

# 肠梗阻的成因与应对方法

□ 郑广茂

肠梗阻是一种常见的消化系统疾病,其主要症状包括腹痛、腹胀、呕吐和停止排气排便等。了解肠梗阻的成因和应对方法对于维护身体健康具有重要意义。

## 一、成因分析

肠梗阻的成因较为复杂,主要与肠道内蠕动障碍、肠道狭窄、肿瘤等因素有关。具体来说,以下因素可能导致肠梗阻:

- 肠道内蠕动障碍:**肠道内壁肌肉收缩频率降低或节律紊乱,可能导致肠道蠕动障碍,进而引发肠梗阻。
- 肠道狭窄:**肠道内息肉、狭窄、憩室等结构异常,可能导致肠道狭窄,进而引发肠梗阻。这种类型的肠梗阻多见于年轻人,可能与

不良的饮食习惯、生活习惯等有关。

3. **肿瘤:**肿瘤的膨胀性生长可能阻塞肠道,引发肠梗阻。这种情况多见于中老年人,可能与慢性炎症、遗传等因素有关。

4. **其他原因:**如腹内压增高等因素也可能导致肠梗阻的发生。

除了上述常见的成因,还有一些特殊类型的肠梗阻,如炎症性肠病、放射性肠梗阻等,这些疾病的发病原因各不相同,需要针对个体情况加以判断。

## 二、应对方法

面对肠梗阻,我们需要掌握正确的应对方法,以减轻症状、防止病情加重,甚至及时就医。

1. **保守治疗:**在病情较轻时,可以采取禁食、胃肠减压等保守治疗方式。通过鼻胃管将胃肠内的积气积液引流出来,有助于减轻胃肠负担,为病情的缓解争取时间。

2. **药物治疗:**根据病情需要,可以遵医嘱使用一些药物来缓解症状。例如,抗生素可以预防感染。

3. **手术治疗:**对于严重的肠梗阻或病因不明的肠梗阻,可能需要手术治疗。手术方式包括肠切除吻合术、肠粘连松解术等,具体手术方式需要根据个体情况和病情来确定。

4. **调整生活方式:**在日常生活中,预防肠梗阻的发生同样重要。保持良好的饮食习惯、适量运动、避免过度劳累和精神压力、积极治疗相

关基础疾病等,都有助于预防肠梗阻的发生。

5. **及时就医:**如果出现疑似肠梗阻的症状,应及时就医。

6. **预防复发:**有些肠梗阻可能复发,因此患者应在医生的指导下,积极预防复发。例如调整饮食结构、改善生活习惯等。

总之,肠梗阻是一种常见的消化系统疾病,其成因较为复杂。了解其症状和应对方法对于维护身体健康具有重要意义。在出现疑似肠梗阻的症状时,应及时就医。同时,保持良好的生活习惯和合理的饮食结构也是预防肠梗阻的关键。如果出现相关症状,请及时就医,在医生的指导下进行治疗。

(作者单位:张家口市第一医院)

# 浅谈供应室器械的储存和管理制度

□ 朱青

供应室器械的储存和管理制度是为了确保器械的安全和有效,确保患者的健康和安

## 一、储存制度

1. **储存环境:**供应室储存器械的环境应保持清洁、干燥、无尘、通风良好,以避免器械受到污染、锈蚀、变形等问题。

2. **储存设施:**应配备专门的器械柜、器械车、器械架等设施,确保器械得到适当的储存和保护。

3. **分类储存:**器械应按照用途、种类、品牌、生产厂家等进行分类储存,以便于查找和管理。

4. **定期检查:**应定期对储存的器械进行检查,确保其状态良好,如有锈蚀、变形等问题应及时处理。

5. **有效期管理:**应建立器械有效期管理制度,定期检查器械的有效期,及时处理过期或不合格器械。

## 二、管理制度

1. **器械消毒:**供应室应采用有效的消毒方法对医疗器械进行消毒,确保其无菌状态。消毒后的器械应放置于无菌柜内,并标明灭菌日期和有效期。

2. **人员管理:**工作人员应定期进行健康检查,并佩戴口罩、手套等防护用品。进入供应室前,应更换清洁鞋套,并进行洗手和消毒。

3. **操作规范:**工作人员应严格遵守器械处理的操作规范,按照规定程序进行清洗、包装、灭菌、储存等操作。

4. **记录管理:**应建立器械处理记录管理制度,对器械的来源、处理过程、去向等进行详细记录,以备查验。

5. **定期培训:**应定期对工作人员进行器械储存和管理方面的培训,提高其专业素养和操作技能。

6. **质量控制:**应建立供应室质量控制体系,定期对供应室的工作进行检查和评估,发现问题及时整改。

## 三、注意事项

1. **避免混放:**不同种类的器械应分别放置在不同的储藏区域内,避免混淆和误拿。

2. **避免潮湿:**储存区域应保持干燥,避免器械受潮变形或生锈。

3. **避免挤压:**避免将不同大小的器械放置

在同一个储藏区域内,以免造成挤压损坏。

4. **定期维护:**储存设施如器械柜、器械车等应定期进行维护保养,确保其功能正常。

5. **安全警示:**在储存区域设置安全警示标识,提醒工作人员注意安全和卫生。

通过以上介绍,我们可以了解到供应室器械的储存和管理制度的重要性,这些规范的操作和流程可以确保器械的安全、有效和卫生,从而保障患者的健康和安

(作者单位:河北省霸州市第三医院)

