

浅谈换瓣术后的护理要点

□ 宁薇

换瓣手术是心脏手术中较为常见的一种,手术后护理对于患者的康复至关重要。以下是一些换瓣术后常见的护理要点,希望能对您有所帮助。

一、休息与活动

手术后需要卧床休息,并保持安静的环境。麻醉清醒后可适当活动,但要避免剧烈运动和情绪激动,以免加重心脏负担。

二、饮食

术后饮食要清淡易消化,避免油腻、辛辣等刺激性食物,多食高蛋白、高维生素、低脂肪的食物,保持营养均衡。同时要遵循医生的饮食建议。

三、药物使用

按时服药,遵医嘱服药是换瓣术后护理的关键。不要随意更改药物剂量或停药,如有不适及时就医。

四、观察生命体征

术后要密切观察患者的生命体征,包括心率、血压、呼吸等。如有异常情况,及时通知医生。

五、伤口护理

换瓣手术后,伤口需要妥善包扎,注意保持干燥整洁。定期更换敷料,如有渗血、渗液,及时通知医生处理。

六、呼吸道管理

术后患者需要卧床休息,容易发生坠积性肺炎。因此,要鼓励患者咳嗽、排痰,必要时进行雾化吸入和吸痰,以保持呼吸道通畅。

七、心理护理

换瓣手术对患者来说是一种巨大的心理压力。家属要给予患者关爱和支持,帮助患者树立信心,积极面对疾病。

八、定期复查

换瓣手术后,患者需要定期复查。一般术后一个月、三个月、六个月都需要到医院进行复查,以后每年至少复查一次。复查内容包括血压、心率、心电图、心脏彩超等,以了解手术效果和心脏恢复情况。

九、避免剧烈运动

换瓣手术后,患者的心脏功能需要一段时间的恢复。因此,在术后的一段时间内,要避免剧烈运动和重体力劳动,以免加重心脏负担,影响康复。

十、保持情绪稳定

情绪波动会对心脏功能产生影响,因此患者要保持情绪稳定,避免过度焦虑和情绪激动。家属要给予患者关爱和支持,帮助患者缓解心理压力。

十一、其他注意事项

- 注意保暖,预防感冒,避免感染。
- 保持大便通畅,避免用力排便。
- 如有任何不适,及时就医。
- 遵医嘱服药,不要随意更改药物剂量或停药。

5. 定期到医院进行复查,以便医生了解病情变化,及时调整治疗方案。

总之,换瓣术后护理对于患者的康复至关重要。患者和家属需要密切关注以上提到的护理要点,遵循医生的建议,积极配合护理工作,才能促进患者的康复。

通过以上护理要点,相信您对换瓣术后的护理有了更全面的了解。祝您和您的家人身体健康,生活愉快。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

幼儿肺炎的日常护理方法

□ 耿亚飞

幼儿肺炎是一种常见的儿童疾病,它不仅会影响幼儿的身体健康,还会影响他们的生活质量。因此,做好日常护理对于幼儿肺炎的康复非常重要。本文将向大家介绍幼儿肺炎的日常护理方法,帮助家长更好地照顾孩子。

一、保持室内空气流通

保持室内空气流通是预防和治理肺炎的重要措施之一。家长应该每天至少开窗通风半小时,保证室内空气新鲜。如果天气寒冷,可以适当调整通风时间,避免孩子受凉。

二、合理饮食

幼儿肺炎期间,孩子的消化功能会受到影响,容易出现食欲不振的情况。家长应该注意孩子的饮食,尽量选择易消化、营养丰富的

食物,如粥、面条、水果等。同时,要避免给孩子吃油腻、辛辣、刺激性的食物,以免加重病情。

三、充足的水分摄入

肺炎期间,孩子容易出现发热、咳嗽等症状,这些症状都会导致身体的水分流失。家长应该鼓励孩子多喝水,补充足够的水分,有助于排毒和缓解症状。同时,也可以在水中加入一些具有润喉、止咳作用的食品或草药,如梨汁、萝卜水、蜂蜜水、川贝粉等。

