

普外快速康复护理的关键措施与方法

□ 葛优优

随着医学技术的不断发展,快速康复护理在普外科的应用越来越广泛。快速康复护理是一种综合性的护理方法,旨在通过一系列措施来减少手术应激反应、加速术后恢复,从而提高患者的生活质量。本文将介绍普外快速康复护理的关键措施与方法。

一、术前准备

1.心理护理:普外科手术往往会给患者带来一定的心理压力,因此,术前与患者进行充分的沟通,解释手术过程、注意事项及可能出现的并发症,有助于缓解患者的焦虑情绪,使其更好地配合手术。

2.饮食与营养:术前应保证患者充足的

营养摄入,以增强机体免疫力。通常建议患者在术前1天开始进食易消化的食物,避免食用过于油腻、辛辣、刺激性的食物。

3.肠道准备:对于需要进行肠道手术的患者,应在术前进行充分的肠道准备,以减少术后感染的风险。具体措施包括控制饮食、服用泻药、灌肠等。

二、术中护理

1.保温措施:手术过程中应保持患者体温正常,避免低体温导致的一系列并发症。可以通过加温手术台、输液加热等措施来实现。

2.微创手术:采用微创手术方式可以减少手术创伤,降低术后并发症的发生率。同时,微创手术也便于术后恢复。

3.药物应用:在必要的情况下,可以在医生的指导下使用镇痛药、镇静药等,以减轻患者的疼痛和焦虑情绪。

三、术后护理

1.疼痛管理:术后应密切关注患者的疼痛情况,根据疼痛程度给予适当的镇痛药物。同时,可以通过调整卧姿、适当活动等方式来减轻疼痛。

2.早期活动:术后应鼓励患者尽早开始活动,以促进血液循环、预防血栓形成。可以在床上进行肢体运动,逐渐过渡到下床活动。

3.早期进食:术后早期进食可以促进胃肠功能恢复,减少腹胀、便秘等并发症的发

生。应根据手术类型和患者情况选择合适的进食时间和食物种类。

4.观察生命体征:术后应密切观察患者的生命体征,如有异常情况应及时处理。

普外快速康复护理是一种综合性的护理方法,通过术前、术中、术后的一系列措施来减少手术应激反应、加速术后恢复。术前的充分准备、术中精细的护理、术后细致的观察是快速康复护理的关键。实施快速康复护理需要医护人员的专业知识和技能,同时也需要患者的积极配合。只有全面、细致的护理才能提高患者的生活质量,使患者更快地恢复健康。

(作者单位:河北省邯郸市中心医院)

浅析胆囊结石需要手术治疗的原因

□ 陈涛

胆囊结石是一种常见的消化系统疾病,但有些患者认为这不是什么大病,不需要手术治疗。然而,实际上,胆囊结石如果不及治疗,可能会引起严重的并发症,甚至危及生命。因此,本文将详细介绍胆囊结石需要手术治疗的原因。

首先,让我们了解一下胆囊结石的基本概念。胆囊结石是指在胆囊内的结石,通常由胆固醇、胆色素或钙盐等物质组成。这些结石可能导致胆囊炎、胆管炎、胆管癌等疾病,因此需要及时治疗。

1.结石梗阻:胆囊结石可能导致胆囊管梗阻,从而引起胆囊炎、胆管炎等并发症。如

果结石阻塞了胆总管,则可能导致急性胰腺炎等严重并发症,甚至危及生命。

2.并发症风险:长期存在的胆囊结石可能导致胆囊壁增厚、纤维化等慢性炎症表现,增加胆囊癌变的风险。此外,胆囊结石还可能引起其他消化系统问题,如消化不良、腹胀、腹泻等。

那么,如何确定是否需要手术治疗胆囊结石呢?一般来说,以下几种情况可以考虑手术治疗:

1.症状严重:胆囊结石引起的症状如腹痛、腹胀、黄疸等严重影响生活质量时,需要考虑手术治疗。

2.并发症风险:长期存在的胆囊结石可能导致胆囊癌变或引发其他严重并发症时,应考虑手术治疗。

3.影像学检查异常:如胆囊壁增厚、胆管扩张等异常影像学表现时,应考虑手术治疗。

综上所述,胆囊结石需要手术治疗的原因主要包括结石梗阻、并发症风险以及影像学检查异常等。当然,在决定是否进行手术治疗前,患者应咨询专业医生的意见,并根据医生的建议进行治疗。

