

上消化道造影检查前后的注意事项

□ 马伟姗

上消化道造影检查是一种常见的医学检查方法,用于观察上消化道的结构和功能。在进行上消化道造影检查前,患者需要注意一些事项,以便更好地配合医生进行检查,同时确保检查的安全和有效性。在检查后,患者也需要遵循一些注意事项,以避免并发症的发生。以下将详细介绍上消化道造影检查前后的注意事项。

一、检查前注意事项:

1. 饮食与饮水: 在进行上消化道造影检查前,患者需要停止进食,尤其是易产气的食物和饮料。这有助于消除胃肠道内的气体和液体,使造影剂更好地显示消化道结构。一般来说,检查前一天晚餐后到检查当天早晨需要禁食水。对于无法耐受禁食的患者,医生可

能会根据情况给予适当的饮食建议。

2. 药物使用: 患者需要告知医生正在使用的药物,特别是抗生素、铁剂、抗酸剂等,因为它们可能会影响造影剂的吸收和代谢。医生可能会建议患者在检查前数小时停用某些药物,以便更好地观察消化道的变化。

3. 准备事项: 患者需要携带相关医疗资料,包括既往的上消化道检查结果、诊断报告等。这有助于医生更好地了解患者的病情和病史,制定合适的检查方案。检查前需要摘除身上金属物品,以免对检查结果造成影响。另外孕妇不建议进行检查。

4. 心理准备: 上消化道造影检查是一种侵入性较小的检查方法,但仍有可能引起不适感。患者需要做好心理准备,并听从医生的

建议,积极配合检查。

二、检查中注意事项:

1. 保持配合: 在进行上消化道造影检查时,患者需要保持身体放松,避免过度紧张。这有助于医生更好地操作仪器,观察消化道的变化。

2. 呼吸控制: 在进行钡餐造影检查时,患者需要配合医生进行呼吸控制,以便更好地观察消化道结构。患者可以在医生的指导下进行呼吸训练,以便更好地适应检查过程。

三、检查后注意事项:

1. 休息与观察: 在进行完上消化道造影检查后,患者需要休息一段时间,避免立即进行剧烈运动或重体力劳动。同时,观察是否有不适感,如腹痛、腹胀等。

2. 饮食调整: 一般情况下,患者在完成上消化道造影检查后可以恢复正常的饮食。但根据医生的建议,患者可能需要遵循特殊的饮食建议,如避免刺激性食物或饮料等。

3. 复查: 根据医生的需要,患者可在一定时间后进行复查,以便观察上消化道的恢复情况及造影剂排出情况。

4. 并发症预防: 在检查后一段时间内,患者需要密切关注身体状况,如出现异常症状或体征,应及时就医。

总之,上消化道造影检查前后的注意事项非常重要。患者需要认真遵守医生的建议,积极配合检查过程,以确保检查结果的准确性和安全性。

(作者单位: 廊坊市人民医院)

孕期生理变化、心理健康、分娩与产后护理方法

□ 吴小净

在生命的奇妙旅程中,怀孕和育儿是每个女性都会经历的过程。为了确保母婴健康,了解孕期知识至关重要。本文将为您详细介绍孕期生理变化、营养需求、生活习惯、检查与诊断、心理健康、分娩与产后护理等方面的知识,让您轻松应对孕期与育儿挑战。

一、生理变化与适应

怀孕期间,女性的身体会发生一系列变化。首先,月经停止,乳房增大,乳头和乳晕颜色加深。此外,由于激素的变化,孕妇可能出现恶心、呕吐、疲劳、头痛等不适症状。这些变化都是正常的,孕妇应学会适应并关注身体信号,如有不适及时就医。

二、营养需求与食物建议

孕期营养对胎儿发育至关重要。孕妇

应确保摄入均衡的饮食,包括足够的碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质。特别推荐的食物包括富含叶酸的食物(如绿叶蔬菜、豆类)、富含铁的食物(如红肉、禽类)、富含钙的食物(如牛奶制品)以及富含维生素C的食物(如柑橘类水果),以帮助铁的吸收。避免过多摄入高脂肪、高糖分、高盐分的食物。

