

## 前列腺增生术后康复护理的细节

□ 白云霞

前列腺增生是一种常见的男性泌尿系统疾病,手术治疗是治疗该病的有效方法之一。而在前列腺增生术后,康复护理对于患者的康复至关重要。本文将从多个方面,为您详细介绍前列腺增生术后康复护理的细节,以帮助患者更好地康复。

### 一、心理护理

前列腺增生术后,患者可能会面临排尿困难、疼痛等不适症状,导致心理压力增大。因此,心理护理非常重要。医护人员应与患者建立良好的沟通关系,倾听他们的感受,给予关心和支持,帮助他们缓解心理压力,树立战胜疾病的信心。

### 二、饮食护理

前列腺增生患者在手术之后应该严格控制饮食中的胆固醇和脂肪摄入量,摄入过多的胆固醇和脂肪会增加前列腺增生的可能。多吃

新鲜的蔬菜和水果,可以增加患者体内的雌激素,能减少复发的可能性。患者还应避免辛辣、刺激的食物,避免喝酒,这些食物都会刺激前列腺,使其发生充血,不利于术后康复。

### 三、术后康复锻炼

术后康复锻炼有助于促进血液循环,提高身体免疫力,促进伤口愈合。患者可根据医生建议进行适当的康复锻炼,如提肛运动、散步等。

### 四、观察病情

术后患者应定期观察自己的症状,如发现排尿困难、疼痛等症状应及时就医。同时,应定期到医院进行复查,以便及时发现病情变化和并发症的出现。

### 五、术后并发症的预防与护理

1.尿路感染:前列腺增生术后,患者容易发生尿路感染。因此,保持会阴部清洁干燥,

勤换内裤,避免感染是预防尿路感染的关键。如出现尿路感染症状,应及时就医并遵医嘱使用抗生素治疗。

2.尿失禁:部分患者术后可能出现尿失禁症状。此时,可通过提肛运动等康复训练来改善尿失禁症状。如症状持续不改善,可寻求专业医生的建议。

3.出血:前列腺增生术后可能出现出血症状。此时,要避免增加腹压,腹部压力的各种诱发因素,患者平时注意保持大便通畅,防止因便秘造成创面出血。少做剧烈运动,不要骑车。避免用热水坐浴,热水坐浴会引起前列腺充血,从而加重尿血的症状。如果尿血症状严重,长时间不缓解,则需要前往医院,进行检查及治疗。

### 六、家庭护理细节

1.注意休息:术后患者应保证充足的休

息时间,避免过度劳累。

2.避免剧烈运动:术后短期内,患者应避免剧烈运动,以免影响伤口愈合。

3.多喝水:手术后白天要多喝水,勤排尿,但是夜间可以适当少喝一些,否则会出现夜间尿频的情况,影响患者的睡眠。患者每天的饮水量保持在2000-3000ml为宜。

4.遵医嘱服药:患者应遵医嘱按时服药,不要随意更改药物剂量或停药。

5.及时反馈:患者应及时反馈自己的身体状况和不适症状给医护人员,以便及时调整治疗方案。

总之,前列腺增生术后康复护理对于患者的康复至关重要。通过遵循心理护理、饮食护理、术后康复锻炼、观察病情、预防与护理术后并发症以及家庭护理细节等措施,患者可以更好地康复。如有疑问,请及时就医并遵医嘱进行治疗。

(作者单位:宁夏回族自治区固原市人民医院)

## 肛瘻的临床表现与治疗方法

□ 谷凯

肛瘻是肛门直肠瘻的简称,是发生在肛门直肠周围的脓肿溃破或切口引流的后遗病变。肛瘻是脓肿后时代,是一个疾病的两个阶段。中医称为肛漏。

### 一、肛瘻的临床表现

肛瘻的主要症状包括:

- 流脓:脓液的多少与瘻管形成的时间有关系。急性感染期间有脓液流出,刺激周围皮肤,导致瘙痒不适。
- 疼痛:由于肛门括约肌和瘻管壁的共同作用,形成肛瘻后一般没有明显的疼痛感觉。当瘻管感染急性发作时,可有疼痛。
- 瘙痒:瘻管邻近皮肤受到刺激,可出现瘙痒。
- 排便不畅:由于瘻管的存在,对粪便的吸收作用,导致粪便干燥,难以排便,进而导致便秘。