目前,胆囊结石的手术方法主要包括腹腔镜胆囊切除术和开腹胆囊切除术两种。腹腔镜胆囊切除术是一种微创手术方法,具有术后恢

复快、疼痛轻等优点。开腹胆囊切除术则是一种传统的手术方法,适用于某些特殊情况。

在选择手术方法时,应根据患者的具体情况和医生的建议来确定最适合的治疗方法。同时,患者在术后应遵循医生的建议,进行适当的康复训练,并保持良好的生活习惯,以降低再次发作的风险。

总之,胆囊结石虽然看似小病,但如果不及时治疗,可能会引起严重的并发症,甚至危及生命。因此,患者应尽早寻求专业医生的建议和治疗,选择合适的手术方法,并遵循医生的建议进行康复训练和保持良好的生活习惯。

(作者单位:山东省临邑县人民医院)

关节置换术后的护理方法与康复训练

□ 袁萌

随着人口老龄化的发展,关节置换术在临床上的应用越来越广泛。许多患者在接受了关节置换术后,都面临着术后护理与康复的问题。本文将介绍关节置换术后的护理要点、康复训练及注意事项,帮助患者更好地恢复关节功能,提高生活质量。

一、术后护理

1.休息与活动:术后早期应卧床休息,避免剧烈运动和过度劳累。随着伤口愈合和疼痛减轻,可逐渐增加活动量,但要避免过度劳累。

2.饮食调理:术后应加强营养,多食用高蛋白、高维生素、易消化的食物,以促进伤口愈合和身体恢复。

3.保持卫生:术后应保持伤口周围干燥、清洁,避免感染。如出现红肿、发热、疼痛等症状,应及时就医。

4.观察病情:术后应密切观察患者的生命体征、伤口情况及下肢感觉运

动等,如有异常应及时就医。

二、康复训练

1.早期活动:术后第二天可开始进行踝泵、膝关节屈伸等训练,以促进血液循环、预防血栓形成。

2.关节活动度训练:在医生指导下进行关节活动度的训练,逐渐增加活动角度,以恢复关节功能。

3.负重行走:在医生指导下逐渐增加负重行走训练,以适应假体关节的承重能力。

4.肌肉力量训练:可进行等长、等负荷肌肉训练,以增强肌肉力量。

三、注意事项

1.遵医嘱服药:按时服用医生开具的药物,不可自行停药或更改剂量。

2.避免剧烈运动:术后应避免剧烈运动和过度劳累,以免影响假体关节的稳定性。

3.定期复查:患者应按照医生的要

求定期复查,以便及时了解康复情况,如有异常可及时处理。

4.注意安全:在恢复期间,患者应注意安全,避免摔倒等意外事件的发生。

5.心理调适:关节置换术后患者可能会面临疼痛、活动不便等问题,容易出现焦虑、抑郁等心理问题。家属应给予患者关爱和支持,帮助患者树立信心、积极面对康复过程。

总之,关节置换术后的护理与康复对于患者的恢复至关重要。关节置换术后的护理与康复是一个综合性的过程,需要患者、家属和医生共同努力。通过正确的护理和康复训练,患者可以更好地恢复关节功能,提高生活质量。同时,患者应保持乐观的心态,在康复过程中,患者应积极参与各项训练,逐步恢复日常生活能力,并保持良好的心理状态。积极面对康复过程中的挑战,争取早日康复。家属和医护人员应给予关爱和支持,共同帮助患者顺利度过康复期。

(作者单位:河北省河间市人民医院)

盆腔炎的自我护理方法

□ 吴海珍

盆腔炎是指女性盆腔生殖器官及其周围组织的炎症,主要包括子宫内膜炎、输卵管炎、输卵管卵巢脓肿和盆腔腹膜炎等。盆腔炎是一种常见的妇科疾病,如果不及时治疗,可能会导致输卵管堵塞、不孕症、慢性盆腔疼痛等严重后果。在家中如何进行盆腔炎的自我护理非常重要,可以帮助缓解症状,促进康复。以下是几点建议:

1.注意个人卫生:保持外阴部的清洁卫生是预防盆腔炎的关键。每天用清水清洗外阴部,避免使用香皂、沐浴露等刺激性物质。月经期间要注意勤换卫生巾,避免使用过细、过长的卫生巾,以免细菌滋生。另外,月经期间避免性生活,以免加重炎症。