三、生活习惯与建议

孕妇应保持良好的生活习惯,包括保持充足的睡眠、适当的运动、避免吸烟和饮酒,以及保持良好的心理状态。建议孕妇选择轻松的休闲活动,如阅读、旅行、园艺等。此外,孕妇应按时进行产检,以便医生随时关注母婴健康。

四、孕期检查与诊断

孕期检查是确保母婴健康的重要环节。孕妇应按时进行产检,通常孕早期每四周一次,孕晚期每周一次。产检项目包括测量血压、体重、宫高、听胎心等基本检查,以及针对特殊情况的专项检查。常见的孕期诊断包括妊娠期糖尿病、妊娠期高血压等,孕妇应了解自己的健康状况并遵从医生建议。

五、心理健康与应对

孕期心理健康同样重要。孕妇应学会应对孕期压力和焦虑,保持良好的心态。与家人和朋友分享感受,有助于减轻心理负担。此外,孕妇可尝试冥想、瑜伽等放松技巧,以缓解孕期焦虑。

六、分娩与产后护理

分娩是女性生命中重要的时刻。孕妇应了解分娩过程,选择合适的分娩方式并与医生保持密切沟通。产后护理同样重要,孕妇应了解如何照顾新生儿,包括喂养、睡眠、洗澡等基本护理技巧。此外,孕妇应关注自身健康,定期进行产后检查,确保母婴健康。

了解孕期知识是每个孕妇的必修课。通过本文的介绍,您已经全面了解了孕期生理变化、营养需求、生活习惯、检查与诊断、心理健康、分娩与产后护理等方面的知识。希望这些信息能帮助您轻松应对孕期与育儿挑战,祝您和您的家庭健康幸福!

(作者单位: 河北省定州市妇幼保健院)

心肌梗死患者的护理方法

□ 李翠各

心肌梗死是一种严重的疾病,如果不及治疗,可能会对患者的生命造成威胁。因此,对于心肌梗死患者来说,护理是非常重要的。以下是一些关于心肌梗死患者的护理的建议:

一、饮食护理

对于心肌梗死患者来说,饮食是非常重要的。首先,患者应该遵循低盐、低脂肪、高纤维、高维生素、易消化的饮食原则。此外,应该尽量避免过食辛辣、刺激性食物,如大蒜、辣椒等。

在饮食方面,还应该避免暴饮暴食,以免增加心脏负担,诱发心力衰竭或再次发生心肌梗死。建议少量多餐,并注意食物的色、香、味,以刺激食欲。食物要清淡而富有营养,并注重优质蛋白、多种维生素和纤维素

的摄入。若患者伴有高血压和糖尿病,应注意限制盐的摄入和饮食结构的平衡。若为腹压增加引起的便秘,则需鼓励患者调整排便习惯,必要时服用缓泻剂。

二、情绪护理

心肌梗死患者应保持良好情绪,避免过度紧张或焦虑。不良的情绪会增加心脏的负担,诱发再次心肌梗死。因此,患者应尽量保持乐观的心态,积极面对疾病。家属应给予患者关心和支持,帮助患者树立战胜疾病的信心。

三、休息与活动护理

心肌梗死患者需要卧床休息,以减轻心脏的负担。一般应卧床休息一至两天后,可下床活动。若病情较轻的患者,可适当增加活动量,但需注意避免剧烈运动。在病情稳定后,

可逐渐增加活动量,以防止血栓的形成。需要注意的是,患者需避免剧烈运动和情绪激动,以免加重病情。

四、疼痛护理

心肌梗死患者常伴有疼痛的症状,这会加重心脏的负担,对患者的生命造成威胁。因此,对于疼痛严重的患者,应及时给予镇痛药治疗。同时可改变体位,如将床头抬高30°半卧位,也可适当按摩或热敷疼痛部位以缓解疼痛。但需注意不可擅自用药或更改剂量,以免加重病情。

