

妇科腹腔镜手术后病人的护理措施

□ 姚秋燕

妇科腹腔镜手术是一种常见的微创手术,相对于传统手术具有创伤小、恢复快等优点。然而,手术后仍然需要精心护理以确保快速康复。妇科腹腔镜手术后病人的护理措施对于病人的康复具有重要意义。护理人员应密切监测病人的生命体征,关注伤口、引流管等情况,提供疼痛管理、饮食指导、活动指导、心理支持等多方面的护理服务。同时,做好出院指导,帮助病人顺利康复。以下是一些关于妇科腹腔镜手术后病人的护理措施,供您参考:

一、常规护理

- 监测生命体征:**手术后医护人员会监测病人的心率、血压、呼吸等生命体征,确保身体状况稳定。
- 保持呼吸道通畅:**手术后病人应保持平卧位,头偏向一侧以防止呕吐物引起窒息。同时,医护人员会定期为病人吸痰,确保呼吸道通畅。
- 观察伤口:**术后医护人员会观察手术切口是否有出血、渗血等情况,并定期更换敷料,预防感染。
- 控制疼痛:**手术后医护人员会根据病人的疼痛情况给予适当的止痛药,以缓解疼痛。

二、预防感染

- 保持清洁:**手术后,病人应保持手术部位的清洁干燥,避免感染。医护人员会定期为病人清洗外阴,更换内裤。
- 抗生素使用:**在某些情况下,医生可能会为病人开具抗生素药物,以预防感染。病人应严格按照医生的指示正确使用抗生素。

三、饮食护理

- 禁食水:**手术后,病人应禁食水一段时间,以免影响手术效果。具体禁食水时间根据医生指示而定。
- 逐渐恢复饮食:**禁食水期间过后,病人可以逐渐恢复饮食。开始时,应以流质食物为主,逐渐过渡到半流质食物和软食。避免进食刺激性食物和饮料,以免影响伤口愈合。
- 多饮水:**为了预防脱水,病人在手术后应多饮水。

四、活动与锻炼

- 早期活动:**手术后在医生允许的情况下,病人应尽早下床活动,以促进血液循环和伤口愈合。
- 锻炼:**在恢复期间病人可以进行适当的锻炼,如散步、瑜伽等。锻炼有助于提高身体免疫力,促进身心健康。

五、心理护理

- 心理支持:**手术后病人可能会感到焦虑、紧张等情绪。医护人员应给予病人心理支持,安慰和鼓励他们,帮助他们度过难关。同时,家属也应给予病人足够的关爱和支持。
- 健康教育:**医护人员应对病人进行健康教育,向他们解释手术后的注意事项和护理方法,帮助他们更好地了解自己的病情和康复过程。通过健康教育,病人可以更好地掌握自我护理技巧,促进康复。
- 应对并发症:**手术后病人可能会面临一些并发症的风险,如出血、感染、静脉血栓形成等。医护人员应向病人详细介绍并发症的症状和应对方法,以便他们及时发现并处理问题。同时,医护人员也应密切观察病人的情况,预防并发症的发生。
- 定期复查:**手术后病人应按照医生的指示定期进行复查,以便及时了解康复情况。复查通常包括妇科检查、超声检查等。通过复查,医生可以评估病人的恢复情况,给予相应的指导和建议。
- 生活方式调整:**为了促进康复,病人在手术后应调整生活方式。建议戒烟限酒,避免过度劳累和剧烈运动。同时保持良好的作息

规律和饮食习惯,以便尽快康复。

6.预防复发:对于某些妇科疾病,如卵巢囊肿、子宫肌瘤等,腹腔镜手术后仍有复发的可能。因此,病人在康复后仍需定期进行妇科检查,以便及时发现并处理问题。同时,病人也应保持良好的生活习惯和健康的生活方式,预防疾病的复发。

7.关注心理健康:手术后病人可能会面临一些心理健康问题,如焦虑、抑郁等。医护人员应关注病人的心理健康状况,提供必要的心理支持和辅导。同时,病人也应学会自我调节情绪的方法,如深呼吸、放松训练等。通过关注心理健康问题,病人可以更好地应对手术带来的心理压力,促进身心健康。

