

## 浅谈垂体瘤术后护理要点

□ 徐萌萌

垂体瘤是一种常见的神经系统肿瘤,通常需要通过手术进行治疗。手术后,正确的护理对于患者的康复至关重要。本文将向您介绍垂体瘤术后护理的重点,帮助您更好地了解 and 照顾患者。

**1. 术后观察:** 术后,患者需要在医院接受观察,以确保手术效果和安。观察内容包括生命体征、伤口情况、引流管是否通畅等。医生会根据患者的具体情况,制定观察时间和方案。

**2. 饮食与营养:** 术后,患者需要遵循医生的建议,合理安排饮食。一般来说,术后早期应以流质、易消化的食物为主,逐渐过渡到正常饮食。同时,患者需要保证充足的营养,以

促进身体恢复。

**3. 避免剧烈运动:** 手术后,患者需要避免剧烈运动,尤其是头部和颈部运动。这些运动会增加颅内压,不利于康复。因此,患者在康复期间应尽量避免进行剧烈运动。

**4. 保持情绪稳定:** 垂体瘤手术后,患者可能会面临一些心理压力,如担心病情复发、影响工作和生活等。这些情绪会影响患者的康复,因此保持情绪稳定非常重要。家属和亲友应该给予患者关爱和支持,帮助患者缓解心理压力。

**5. 定期复查:** 手术后,患者需要按照医生的建议定期进行复查。复查可以帮助医生了解患者的康复情况,及时发现和处理任何异

常情况。

**6. 预防感染:** 手术后,患者身体免疫力下降,容易受到感染。因此,患者应避免前往人群密集场所,注意个人卫生,勤洗手、换衣等。同时,患者应避免接触传染性疾病的患者。

**7. 术后并发症的应对:** 垂体瘤手术后,可能会出现一些并发症,如颅内出血、脑水肿等。如果出现异常症状,如头痛、恶心、呕吐等,应及时告知医生。医生会根据具体情况进行处理。

**8. 康复锻炼:** 在身体状况允许的情况下,患者可以进行适当的康复锻炼,如散步、瑜伽等。这些锻炼有助于提高身体机

能,促进康复。

**9. 药物使用:** 手术后,患者可能需要使用一些药物来帮助康复,如抗生素、止痛药等。在使用药物时,应遵循医生的建议,按时按量服用,不要随意更改剂量或停药。

总之,垂体瘤术后护理是患者康复的关键。患者及其家属应了解并遵循以上护理重点,以促进患者的康复。同时,如果您或您身边的人需要进行垂体瘤手术,了解这些护理知识将有助于更好地照顾患者,提高康复效果。

最后,我们提醒广大读者,如有任何健康问题,应及时就医并遵循医生的建议。健康是我们宝贵的财富,让我们一起珍惜并守护它。

(作者单位:河北省馆陶县人民医院手术室)

## 健康教育在老年高血压护理中的作用

□ 谏金凤

随着社会老龄化的加速,老年高血压患者数量日益增加,成为医疗保健领域的一个重要议题。高血压是一种常见的慢性疾病,它会导致血管压力增大,进而影响心脏和大脑等重要器官的功能。对于老年高血压患者,健康教育在护理过程中起着至关重要的作用。本文将详细阐述健康教育在老年高血压护理中的作用。

### 一、健康教育的重要性

健康教育是一种通过教育活动,帮助患者了解高血压的成因、症状、治疗和预防方法的过程。通过健康教育,患者可以更好地理解自己的病情,提高自我管理能力和依从性,从而有效控制血压,减少并发症的发生。

### 二、健康教育的内容

**1. 疾病知识教育:** 向患者介绍高血压的成因、症状、治疗方法和注意事项,帮助他们了解高血压的基本知识。

**2. 生活方式指导:** 教育患者如何调整饮食、控制体重、增加运动、减少压力等,以改善血压水平。

**3. 用药指导:** 向患者解释药物的种类、剂量、服用方法、副作用和处理方法,确保患者能够正确使用药物。

**4. 心理疏导:** 老年高血压患者常常伴随着焦虑、抑郁等情绪问题,通过心理健康教育可以帮助患者调整心态,积极面对疾病。

### 三、健康教育的实施方法

**1. 面对面教育:** 医护人员可以与患者进行面对面的交流,详细解答他们的疑问,帮助他们理解疾病和治疗方案。

**2. 文字资料:** 提供图文并茂的健康教育资料,方便患者随时查阅。

**3. 小组讨论:** 组织相同病情的患者进行交流,分享经验,互相鼓励,共同提高。

**4. 家庭支持:** 鼓励患者的家人和朋友参与到健康教育中来,给予他们情感支持

和实际帮助。

### 四、健康教育的效果

通过实施健康教育,老年高血压患者可以更好地理解自己的病情,调整生活方式,正确使用药物,从而有效控制血压。据统计,接受过健康教育的老年高血压患者在血压控制、药物依从性、生活质量等方面均显著优于未接受过健康教育者。此外,健康教育还能有效减少并发症的发生,提高患者的生存质量。