# 喘息性支气管炎的呼吸功能锻炼方法

□ 樊红霞

喘息性支气管炎是一种常见的呼吸道疾病,通常表现为喘息、气促等症状。呼吸功能锻炼对于喘息性支气管炎患者来说非常重要,可以提高患者的呼吸功能,增强心肺功能,缓解喘息症状,提高生活质量。以下是一些喘息性支气管炎患者进行呼吸功能锻炼的方法和注意事项:

## 一、呼吸操

1. **深呼吸:**至不能再吸气,然后缓慢呼气,每次10-15分钟,每天2-3次。这样可以增加肺活量,提高呼吸功能。

2. **吹气球或吹气球机训练:**从较小的气球开始,逐渐增加气球的大小和吹气的难度。这样可以锻炼肺部的肌肉,增强呼吸功能。

3. **腹部肌肉训练:**如深蹲运动和仰卧起坐等,可以提高呼吸功能和肺活量。

## 二、唱歌

唱歌有助于锻炼肺部的肌肉,增强呼吸功能,同时可以缓解焦虑和抑郁情绪。患者可以选择适合自己的歌曲进行练习,逐渐增加难度。

## 三、步行或慢跑

适当的运动可以增强心肺功能,改善喘息症状。在开始步行或慢跑前,可以先进行适当的热身运动和拉伸运动。患者可以选择适合自己的运动方式,逐渐增加运动强度和

需要注意的是,在进行呼吸功能锻炼时,患者需要注意以下几点:

1. **避免剧烈运动:**以免加重喘息症状。

2. **保持室内空气流通:**避免空气干燥。

3. **避免接触过敏原:**如花粉、尘螨等。

4. **定期进行肺功能检查:**了解病情进展。

5. **坚持规律服药:**不要随意更改药物剂量或停药。

喘息性支气管炎的呼吸功能锻炼可以提高患者的呼吸功能,增强心肺功能,缓解喘息症状,提高生活质量。同时,患者还

需要注意的是,在治疗过程中,患者应该遵循医生的建议。

在家庭护理中,家长还要注意以下几点:

1. **家长要密切关注患儿的病情变化,**及时就医并遵循医生的建议。

2. **保持室内环境清洁卫生,**定期消毒。

3. **鼓励患儿多休息,**避免过度劳累和精神紧张。

4. **合理安排饮食,**以清淡、易消化的食物为主,多吃蔬菜水果,补充维生素。

5. **与医生保持密切沟通,**及时了解病情和治疗方案的变化。

总之,喘息性支气管炎的呼吸功能锻炼非常重要。患者可以通过呼吸操、唱歌、步行或慢跑等运动方式进行呼吸功能锻炼,以减轻症状、提高生活质量。同时要注意饮食调

理过程中,家长要与医生保持密切沟通,帮助患儿树立治疗的信心,共同促进康复。

(作者单位:沧州市妇幼保健院)

# 脑供血不足的自我监测与应对措施

□ 石会欣

脑供血不足是一种常见的神经系统症状,通常是由于血液供应不足而导致的脑部功能障碍。虽然大多数情况下不会导致严重的健康问题,但是了解如何自我监测和应对脑供血不足,可以在必要时采取适当的措施,从而减轻症状。以下将详细介绍如何自我监测和应对脑供血不足。

## 一、自我监测

1. **症状:**脑供血不足最常见的症状包括头痛、头晕、眩晕、视物模糊、睡眠障碍、肢体无力、言语不清等。如果出现这些症状,并且持续时间较长或者反复出现,可能是脑供血不足的表现。

## 2. 频率和程度:

记录症状出现的频率和程度可以帮助你更好地了解病情。如果症状逐渐加重或者频

繁出现,可能需要寻求医生的帮助。

## 3. 生活方式:

保持良好的生活习惯,如充足的睡眠、均衡的饮食、适量的运动等,有助于提高身体免疫力,减少脑供血不足的发生。

## 二、应对措施

1. **饮食调整:**饮食对身体健康至关重要。建议保持健康的饮食习惯,多摄入富含维生素、矿物质和抗氧化剂的食物,如新鲜水果、蔬菜、全谷物、坚果和豆类。

2. **适量运动:**适当的运动有助于增强心肺功能,促进血液循环,从而有助于改善脑供血不足。可以选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳、瑜伽等。

3. **控制体重:**过重会增加身体的负担,尤其是对心脏和血管的压力。保持适当的体重可以降低脑供血不足的风险。

4. **戒烟限酒:**吸烟和酗酒是导致脑供血不足的风险因素之一。戒烟限酒有助于改善身体状况,减少血管损伤。

5. **保持心理平衡:**精神压力和焦虑可能会影响身体状况,因此保持心理平衡对于预防脑供血不足非常重要。可以通过放松技巧、冥想、社交活动等方式来缓解压力。

6. **药物治疗:**在医生的指导下,可以选择适当的药物来改善脑供血不足的症状。常用的药物包括

抗血小板聚集药物、他汀类药物等。

7. **定期检查:**定期进行血液检查、心电图等检查,可以帮助及早发现潜在的脑供血不足问题。

## 三、紧急情况处理

在出现脑供血不足的紧急情况时,如突然晕倒、肢体无力、言语不清等,应立即呼叫急救电话或前往附近急诊室就诊。在等待救援的过程中,注意保持平卧休息,避免移动,以免加重症状。

总之,了解如何自我监测和应对脑供血不足非常重要。通过保持良好的生活习惯、调整饮食、适量运动、控制体重、戒烟限酒、保持心理平衡等措施,可以有效地预防和改善脑供血不足的症状。同时,在紧急情况下及时寻求医疗帮助,可以确保得到及时的治疗和护理。

(作者单位:河北省宁晋县医院)