

产后会阴护理的方法与常见问题解答

□ 谢人玲

产后会阴护理是产妇在产后非常重要的一项护理工作,对于产妇的身体恢复和婴儿的健康生长都有很大的影响。下面我们来详细了解一下产后会阴护理的知识。

一、产后会阴护理的重要性

产后会阴护理是指在产后对产妇的会阴部位进行清洁、消毒、护理等措施,以预防感染、促进伤口愈合、减少并发症的发生。对于产妇来说,产后会阴护理有助于身体恢复,减少妇科疾病的发生;对于婴儿来说,能够减少感染的风险,促进婴儿的健康生长。

二、产后会阴护理的方法

1. 清洁:产妇在产后需要及时清洁会阴部位,可以使用温水或生理盐水进行清洁,避

免使用刺激性较大的化学洗涤剂。

2. 消毒:产妇在产后需要进行会阴部位的消毒,可以使用碘伏等消毒液进行消毒,以预防感染。

3. 更换卫生护垫:产妇应根据自身情况适时更换卫生护垫,保持会阴部位的干燥、清洁。

4. 避免过度清洁:过度清洁可能会破坏阴道的正常菌群环境,反而容易引起感染。因此,产妇在进行会阴护理时,应注意适度。

5. 观察伤口:产妇在产后需要注意观察会阴伤口的情况,如出现异常疼痛、红肿、渗血等症状,应及时就医。

三、产后会阴护理的注意事项

1. 保持心情愉快:产妇在产后需要保持

心情愉快,避免过度紧张、焦虑等不良情绪的影响。

2. 遵医嘱:产妇应遵循医生的建议,按时进行会阴护理,并注意观察身体状况。

3. 个人卫生:产妇在产后需要注意个人卫生,保持会阴部位的清洁干燥,避免感染。

4. 避免同房:产妇在产后会阴伤口愈合前应避免同房,以免造成伤口感染或裂开。

5. 合理饮食:产妇应合理饮食,增加营养,有助于身体恢复和伤口愈合。

四、产后会阴护理的常见问题

1. 产后多久可以进行会阴护理? 一般建议产妇在产后即可进行会阴护理,以保持会阴部位的清洁干燥。

2. 产妇可以自己进行会阴护理吗? 一般情况下,产妇可以在家人或护理人员的帮助下进行会阴护理。如果产妇身体状况较好,也可以自己进行会阴护理。

3. 产妇可以使用哪些消毒液进行会阴消毒? 一般情况下,产妇可以使用碘伏等消毒液进行会阴消毒。

总之,产后会阴护理是产妇在产后非常重要的一项护理工作。产妇应了解相关知识,遵循医生的建议,做好会阴部位的清洁、消毒、护理等工作,以促进身体恢复和婴儿的健康生长。如果您还有其他疑问或需要更多的帮助,请随时联系我。

(作者单位:宜宾市第一人民医院)

钡餐检查项目的应用及注意事项

□ 李文菲 孟乾 杨洁

当我们拿到体检单上的钡餐检查项目时,或许第一个反应是困惑:钡餐是什么?它为什么要出现在我们的体检单上?更重要的是,这种看似陌生的检查究竟有没有什么好吃的呢?

一、什么是钡餐检查

首先,我要强调一点,钡餐检查并不是一种美食,而是医学上的一种检查方法。钡餐检查是一种用于检查消化系统疾病的X线检查方法。它利用硫酸钡这种不易被酸溶解的物质作为造影剂,在X射线的照射下,可以清楚地看到胃内的形态。这个过程其实就像吃了一种特殊的食品,只不过这种食品是用来做医学检查的。

二、为什么需要做钡餐检查

钡餐检查通常用于检查食管、胃、十二指肠、小肠、结肠等部位的疾病。它可以用来诊断胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、胃肿瘤等疾病。同时,对于这些部位的畸形、梗阻、穿孔、出血等异常情况,也能及时发现。

三、钡餐检查是怎么做

通常来说,医生会让受检者喝下一杯硫酸钡造影剂,然后让受检者在平静呼吸和深呼吸之间交替,或者进行腹式呼吸,以帮助观察。接着,医生会用X光机对受检者的整个消化道进行拍摄,从而获得全方位的图像。