致便秘。

5.全身症状:急性感染期可有发热、乏力等症状。

### 二、肛瘻的诊断

肛瘻的诊断主要依赖于临床表现和相关的检查,包括肛门视诊、直肠指检和影像学检查。医生通过观察瘻管口的位置和形状,以及直肠内的情况,可以初步诊断肛瘻的类型和位置。进一步的治疗需要根据病情和患者情况制定治疗方案。

### 三、肛瘻的治疗方法

肛瘻的治疗方法主要包括手术治疗和非手术治疗两种方法。具体选择哪种方法需要根据患者的具体情况来决定。

1.手术治疗:手术是治疗肛瘻的主要方法,包括挂线疗法、肛瘻切开术、肛瘻切除术

等。挂线疗法适用于高位肛瘻或复杂性肛瘻,通过挂线对括约肌的束缚和缓慢切割,达到治疗目的。肛瘻切开术适用于低位单纯性肛瘻。肛瘻切除术适用于复杂性和高位肛瘻。手术方法的选择需要根据患者的具体情况和医生的经验来决定。

2.非手术治疗:对于一些简单的肛瘻,可以通过高锰酸钾溶液坐浴、中药熏洗、抗生素药物等非手术治疗方法来缓解症状。但是这些方法不能根治肛瘻,需要进一步手术治疗。

### 四、肛瘻的护理

肛瘻患者在手术治疗后,需要注意以下几点:

- 保持大便通畅:多吃蔬菜水果,多喝水,避免辛辣刺激食物。
- 避免剧烈运动:手术后需要休息一段

时间,避免剧烈运动导致伤口裂开。

3.保持伤口清洁:定期清洁伤口,避免感染。

4.按时换药:手术后需要医生定期换药,检查伤口愈合情况。

5.注意饮食和生活习惯:保持规律作息,避免熬夜,避免过度劳累。同时需要保持良好的心态,避免情绪紧张和焦虑。

总之,肛瘻是一种常见的肛门直肠疾病,其治疗方法包括手术治疗和非手术治疗两种方法。在手术治疗后,患者需要注意饮食、休息、清洁伤口、换药等方面,以促进伤口愈合和预防复发。通过了解肛瘻的临床表现、诊断、治疗方法和护理知识,我们可以更好地应对这一疾病,提高生活质量。

(作者单位:郑州市中医院)

## 白内障手术前后的注意事项和护理措施

□ 张卫华

白内障是眼科常见疾病之一,是一种眼内晶状体混浊导致的视觉障碍性疾病。随着年龄的增长,晶状体逐渐变硬、混浊,导致视力下降。对于白内障患者来说,手术是唯一有效的治疗方法。然而,手术前后的注意事项和护理措施同样重要。本文将向大家介绍战胜白内障的医生智慧与患者的信心。

### 一、医生的智慧

1.术前准备:医生会根据患者的具体情况制定个性化的手术方案,包括手术时间、手术方式、手术前的准备等。在手术前,医生会详细了解患者的病史和用药情况,确保手术安全顺利进行。