五、密切观察病情变化

对于心肌梗死患者来说,密切观察病情变化是非常重要的。尤其是心肌酶的变化和心电图的异常改变,这些都可能提示着病情

的恶化。一旦出现异常情况,应及时就医治疗。同时,应定期监测血压、心率等生命体征,以防止并发症的发生。

六、心理护理与健康教育

对于心肌梗死患者来说,心理护理与健康教育也是非常重要的。患者应了解自己的病情和治疗方案,以便更好地配合治疗。同时,家属应给予患者关心和支持,帮助患者树立战胜疾病的信心。

总之,对于心肌梗死患者的护理来说,饮食护理、情绪护理、休息与活动护理、疼痛护理、密切观察病情变化以及心理护理与健康教育是非常重要的。只有做好这些护理措施,才能帮助患者更好地康复。

(作者单位: 廊坊市人民医院)

如何降低脑梗死的复发风险

□ 门斐斐

脑梗死是一种常见的神经系统疾病,它是由脑血管堵塞导致脑组织缺血缺氧而死亡。虽然大多数情况下,脑梗死可以通过药物治疗和康复训练得到缓解,但是复发风险仍然存在。因此,了解如何降低脑梗死复发风险是非常重要的。本文将介绍一些有效的预防措施,帮助读者降低脑梗死复发风险。

一、保持良好的生活习惯

生活习惯是影响脑梗死复发风险的重要因素之一。不良的生活习惯如高脂、高糖、高盐、高胆固醇的饮食习惯,缺乏运动,过度饮酒和吸烟等都会增加脑梗死复发的风险。因此,保持健康的生活习惯是预防脑梗死复发的关键。

1. 合理饮食:

控制饮食中的脂肪和胆固醇摄入量,避

免过多的油腻食物和动物性脂肪。多吃蔬菜、水果、全谷类和坚果等富含膳食纤维和维生素的食物。

2. 适量运动:

每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、骑车、游泳等。同时,保持肌肉力量训练,以降低脑梗死复发的风险。

3. 戒烟限酒:

戒烟是预防心脑血管疾病的最有效方法之一,同时限制酒精摄入量。长期大量饮酒会导致心脑血管疾病的发生和发展。

二、控制危险因素

除了保持良好的生活习惯外,控制脑梗死的危险因素也是降低复发风险的重要手段。这些危险因素包括高血压、高血脂、糖尿病、肥胖等。

1. 控制血压:

高血压是脑梗死的主要危险因素之一。应定期监测血压,并按照医生的建议使用降压药物控制血压水平。

2. 调节血脂:

高血脂也是脑梗死复发的危险因素之一。应定期检查血脂水平,并按照医生的建议使用降脂药物调节血脂水平。

3. 控制糖尿病:

糖尿病患者应积极控制血糖水平,以降低脑梗死复发的风险。同时,应定期检查其他心脑血管疾病的风险因素,如血压、血脂等。

三、定期进行健康检查

定期进行健康检查可以及时发现并控制脑梗死的危险因素,从而降低复发风险。建议

每年进行一次全面的健康检查,包括血压、血糖、血脂等指标的检查。如有异常情况,应及时就医并调整治疗方案。

四、合理用药

在医生的指导下合理用药也是降低脑梗死复发风险的重要手段之一。例如,抗血小板药物可以预防血栓形成,改善脑组织的血液供应;他汀类药物可以调节血脂水平,从而降低脑梗死的复发风险。因此,在医生的指导下合理用药是非常必要的。

总之,降低脑梗死复发风险需要从多个方面入手,包括保持良好的生活习惯、控制危险因素、定期进行健康检查和合理用药等。通过这些措施,我们可以有效地降低脑梗死复发的风险,提高生活质量。

(作者单位: 河北省盐山县人民医院)