四、吃了钡餐有什么注意事项

在做钡餐检查前,医生会告知受检者一些注意事项,以帮助获得更好的检查结果。例如,受检者需要保持正常的生活和饮食习惯,避免暴饮暴食、饮酒、喝咖啡或浓茶等刺激性食物;在检查前一天避免吃难以消化的食物,以免在X光照射下影响观察效果;受检者在检查当天需要禁食4-6小时以上,以免食物在消化道内遮挡影响观察;受检者在检查前最好不要服用药物,以免影响检查结果。同时,为了减少呕吐和吞咽困难等不适症状,受检者可以在医生指导下适当使用镇吐药或黏膜保护剂。

五、为什么说钡餐检查是“好吃的”

虽然钡餐检查听起来可能有点可怕,但

它的应用非常广泛,对于疾病的诊断和治疗非常重要。所以,“好吃的”这个说法其实是有些夸张了。但是,为了确保检查结果的准确性,受检者需要在检查前遵循医生的建议,充分准备并保持良好的心态。

总的来说,钡餐检查是一种非常重要的医学检查方法,它可以帮助医生更好地了解受检者的消化系统健康状况。虽然它可能听起来有些“恐怖”,但请相信医生的专业水平和技术经验,并积极配合医生完成检查过程。同时,我们也要理解医学知识的严肃性和科学性,不要轻易将医学术语当做玩笑话。

(作者单位:秦皇岛市第一医院)

血液透析患者的运动与锻炼注意事项

□ 马冰心

血液透析是急、慢性肾功能衰竭患者肾脏替代治疗方式之一,通过清除血液中的代谢废物和多余水分,调节电解质平衡,以维持机体内环境的稳定。治疗期间,血液透析患者往往只关注透析是否充分,生化检查是否达标、血压是否稳定等,而忽略了运动锻炼的重要意义。运动能改善患者钙磷代谢、营养状态、生活质量、心理与睡眠状况,防止肌肉萎缩,提高免疫、心肺功能与透析充分性,还有助于控制血压与血糖。为此,普及一下血液透析患者如何进行运动锻炼,希望帮助您保障治疗效果的同时,拥有高质量的生活。

一、运动方式选择

在选择运动方式时,血液透析患者应以轻度有氧运动为主,如散步、慢跑、太极拳、瑜伽等。避免过于激烈和剧烈的运动,以免增加

心脏负荷,诱发心律失常等并发症。对于病情较为严重的患者,应在医生指导下选择适当的运动方式。

二、运动强度与频率

血液透析患者在运动时,应遵循适度的原则,避免过度疲劳。运动强度应以不感到明显气喘,微微出汗为宜。对于初次进行运动锻炼的患者,建议从低强度运动开始,逐渐增加运动强度和频率,以适应身体的变化。建议每周3-5次,每次运动时间30-60min的中低强度有氧运动,或进行两次肌肉锻炼。

三、锻炼环境与时间

患者在锻炼时应选择空气新鲜、环境舒适的地方,避免在密闭、潮湿或有刺激性气体的环境中锻炼。同时,患者应尽量选择早晨或傍晚进行锻炼,透析治疗过程中前2h。避免午后和深夜,以免影响睡眠。

四、坚持锻炼,保持积极心态

对于血液透析患者来说,坚持适当的运动和锻炼非常重要。这不仅有助于提高身体健康状况,还有助于改善心理状态,增强自信心和应对疾病的能力。在锻炼过程中,保持积极的心态也非常重要。患者可以通过与家人和朋友交流、参加支持小组或寻求专业医生的建议来获得更多的支持和鼓励。

五、注意事项

1. 患者在运动前应咨询医生,根据自身病情和身体状况制定合适的运动计划。

2. 患者在运动过程中应密切关注身体状况,如出现胸闷、气短、心悸等不适症状,应立即停止运动,并寻求医生的建议。

3. 患者在运动时应注意饮食,避免暴饮暴食和过度饥饿。透析间期体重增加>5%干体重时,不宜进行透析期运动。

4. 患者应定期进行指标监测,根据医生建议调整运动计划和用药方案。

5. 患者在进行运动时应注意个人卫生,避免血管通路感染的发生。

6. 患者在锻炼过程中应保持良好心态,不要过于紧张或焦虑,相信自己能够战胜疾病。

7. 患者在锻炼过程中应注意个人安全,避免独自行动,最好有家人或朋友陪同。

总之,血液透析患者在运动与锻炼过程中需要注意以上几点,遵循适度的原则,选择适当的运动方式、强度和频率,注意环境、时间、准备和放松等细节,以保持身体健康。同时,患者应定期就医咨询,根据医生建议调整运动计划和用药方案,以保证治疗效果和生活质量。