2.手术技巧:医生需要熟练掌握白内障

手术技巧,包括超声乳化技术、人工晶状体植入等。通过精细的操作,减少对眼内组织的损伤,提高手术成功率。

3.术后护理:术后,医生会根据患者的具体情况给予相应的护理措施,包括用药指导、饮食建议、康复训练等。医生还会定期对患者进行复查,及时处理可能出现的问题。

### 二、患者的信心

1.保持良好心态:白内障患者在治疗过程中需要保持积极的心态,相信自己能够战胜疾病。同时,患者应学会调整情绪,避免过度紧张和焦虑,以免影响治疗效果。

2.配合医生治疗:患者应遵医嘱,按时按量服用药物,并按照医生的要求进行术后护

理。如有不适,应及时就医。

3.合理饮食:患者应保持健康的饮食习惯,摄入足够的营养物质,有助于恢复健康。同时,应避免过度饮酒和吸烟,以免影响治疗效果。

4.定期复查:患者应按照医生的要求定期进行复查,以便及时了解病情变化和康复情况。

### 三、预防与保健

1.定期进行眼部检查:定期进行眼部检查有助于及早发现白内障的迹象,及早进行治疗。对于老年人来说,每年至少进行一次眼部检查是十分必要的。

2.合理用眼:过度使用眼睛会导致眼睛

疲劳和干涩,从而增加白内障的风险。因此,合理用眼,注意休息和保健,有助于预防白内障的发生。

3.均衡饮食:摄入足够的维生素和矿物质有助于保持眼睛健康。饮食中应多摄入富含维生素A、C、E、锌和硒的食物,如胡萝卜、菠菜、鸡蛋、鱼类等。

总之,战胜白内障需要医生的智慧与患者的信心共同努力。患者在治疗过程中应积极配合医生的治疗方案,保持良好心态,合理饮食,并定期进行复查。同时,医生也应不断提高自己的专业技能,为患者提供更好的医疗服务,更好地预防和治理白内障,享受更加清晰明亮的视觉世界。

(作者单位:邯郸爱尔眼科医院)

## 心理治疗如何帮助患者克服心理障碍

□ 董一

心理治疗是一种通过专业的方法和技术来帮助患者克服心理障碍的过程。心理治疗的目标是帮助患者改变不健康的思维、情感和行为模式,使他们能够更好地应对生活中的压力和挑战,从而克服心理障碍,提高生活质量。

### 一、心理治疗如何帮助患者克服心理障碍?

1.建立信任关系:心理治疗师与患者建立信任关系,使患者感到安全和舒适,愿意向治疗师倾诉自己的问题。

2.倾听和理解:治疗师倾听患者的感受,表示同情和理解,使患者感到被关注和支持。

3.指导患者认识自己的思维和情感:

治疗师帮助患者认识和理解自己的思维和情感过程,使他们能够更好地控制自己的情绪反应。

4.教授应对策略:治疗师根据患者的具体情况,教授相应的应对策略,如认知行为疗法、情绪管理技巧等,帮助患者应对生活中的压力和挑战。

5.制定个性化的治疗计划:治疗师根据患者的具体情况,制定个性化的治疗计划,包括治疗目标、方法、时间安排等,确保患者在治疗过程中得到充分的支持和指导。

6.持续关注和评估:治疗师与患者保持密切联系,持续关注患者的进展和变化,及时调整治疗计划,确保患者能够克服心理障碍,提高生活质量。

### 二、不同类型心理治疗的适用范围

1.精神分析疗法:适用于深层次心理问题的患者,如抑郁、焦虑、自卑等。

2.行为疗法:适用于各种行为问题的患者,如失眠、焦虑、口吃等。

3.人际关系疗法:适用于人际关系问题、情感障碍等患者。

4.认知疗法:适用于思维模式扭曲的患者,如强迫症、抑郁症等。

### 三、心理治疗的注意事项

1.尊重患者的自主权:患者在治疗过程中应被充分尊重,患者有权决定是否接受治疗以及何时停止治疗。

2.治疗师的资格认证:治疗师应具有专业资质,并经过专业培训和考核,能够提供有

效的心理治疗方法。

3.治疗周期和频率:治疗周期和频率应根据患者的具体情况而定,治疗师应与患者充分沟通,确保双方达成一致意见。

4.家庭和社会的支持:患者在治疗过程中应得到家庭和社会的支持,治疗师应与患者家属沟通,共同为患者提供全面的支持体系。

总之,心理治疗通过建立信任关系、倾听和理解、指导患者认识自己的思维和情感、教授应对策略、制定个性化的治疗计划、持续关注和评估等多种方法,帮助患者克服心理障碍。不同类型心理治疗的适用范围不同,治疗师应尊重患者的自主权,选择适合患者的治疗方法。同时,家庭和社会的支持对患者治疗效果也有着重要作用。

(作者单位:固安县中医院)