年期:

预防重点:保持健康的生活方式,戒烟限酒,保持良好心态。注意饮食卫生,避免过度依赖外卖和快餐。定期体检,关注胃部健康。

应对策略:

- 定期体检:定期进行胃镜检查,及时发现潜在问题。
- 合理饮食:多吃富含蛋白质、维生素和膳食纤维的食物,避免过度依赖外卖和快餐。
- 健康生活方式:保持适度运动,避免过度劳累和精神压力。
- 药物预防:对于有家族遗传史的人

群,可在医生指导下使用一些保护胃黏膜的药物。

老年期:

预防重点:关注饮食卫生,避免过度油腻、辛辣等刺激性食物。保持良好的生活习惯,适当锻炼,避免久坐。警惕其他慢性疾病对胃的影响。

应对策略:

- 定期体检:老年人应定期进行健康体检,关注胃部健康与其他慢性疾病的关系。
- 合理饮食:选择易消化、营养丰富的食物,避免过度油腻、辛辣等刺激性食物。
- 药物治疗:如出现胃部不适,应在医生指导下使用药物,避免自行用药。
- 建立健康的生活方式:保持良好的作息规律,适当锻炼,减少不良生活习惯对胃的影响。

总的来说,不同年龄段的人群都需要关注胃部健康,但重点有所不同。只有全面了解并关注各个年龄段胃部疾病的预防重点,才能更好地维护我们的身体健康。

(作者单位:重庆大学附属江津医院)