总之,妇科腹腔镜手术是一种常用的微创手术,用于治疗妇科疾病,如子宫肌瘤、卵巢囊肿、宫外孕等。术后护理对于病人的康复具有重要意义。妇科腹腔镜手术后病人的护理涉及多个方面的问题,需要综合考虑病人的病情和自身认知情况,进行全面细致的护理工作,确保病人快速康复。出院后仍需关注病人的病情变化和自身认知情况,进行必要的指导和支持,如有异常情况应及时就医,以免延误治疗时机。

(作者单位:广西巴马瑶族自治县妇幼保健院)

浅谈人体的激素调节与内分泌器官

□ 常爱玲

内分泌系统,这个看似隐秘而重要的系统,其实是我们身体中不可或缺的一部分。它如同一个微妙的神经系统,通过激素来调节我们的生理活动,包括生长、发育、代谢和免疫等各个方面。而今天,我们就来深入探讨一下这个神秘的内分泌系统。

首先,我们要明白什么是激素。激素是由内分泌器官(如腺体、脑组织、生殖器官等)分泌的小分子物质,它们通过血液流动到身体的各个部位,影响细胞的活动。激素的作用范围广泛,包括调节代谢、生长、发育、情绪和行为等。

人体的内分泌器官种类繁多,大致可以

分为以下几类:

- 腺体:**如甲状腺、肾上腺、胰腺等,它们分泌的激素对代谢、能量平衡、应激反应等方面有重要影响。
 - 垂体:**位于脑中的腺体,控制着其他内分泌腺的活动。例如,促甲状腺激素和促肾上腺皮质激素就是由垂体分泌的。
 - 性腺:**男性(睾丸)和女性(卵巢)的性腺负责产生激素,这些激素在性发育和生殖过程中起着关键作用。
- 这些内分泌器官在体内形成了一个复杂的网络,它们相互协作,共同维持着身体的正常功能。然而,这个网络并非一成不变,而是

随着年龄、环境、疾病等因素的变化而变化。例如,随着年龄的增长,一些内分泌器官的功能可能会衰退,导致激素水平的失衡。又或者,某些疾病,如糖尿病、甲状腺功能减退症等,也会导致激素分泌的异常。

而激素的调节方式则涉及我们身体内的另一种重要机制——反馈回路。当激素水平升高或降低时,它会刺激或抑制特定细胞的活动,从而形成一个反馈回路。这种反馈机制有助于维持激素水平的稳定,从而保证身体的正常功能。

激素调节在我们的生活中无处不在。例如,当我们感到压力或焦虑时,我们的肾上腺

素和皮质醇水平会升高,这有助于我们应对紧急情况。而当我们处于睡眠状态时,生长激素的水平会升高,有助于我们的身体生长和修复。这些激素调节的过程是如此微妙和复杂,以至于我们往往难以察觉它们的存在。

总的来说,内分泌系统是一个精密而复杂的系统,它通过激素的分泌和反馈回路来调节我们的生理活动。这个系统对于我们的生长、发育、代谢和免疫等方面都起着至关重要的作用。然而,由于它的复杂性,我们有时会忽视它的存在。因此,了解内分泌系统并关注它的变化对于维护我们的健康至关重要。

(作者单位:河北省沧州市中心医院)

脑卒中的治疗方法与注意事项

□ 花楠

脑卒中是一种常见的神经系统疾病,严重影响着人们的健康和生活方式。为了帮助读者了解脑卒中治疗指南,以下将为您进行详细的科普介绍。

一、脑卒中的定义和分类

脑卒中是指由于脑血管破裂或阻塞引起的脑部血流障碍,导致脑组织缺血、水肿、坏死。根据病因和病情轻重,脑卒中可分为缺血性卒中和出血性卒中两种类型。

二、脑卒中治疗指南

- 急性期治疗:**对于急性发作的脑卒中患者,应尽快就医并接受治疗。一般包括静脉输液、药物注射等措施,以改善脑部血流和脑细胞功能。
- 康复治疗:**在病情稳定后,患者应尽早

开始康复训练,以恢复身体机能和日常生活能力。康复训练包括物理疗法、作业疗法、言语训练等。

3.预防复发:对于已有过脑卒中的患者,应积极采取预防措施,以减少复发的风险。这包括控制高血压、糖尿病等基础疾病,调整生活方式。

三、不同类型脑卒中的治疗要点

- 出血性脑卒中:**出血性脑卒中是指脑血管破裂导致血液积聚在脑内,引起颅内压升高和神经功能受损。治疗要点包括控制血压、降低颅内压、防止感染等。
- 缺血性脑卒中:**缺血性脑卒中是由于脑血管堵塞导致脑组织缺血坏死。治疗要点包括恢复血流、防止血栓扩大、保护脑组织