综上所述,健康教育在老年高血压护理中具有重要的作用。通过教育活动,患者可以更好地了解自己的病情,调整生活方式,正确使用药物,从而有效控制血压。实施健康教育的方法包括面对面教育、文字资料、小组讨论和家庭支持等。实践证明,接受过健康教育的老年高血压患者在血压控制、药物依从性、生活质量等方面均显著优于未接受过者。

(作者单位:河北省迁安市人民医院)

## 中医调理肝火旺盛的方法

□ 丁亮亮

在现代社会,人们的生活节奏快,压力大,容易出现肝火旺盛的情况。肝火旺盛是指肝的阴阳失衡,导致肝火过旺,容易出现情绪不稳定、易怒、失眠、口苦等症状。本文将介绍肝火旺盛的原因,以及中医调理方法。

### 一、肝火旺盛的原因

**1. 饮食不当:** 过食辛辣、油腻、刺激性食物,容易损伤肝脏,导致肝火旺盛。

**2. 情志不畅:** 长期情绪压抑,容易影响肝脏的疏泄功能,导致肝火旺盛。

**3. 睡眠不足:** 睡眠不足会影响肝脏的修复,导致肝火旺盛。

**4. 其他原因:** 如过度劳累、酗酒、吸烟等,也会导致肝火旺盛。

### 二、中医调理方法

**1. 饮食调理:** 饮食应以清淡为主,多吃蔬菜水果,少吃辛辣、油腻、刺激性食物。可适当食用一些具有清肝泻火作用的食物,如绿豆、菊花茶、芹菜等。

**2. 运动调理:** 适当运动可以促进血液循环,增强身体抵抗力,同时也有助于缓解压力,改善睡眠。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。

**3. 情志调理:** 保持心情舒畅,避免情绪波动。可以通过听音乐、读书、绘画等方式来放松心情,缓解压力。如有需要,可寻求心理咨询师的帮助。

**4. 中药调理:** 根据个人体质和症状表现,可适当服用一些具有清肝泻火作用的中药,如龙胆泻肝丸、逍遥丸等。但需在医生指导下使用,以免出现不良反应。

**5. 针灸调理:** 针灸可以调节经络和气血,对于肝火旺盛有一定的调理作用。可根据症状表现选择相应的穴位进行针灸治疗。

**6. 按摩调理:** 按摩一些与肝脏相关的穴位,如太冲穴、行间穴等,可以促进肝脏的血液循环,达到清肝泻火的作用。

**7. 综合调理:** 以上方法可根据个人情况选择使用,建议综合调理,以达到最佳效果。同时,保持良好的生活习惯,如规律作息、戒烟酒等,也是预防和缓解肝火旺盛的重要因素。

### 三、注意事项

**1. 肝火旺盛的患者在调理过程中,应注意观察身体反应,如有不适,应及时就医。**

**2. 不要自行盲目使用中药或针灸,一定要在医生的指导下进行。**

**3. 保持良好的生活习惯,戒烟限酒,避免过度劳累和精神压力过大。**

**4. 饮食要清淡易消化,避免暴饮暴食和过度饥饿。**

**5. 保持心情舒畅,避免情绪波动过大。**

总之,肝火旺盛是一种常见的中医病症,通过合理的中医调理方法可以有效缓解症状。同时,保持良好的生活习惯和心态也是预防和缓解肝火旺盛的重要因素。

(作者单位:河北省河间市中医院)

## 危重症患者的生存挑战

□ 段运动 孙浩然

危重症患者是指患有严重疾病或受到严重伤害,生命处于危险状态的人。他们在治疗过程中面临着许多生存挑战,包括身体、心理、社会和经济方面的困难。了解这些挑战有助于我们更好地关注危重症患者的需求,为他们提供更全面的关怀和支持。

### 一、危重症患者的生存挑战

**1. 身体挑战:** 危重症患者通常需要在重症监护室接受治疗,面临着严重的生理问题,如器官衰竭、感染、出血等。他们需要接受各种医疗干预措施,如机械通气、静脉营养、药物治疗等。这些干预措施虽然有助于挽救生命,但也可能带来副作用和并发症,影响患者的生活质量。