2.饮食调整:饮食对盆腔炎的康复有很大影响。应该避免辛辣、油腻、刺激性食物,如辣椒、咖啡、酒精等。多吃

新鲜蔬菜和水果,如菠菜、苹果、香蕉等,富含维生素和矿物质,有助于提高身体免疫力。同时,可以适当摄入高蛋白食物,如鸡肉、鱼肉、豆腐等,以促进受损组织的修复。

3.适当运动:适当运动可以增强身体免疫力,有助于盆腔炎的康复。可以选择散步、瑜伽、游泳等轻度的有氧运动。避免剧烈运动,如跑步、跳绳等,以免加重症状。

4.保持良好的心态:保持良好的心态对于盆腔炎的康复非常重要。避免过度紧张、焦虑、抑郁等负面情绪,这些情绪可能会影响免疫系统的正常功能。可以尝试听音乐、看书、旅游等方式放松心情,保持愉悦的心情有助于病情恢复。

5.遵医嘱用药:如果被诊断为盆腔炎,一定要按照医生的建议进行治疗。按时服药,不要随意更改剂量或停

药。在治疗期间,避免性生活,以免影响治疗效果。

6.观察病情变化:在治疗期间,要密切关注病情变化,如症状是否缓解、体温是否恢复正常等。如果症状加重,如发热、腹痛等,应立即就医。

7.心理调适:盆腔炎可能会带来身体和心理压力。保持积极的心态,与家人和朋友交流,有助于您应对这一挑战。

8.定期检查:盆腔炎患者应该定期进行检查,以便及时了解病情的进展和治疗效果。如果症状持续或加重,应该及时就医。

总之,盆腔炎的自我护理非常重要。在日常生活中要注意个人卫生,调整饮食,适当运动,保持良好的心态。同时,遵循医嘱用药,并观察病情变化。通过这些措施,有助于缓解症状,促进康复。如果病情反复,应及早就医,以免引发其他并发症。

(作者单位:河北省枣强县新屯镇卫生院)

高血压,被誉为“无形杀手”,以其静默的方式影响人们的健康,增加冠心病、心力衰竭、脑血管病、肾衰竭等疾病的发病率,成为我国心脑血管疾病死亡的首要危险因素。面对这一健康杀手,我们应当如何应对?

一、西医疗视角下的高血压防控

在西医领域,预防高血压的首要策略是改变生活方式。低盐饮食,减少加工食品和快餐的摄入,限制饮酒和咖啡因的摄入,这些都是有效预防高血压的措施。此外,定期进行有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,每周至少150分钟,能有效强化心脏和血管系统,预防高血压的发生。

当高血压确诊后,西医的药物治疗是高血压管理的重要手段。患者需要在医生的指导下使用降压药物,遵循剂量、频率和规定时间服药,以控制血压在正常范围内。

二、中医视角下的高血压防控

中医对于高血压的防控,注重从整体调理人体平衡出发。中医认为,高血压的发生与人体内气血平衡失调有关,因此,调理气血、平衡阴阳是治疗高血压的重要原则。

中医推荐适量的运动,如太极拳、气功和散步等,这些运动能舒缓紧张的情绪,促进血液循环,有助于降低血压。此外,中医草药也被广泛用于高血压的辅助治疗。例如,黄连、当归、白术等草药,可以辅助改善血液循环,调节体内气血平衡。但在医生指导下使用,避免不当使用造成不良反应。

三、中西医结合的高血压防控

在高血压的防控中,中医和西医并非对立,而是可以相互补充,共同为高血压患者提供帮助。在生活方式调整上,中医和西医都强调低盐、低脂、低糖饮食,适量运动,控制体重,限制饮酒,戒烟等。在药物治疗上,西医的降压药物可以快速有效地控制血压,而中医的草药则可以辅助调理身体,提高治疗效果。

然而,无论是中医还是西医,都需要在医生的指导下进行。患者不能自行判断病情,也不能随意更改治疗方案。对于高血压这种需要长期管理的疾病,患者应当定期进行血压检测,了解自己的血压状况,以便及时调整治疗方案。

总的来说,高血压的防控需要我们在生活方式、药物治疗、心理调适等多方面下功夫。中医和西医各有优势,我们可以根据自己的实际情况,选择合适的方法进行防控。只要我们能够坚持健康的生活方式,积极配合医生的治疗,相信我们一定能战胜高血压这个“无形杀手”,保持健康的体魄。

(作者单位:河北省邢台市襄都区西大街街道办事处社区卫生服务中心)

高血压的中西医结合预防与控制方法

□ 张丽娜