

肠癌手术后的护理知识

□李婵婵

手术是治疗肠癌的主要方法之一，通过手术切除癌变组织可以有效控制病情。然而，手术后的护理对于患者的康复至关重要，良好的护理不仅可以减少并发症，还能使患者尽早出院，提高生活质量。本文将详细介绍肠癌手术后需要注意的护理知识，帮助患者顺利康复。

1. 手术初期护理

在手术后的初期阶段，患者通常会被送入重症监护室或普通病房进行密切观察，监测生命体征是首要任务。护士会定时监测患者的心率、血压、呼吸和体温，确保任何异常情况都能被及时发现和处理。术后疼痛是患者常见问题，良好的疼痛管理可以显著提高患者的舒适度。医生会根据患者的具体情况开具镇痛药物，护士则负责评估疼痛程度并调整用药剂量，患者还可以通过深呼吸、冥想等非药物方法缓解疼痛。

在饮食方面，术后初期通常需要禁食或仅进食流质食物以促进肠道功能逐渐恢复。随着康复的进展，患者可以逐步开始少量进食软食或半流质食物，合理的饮食能够促进消化道功能的恢复，防止便秘或腹泻等问题的发生。富含纤维的食物，如蔬菜、水果和全谷类食物，可以帮助肠道蠕动，促进伤口愈合。饮食还应注意避免食用辛辣刺激性食物，以减少对肠道和伤口的刺激。通过科学的饮食管理，患者能够更好地度过术后恢复期，减少并发症的发生，促进伤口的顺利愈合。

2. 伤口护理

伤口的护理在术后康复中占据着重要地位。术后伤口需要保持清洁和干燥，这是防止感染的首要措施。护士会定期为患者更换敷料，确保伤口处于干燥无菌的状态。在更换敷料的过程中，护士会仔细观察伤口的愈合情况，如有红肿、渗液或其他感染迹象，则会立即报告医生并采取相应的处理措施。为了避免伤口受到额外的压力或拉扯，患者在术后应尽量避免剧烈活动和过度用力，这对伤口的愈合至关重要。

3. 功能锻炼

在术后恢复过程中，功能锻炼起着至关重要的作用。早期适当的活动可以促进血液循环，预防血栓的形成，还能有效帮助肠蠕动的恢复，减少术后肠梗阻的风险。患者在护士的指导下可以进行一些简单的床上活动，如翻身、深呼吸和下肢抬高，这些运动能防止褥疮的发生。深呼吸练习特别重要，它可以增加肺活量，增强肺功能，减少肺部感染的风险，防止术后肺部并发症的出现。

随着身体状况的改善，患者应逐渐增加活动量，过渡到下床活动，初期从坐起、站立开始，然后在护士或家属的陪同下进行短距离的步行，有助于增强肌肉力量，提高心肺功能，还能提升患者的自信心和独立性。在进行这些活动时患者需根据自身的耐受情况循序渐进，避免过度劳累，以免影响康复进程。医生和护士会根据患者的具体情况，制订个性化的康复锻炼计划，确保每一步都在安全和可控的范围内进行，从而促进患者的全面康复。

4. 术后的心理护理和细节问题

良好的心理状态对于患者的康复具有重要意义。因此，术后的心理护理同样不容忽视，手术给患者带来的不仅是身体上的创伤，还有心理上的压力和焦虑。医护人员应及时与患者沟通，了解其心理状态，提供必要的心理支持。患者家属也应积极配合，给予鼓励和安慰，帮助患者树立战胜疾病的信心。

为了防止并发症的发生，患者在术后还需要注意一些细节问题，如保持良好的口腔卫生，防止口腔感染；定时进行深呼吸和咳嗽练习，防止肺部并发症；注意防止深静脉血栓的形成，穿戴弹力袜或使用间歇性气压装置；遵医嘱服药，按时服用药物并定期复查，确保术后顺利恢复。

出院后的护理同样关键，患者应继续遵循术后康复计划，保持合理的饮食和适当的运动，避免高脂肪、高糖、高盐的食物，多摄入富含纤维的食物。日常生活中应注意休息，避免过度劳累，同时保持良好的心态，积极面对生活。

总之，肠癌术后护理是一项系统工程，需要患者、家属和医护人员的共同努力。通过科学合理的护理措施，可以显著减少术后并发症的发生，促进患者早日康复和出院，提高生活质量。

(作者单位:广西医科大学第一附属医院)

高尿酸的饮食治疗

□张红静

在现代社会，随着生活水平的提高和饮食习惯的变化，高尿酸成为一个不容忽视的健康问题。高尿酸不仅可能导致痛风等疾病的发作，还与心血管疾病、肾脏疾病等密切相关。因此，对于高尿酸患者来说，了解并实施合理的饮食治疗至关重要。