(作者单位:内蒙古民族大学附属医院)

下肢静脉曲张的识别、治疗与预防方法

□ 袁春莉

下肢静脉曲张是一种常见的血管疾病,主要表现为下肢静脉的伸长、迂曲和扩张。这一病症不仅影响患者的生活质量,还可能引发一系列严重的并发症。因此,对下肢静脉曲张的识别、治疗与预防显得尤为重要。

一、下肢静脉曲张的识别

下肢静脉曲张的识别主要依赖于患者的临床表现和医生的体格检查。早期下肢静脉曲张可能仅表现为下肢皮肤的毛细血管扩张,随着病情的进展,可能会出现小腿上的青筋暴露、水肿、色素沉着、湿疹、溃疡等症状。在临床上,通常将静脉曲张分为六级,一级比一级严重。第一级是毛细血管的扩张,第二级是小腿上青筋暴露,第三级是除了静脉曲张外还有水肿,第四级会出现色素沉着、湿疹,第五级皮肤会出现溃疡,但溃疡可以愈合,第六级是最严重的,皮肤有不愈合的溃疡。

二、下肢静脉曲张的治疗

下肢静脉曲张的治疗主要包括药物治疗、手术治疗和其他治疗。具体治疗方法应根据患者的具体情况和病情严重程度来选择。

1. 药物治疗:对于症状较轻的患者,通常可以在医生的指导下服用促进静脉回流的药物,如迈之灵、威利坦等,以及抗凝药物,如利伐沙班、阿哌沙班等。

2. 手术治疗:对于症状严重的患者,如果药物治疗无效,可以考虑手术治疗。手术方法包括大隐静脉高位结扎及剥脱术、皮下曲张静脉透光旋切术等。

3. 其他治疗:除了药物治疗和手术治疗外,还可以采用静脉腔内激光手术、硬化剂注射等方法进行治疗。这些方法的创伤较小,恢复时间较快。

三、下肢静脉曲张的预防

预防下肢静脉曲张的发生和加重,主要从以下几个方面着手:

1. 积极锻炼:适量的有氧运动如散步、跑步、游泳等,可以促进下肢血液循环,加强腿部肌肉的运动,有助于预防静脉曲张的发生。

2. 避免长时间站立或久坐:长时间站立或久坐会增加下肢静脉压力,容易导致静脉曲张。如需长时间站立,可以尝试使用脚垫或脚踏板,将腿部抬高一些,减轻静脉压力。

3. 控制体重:保持适当的体重有助于减轻下肢静脉的负担,减少静脉曲张的风险。

4. 避免穿紧身衣物:紧身裤、紧身袜等会限制下肢的血液循环,增加静脉曲张的患病风险。

5. 提高腿部位置:尽量避免长时间交叉腿或久坐,同时可以通过枕头或垫子将腿部稍微抬高,有助于减轻静脉压力和促进血液回流。

6. 合理饮食:保持均衡的饮食,减少盐的摄入可以帮助防止水肿,减轻下肢静脉的负担。

7. 定期进行腿部按摩:进行适度的按摩可以促进血液循环,舒缓肌肉疲劳,预防静脉曲张的发生。

总之,下肢静脉曲张是一种常见的血管疾病,对患者的生活质量产生严重影响。通过识别下肢静脉曲张的症状和体征,采取合适的治疗方法和预防措施,可以有效减轻患者的痛苦,提高生活质量。同时,公众也应该加强对下肢静脉曲张的认识和了解,积极预防和治理这一疾病,保障自己的健康。

以上内容仅供参考,如有任何不适,请及时就医,以医生的诊断和建议为准。同时,保持良好的生活习惯和健康的生活方式,对于预防和治理下肢静脉曲张具有重要意义。

(作者单位:三台县人民医院)