

## 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。建议孕妇选择轻松愉快的休闲活动,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好的情绪,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使用药物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使用药物是非常重要的。

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)