1. 高尿酸的成因与危害

高尿酸是指血液中尿酸浓度超过正常范围的一种病理状态。尿酸是人体内嘌呤代谢的终产物，主要通过肾脏排泄。当尿酸生成过多或排泄减少时，就会导致高尿酸。高尿酸的成因多种多样，包括遗传因素、饮食习惯、药物影响等。长期高尿酸状态可能引发痛风、尿路结石、心血管疾病等多种并发症，严重影响患者的生活质量。

2. 高尿酸的饮食治疗原则

控制嘌呤摄入:嘌呤是尿酸的前体物质，减少嘌呤摄入有助于降低尿酸水平。患者应避免食用高嘌呤食物，如动物内脏、海鲜、浓汤等。

增加膳食纤维摄入:膳食纤维有助于降低尿酸水平，患者应多食用富含膳食纤维的食物，如蔬菜、水果、全谷类食物等。

控制脂肪和热量摄入:高脂肪和高热量食物可能增加尿酸，患者应控制脂肪和热量摄入，选择低脂、低热量的食物。

保持充足的水分摄入:充足的水分摄入有助于促进尿酸排泄，患者应保持足够的饮水量。

3. 高尿酸患者的饮食建议

主食选择:患者应选择低嘌呤、高膳食纤维的主食，如糙米、全麦面包等。同时，注意控制主食的摄入量，避免过量摄入碳水化合物。

蔬菜与水果:蔬菜和水果是尿酸患者的良好食物来源。它们富含维生素、矿物质和膳食纤维，有助于降低尿酸水平。患者可以选择菠菜、芹菜、黄瓜、西红柿、苹果、香蕉等低嘌呤的蔬菜和水果。

肉类与海鲜:虽然肉类和海鲜含有较高的嘌呤，但适量摄入仍是必要的。患者可以选择瘦肉、鸡肉、鱼类等低脂肪、低嘌呤的肉类，以及富含 ω -3脂肪酸的深海鱼类。同时，注意减少红肉和动物内脏的摄入量。

奶制品与豆制品:奶制品和豆制品是优质蛋白质的来源，同时也是低嘌呤食物。患者可以适量摄入牛奶、酸奶、豆浆、豆腐等食品。

饮料选择:患者应选择无糖、低嘌呤的饮料，如白开水、淡茶、矿泉水等。避免饮用含糖饮料、含酒精饮料和高嘌呤的咖啡等。

4. 高尿酸患者的饮食禁忌

高嘌呤食物:患者应避免食用高嘌呤食物，如动物内脏、海鲜、浓汤等。这些食物会增加尿酸，加重高尿酸状态。

高脂肪食物:高脂肪食物可能促进尿酸生成，患者应减少肥肉、油炸食品等高脂肪食物的摄入。

酒精饮料:酒精会干扰尿酸的排泄，患者应避免饮用啤酒、白酒等。

甜食与零食:甜食和零食往往含有较高的糖分和热量，可能增加尿酸和体重，患者应尽量避免食用。

免食用。

5. 高尿酸患者的饮食搭配建议

均衡饮食:患者应保持均衡的饮食结构，摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪等营养素。同时，注意控制总热量摄入，避免肥胖。

定时定量:患者应定时定量进食，避免暴饮暴食。合理分配进餐次数和食物摄入量，以稳定尿酸水平。

多样化选择:患者可以选择多种食物来源，以保证营养的全面性和均衡性。同时，注意食物的多样性和变化性，增加饮食的乐趣。

6. 高尿酸患者的饮食调整策略

根据病情调整饮食:患者应根据自己的病情和医生的建议，适当调整饮食结构和食物摄入量。对于严重的高尿酸患者，可能需要更严格的饮食控制。

监测尿酸水平:患者应定期监测尿酸水平，了解自己的病情变化和饮食治疗的效果。根据尿酸水平的变化，及时调整饮食计划。

寻求专业指导:患者可以咨询专业的营养师或医生，制订个性化的饮食治疗计划。营养师或医生可以根据患者的具体情况，提供专业的饮食建议和指导。

总之，高尿酸的饮食治疗是控制尿酸水平、预防并发症的重要手段。患者应遵循低嘌呤、高膳食纤维、低脂肪、低热量、充足水分的饮食原则，合理选择食物和饮料，避免高嘌呤、高脂肪、酒精等禁忌食物。同时，注意定时定量进食、多样化选择食物、监测尿酸水平等策略。通过科学的饮食治疗，患者可以有效控制尿酸水平，维护身体健康。