**2. 心理挑战:** 危重症患者的心理压力非常大,他们可能感到恐惧、焦虑、抑郁和孤独。疾病带来的痛苦和治疗过程中的不确定性都会加重患者的心理负担。此外,患者还可能因为身体形象改变、功能受限等原因产生自卑感和自尊心受损。

**3. 社会挑战:** 危重症患者在治疗过程中需要家人和朋友的陪伴与支持。然而由于疾病的影响,他们可能与社会隔离导致人际关系疏远。患者可能失去工作能力,面临经济压力,甚至需要长期照护。这些社会问题会给患者和家庭带来沉重负担。

**4. 经济挑战:** 危重症患者的治疗费用往往非常高昂,包括住院费、手术费、药品费、康复费等。对于许多家庭来说,这些经济压力可能导致生活困难,甚至无法承担治疗费用。此外,患者可能需要长期的康复治疗 and 护理,进一步增加经济负担。

### 二、危重症患者生存挑战应对措施

**1. 提高医疗服务质量:** 通过提高医疗技术和设备水平,减少治疗过程中的并发症和副作用,提高危重症患者的生存率和生活质量。

**2. 加强心理支持:** 为危重症患者提供心理辅导和心理支持,帮助他们应对疾病带来的心理压力,提高心理健康水平。

**3. 增加社会关怀:** 鼓励社会关注危重症患者的需求,提供各种支持和帮助,如志愿者服务、社区关爱等。通过宣传和教,提高公众对危重症患者的理解和尊重。

**4. 改善经济状况:** 通过医疗保险、医疗救助等途径,减轻危重症患者的经济负担。同时,为患者提供职业培训和就业指导,帮助他们重返社会,减少经济压力。

总之,危重症患者在治疗过程中面临着诸多生存挑战。了解这些挑战有助于我们为他们提供更全面的关怀和支持,帮助他们度过难关,重获新生。

(作者单位:河北省承德市中心医院)

## 盆底功能障碍的预防和治疗方法

□ 杜雅洁

盆底功能障碍是许多人都可能面临的问题,它通常被称为“难言之隐”。这种功能障碍可能会影响你的生活质量,包括你的性生活、排尿、排便和日常活动。本文将向您介绍盆底功能障碍,帮助您了解如何预防和治疗这种疾病。

### 一、盆底是什么

盆底是指骨盆底部的肌肉和筋膜,它们像一张网一样支撑着内脏和生殖器官。这些肌肉和筋膜在分娩、妊娠、肥胖、年龄等因素的影响下,可能会变得松弛或受损。

### 二、盆底功能障碍的症状

盆底功能障碍的症状可能包括:

**1. 尿失禁:** 即无法控制的排尿。

**2. 排便问题:** 如便秘、排便困难等。

**3. 性生活障碍:** 盆底功能障碍可能会影响性生活质量。

**4. 慢性盆腔疼痛:** 盆底功能障碍还可能导致慢性盆腔疼痛。

### 三、如何预防盆底功能障碍

以下是一些预防盆底功能障碍的方法:

**1. 保持健康的生活方式:** 保持适当的体重,避免过度肥胖。定期进行有氧运动,如散步、慢跑等,有助于增强盆底肌肉的力量。

**2. 避免过度劳累:** 过度劳累可能会对盆底肌肉造成压力,从而增加盆底功能障碍的风险。

**3. 保持正确的姿势:** 长期保持不正确的

姿势可能会对盆底肌肉造成压力,因此要尽量

避免长时间保持同一姿势。

**4. 定期进行盆底检查:** 定期进行盆底检查可以帮助及早发现盆底功能障碍的迹象,并采取相应的预防和治疗措施。

### 四、如何治疗盆底功能障碍

一旦出现盆底功能障碍的症状,应该及时就医,接受专业治疗。以下是一些治疗方法:

**1. 物理治疗:** 包括盆底肌肉锻炼、生物反馈、电刺激等治疗方法,有助于增强盆底肌肉的力量,改善尿失禁等症状。

**2. 药物治疗:** 对于轻度症状,医生可能会开具药物治疗,如止尿剂、抗炎药等。

**3. 手术治疗:** 对于严重的盆底功能障碍,

医生可能会建议手术治疗,如阴道修补术等。

**4. 心理治疗:** 盆底功能障碍可能会对患者的心理造成一定的影响,因此心理治疗也是治疗盆底功能障碍的重要一环。

在日常生活中,保持良好的生活习惯和心理状态,避免过度劳累和不良姿势,定期进行盆底检查,都是预防盆底功能障碍的重要措施。通过这些方法,我们可以更好地保护自己的身体健康,提高生活质量。

总之,盆底功能障碍是一种常见的疾病,但通过正确的预防和治疗措施,可以有效地改善症状,提高生活质量。因此,如果您有任何疑问或症状,请及时就医,接受专业治疗。

(作者单位:河北省固安县人民医院)