等。在急性发作期间,溶栓治疗是常用的治疗方法之一。

四、治疗指南的应用

治疗指南是医生根据医学研究和临床经验制定的针对特定疾病的诊治建议。在脑卒中的治疗过程中,医生会根据患者的具体情况和指南建议,制定个性化的治疗方案。患者和家属应了解治疗指南的重要性,积极配合医生的治疗建议,以便早日康复。

五、注意事项

- 及时就医:**一旦出现脑卒中的症状,如突然的眩晕、头痛、肢体无力等,应立即就医。
- 遵医嘱:**患者应遵从医生制定的治

疗方案,按时服药、定期复查。

3.调整生活方式:在康复期间,患者应调整生活方式,保持健康饮食、适量运动、控制烟酒等不良习惯。

4.预防复发:已有过脑卒中的患者应定期检查身体,积极控制基础疾病,调整生活方式,以降低复发的风险。

5.心理支持:脑卒中可能会对患者的心理产生一定的影响,家属应给予患者心理支持,帮助其克服心理障碍,积极面对疾病。

总之,了解脑卒中治疗指南对于患者和家属非常重要。通过了解不同类型脑卒中的治疗要点和注意事项,可以更好地配合医生的治疗建议,提高康复效果和生活质量。

(作者单位:河北省迁安市人民医院)

半夏白术天麻汤的治疗原理及适用人群

□ 李红英

在中医的广袤天地里,蕴藏着许多治疗疾病的秘方。其中,半夏白术天麻汤作为一种古老而有效的方剂,特别适用于痰湿型高血压及颈椎病引起的头晕症状。本文旨在科普这一方剂的相关知识,帮助大家了解其治疗原理及适用人群。

一、半夏白术天麻汤简介

半夏白术天麻汤,是一种中医经典方剂,具有化痰熄风、健脾祛湿的功效。它主要由半夏、天麻、茯苓、橘红、白术、甘草等中药组成,各成分相互协同,共同发挥治疗作用。半夏燥湿化痰,降逆止呕;天麻平肝熄风,而止头眩;白术、茯苓健脾祛湿,治生痰之源;橘红理气

化痰,甘草和中调药。整个方剂风痰并治,标本兼顾,但以化痰熄风治标为主,健脾祛湿治本为辅。

二、半夏白术天麻汤治疗痰湿型高血压

痰湿型高血压是高血压的一种特殊类型,其发病与痰湿内蕴、肝风内动密切相关。半夏白术天麻汤中的半夏、天麻等成分能够燥湿化痰、平肝熄风,有效缓解痰湿型高血压引起的头晕、头痛等症状。同时,白术、茯苓等健脾祛湿的成分能够治生痰之源,从根本上改善痰湿型高血压的病理状态。在专科医生的指导下,痰湿型高血压患者可以服用半夏白术天麻汤辅助治疗,以更好地控制血压。

三、半夏白术天麻汤治疗颈椎病头晕

颈椎病是一种常见的慢性疾病,其症状之一便是头晕。对于颈椎病引起的头晕,半夏白术天麻汤同样具有良好的治疗效果。该方剂能够清湿化痰、平肝熄风,缓解颈椎病引起的眩晕、头重等症状。同时,通过健脾祛湿的作用,改善颈椎部位的血液循环,减轻颈椎负担,从而达到治疗颈椎病头晕的目的。在使用半夏白术天麻汤治疗颈椎病头晕时,患者还应注意保持正确的坐姿和站姿,避免长时间低头或伏案工作,以免加重病情。

四、注意事项

虽然半夏白术天麻汤在治疗头晕方面具

有显著效果,但并非所有人都适用。阴虚阳亢、气血不足所致之眩晕者不宜使用。此外,在使用该方剂时,应遵循医嘱,按时按量服用,避免过量或长期服用导致不良反应。同时,患者在服药期间应注意饮食清淡、避免饮酒等刺激性食物的摄入。

总之,半夏白术天麻汤作为一种中医经典方剂,在治疗痰湿型高血压及颈椎病引起的头晕方面具有显著效果。然而在使用时仍需谨慎并遵循医嘱以确保安全有效。希望本文能够帮助大家更好地了解这一方剂的相关知识并为其治疗提供帮助。

(作者单位:河南省三门峡市陕州区人民医院)