(作者单位:河北省开滦唐家庄医院)

凝血机制检验的意义及注意事项

□高雯雯

凝血机制检验是通过检测血液凝固功能的一系列指标，评估患者是否存在凝血功能障碍，从而指导临床治疗和预防出血或血栓等并发症的发生。凝血机制检验包括凝血酶原时间(Prothrombin Time, PT)、活化部分凝血活酶时间(Activated Partial Thromboplastin Time, APTT)、纤维蛋白原(Fibrinogen)、凝血酶时间(Thrombin Time, TT)和D-二聚体等多个项目。这些项目的检测结果对于疾病的诊断、治疗和预后评估具有重要价值。

1. 凝血机制检验的深远意义

凝血机制检验在现代医学中扮演着举足轻重的角色，其意义不仅在于对疾病的精确诊断，更在于为临床治疗提供强有力的支撑和指导。首先，凝血机制检验能够快速提示人体内凝血功能的状态，判断被检者是否存在凝血功能亢进或缺陷，为医生判断病情、制定治疗方案提供直接依据。其次，凝血机制检验对于预防并发症的发生具有至关重要的作用。通过及时了解患者的凝血状态，医生可以针对性地采取预防措施，减少出血或血栓等风险，保障患者的生命安全。此外，凝血机制检验还有助于医生了解患者的整体健康状况，为临床用药和手术操作提供重要参考，确保治疗过程的安全性和有效性。因此，凝血机制检验在医学领域具有不可替代的重要价值。

2. 凝血机制检验的注意事项

2.1 标本采集的注意事项

第一，患者在采血前应保持空

腹，以减少脂血对检测结果的干扰。同时，患者在采血前应保持良好的心态，避免紧张情绪导致血管收缩变细，增加采血难度。

第二，在采血过程中，患者应保持手臂姿势稳定，不要随意移动手臂，以免影响血流速度及采血处淤青、皮下血肿等不良反应。同时，采血人员应做到一针见血，避免反复穿刺而造成外源性的凝血因子进入标本内对检测结果产生影响。

第三，在采血时，应禁止从输液管或输液侧手臂取血，以防药物影响及血液稀释。同时，止血带不能过紧，时间要尽量缩短，长时间的大力束缚会导致血液纤溶活动的明显增强。

第四，采血完成后，应立即将血液标本与抗凝剂进行混合，防止血液凝固。同时，在震荡时避免用力过大，以免产生气泡影响检测结果。

2.2 标本保存的注意事项

第一，标本在正确采集并准确核对后，需在室温下立即送检。低温会损伤血小板，活化部分凝血因子，使PT、APTT结果缩短。因此，在标本保存和运输过程中应尽量避免低温环境。

第二，血液离体后即开始变化，随存放方式和时间的不同，凝血因子会逐渐消耗而导致检验结果不同。因此，在标本保存和运输过程中应尽量减少缩短时间，避免长时间存放。

2.3 仪器与试剂的注意事项

第一，应使用符合标准的全自动血凝仪进行检测，确保仪器状态良好、运行稳定。同时，应定期对仪器进行保养和维护，确保其在最佳

状态下运行。

第二，试剂应选择匹配试剂，稀释试剂要用去离子蒸馏水。试剂保存温度以4℃为宜。复溶的试剂需新鲜配制，复溶时间越长对结果的准确性影响越大。试剂要在有效期内使用，所用计量器具要准确无误。

第三，在检测过程中，应避免在仪器附近接打电话，以免对检测结果产生干扰。同时，检测人员应经过培训，熟悉仪器性能，能处理常见故障。

2.4 其他注意事项

第一，凝血机制检验的结果受到多种因素的影响，如药物、饮食、其他疾病等。因此，在解读检验结果时，应结合患者的实际情况进行综合分析。

第二，对于凝血机制异常的患

者，应及时采取相应的治疗措施，以预防出血或血栓等并发症的发生。同时，患者也应注意保持良好的生活习惯和心态，积极配合治疗。

总之，凝血机制检验作为现代医学诊断中的关键环节，其准确性和可靠性对于患者健康至关重要。本文讲解了凝血机制检验过程中需要注意的多个方面，从标本采集、保存，到仪器与试剂的使用，每一个环节都需要严谨细致的操作。在未来的医疗实践中，笔者希望每一位医疗工作者都能牢记这些注意事项，确保检验结果的精准无误，为患者的健康提供坚实的保障。同时，也期望广大患者能够了解并重视凝血机制检验的重要性，积极配合医生，共同维护身体健康。

(作者单位:河北省开滦总医院)