四、保持充足的休息

幼儿肺炎期间,孩子需要充足的休息,以减轻身体负担。家长应该尽量让孩子卧床休息,减少活动量,避免过度劳累。在孩子休息时,家长可以给孩子讲故事、播放轻音乐等,

营造一个轻松、愉悦的氛围,有助于孩子康复。

五、观察病情变化

幼儿肺炎的病情变化较快,家长应该密切关注孩子的病情变化,如有异常情况应及时就医。同时,家长还应该注意孩子的体温、呼吸、咳嗽、痰液等症状的变化,以及孩子的精神状态、食欲等。如果孩子出现高热、呼吸困难、剧烈咳嗽等症状,应及时就医。

六、正确拍背排痰

幼儿肺炎期间,孩子的痰液不易排出,家长可以采取正确拍背排痰的方法,帮助孩子排出痰液。具体方法为:家长将手掌呈空心状,从下往上、从外向内轻轻拍打孩子背部,以促进排痰。注意拍打力度要适中,避免过度

用力导致孩子不适。

七、预防交叉感染

幼儿肺炎期间,抵抗力较低,容易受到交叉感染。因此,家长应该注意孩子的个人卫生,如勤洗手、戴口罩等,避免带孩子去人多拥挤的场所。如有需要,可以带孩子接种疫苗,以增强抵抗力。

总之,幼儿肺炎的日常护理非常重要。家长应该注意保持室内空气流通、合理饮食、充足的水分摄入、保持充足的休息、观察病情变化、正确拍背排痰和预防交叉感染等方面的问题。只有在做好日常护理的基础上,才能更好地帮助孩子康复。

(作者单位:河北省盐山县寿甫中医院)

合理饮食,保持健康血压

□ 杨晓媛

血压,这个我们日常生活中常常忽视的生理指标,其实对我们的健康有着深远的影响。血压的稳定对于维持身体的正常功能至关重要,而饮食则是影响血压的重要因素。本文将深入探讨血压与饮食的关系,并给出一些实用的建议,帮助大家合理饮食,保持健康的血压。

首先,我们需要了解什么是血压。血压是指血液在血管内流动时对血管壁造成的侧压。正常的血压有助于将血液输送到身体的各个部位。然而,过高的血压(高血压)则可能导致血管损伤、心脏病、脑卒中、肾病等严重疾病。因此,保持健康的血压对于预防这些疾病至关重要。

饮食对血压的影响不容忽视。过多的盐

分摄入是导致高血压的主要原因之一。此外,饮食中脂肪、糖和咖啡因的过量摄入也可能对血压产生不良影响。然而,合理的饮食可以帮助我们维持健康的血压。

让我们来看一下健康饮食的建议:

- 控制盐分摄入:减少盐分的摄入量是降低血压的关键。尽量选择低钠食品,如蔬菜、水果、全谷物和瘦肉。此外,使用香料和调味品时要适量,避免过咸的食物。
- 保持健康的脂肪摄入:过多的饱和脂肪和不饱和脂肪的摄入可能对血压产生负面影响。尽量选择富含不饱和脂肪的食物,如鱼类、坚果和种子。避免摄入过多的反式脂肪和饱和脂肪。
- 增加蔬菜、水果和全谷物的摄入:这

些食物富含膳食纤维、维生素和矿物质,有助于维持健康的血压。同时,它们还具有降低胆固醇和调节血糖的作用。

- 控制糖和咖啡因的摄入:过多的糖和咖啡因可能导致血糖和血压的波动。尽量选择健康的甜味剂,如天然甜味剂,并控制咖啡和茶的饮用量。
- 适量摄入蛋白质:蛋白质是身体所需的营养物质,但过量摄入可能对血压产生影响。选择富含蛋白质的食物时,尽量保持适量,并注意食物的来源(如鱼、鸡胸肉等高质量蛋白质来源)。
- 喝足够的水:水是维持身体正常功能的重要物质,同时也是调节血压的关键因素。确保每天喝足够的水,以保持身体的水

分平衡。

除了以上建议,还有一些饮食习惯对保持健康血压有益:

- 定时进餐:规律的饮食有助于维持身体的代谢平衡,从而有助于维持健康的血压。尽量做到早餐丰富、晚餐适量。
 - 饮食多样化:尝试各种不同类型的食物,丰富饮食结构,以获得更全面的营养。
- 总的来说,合理饮食是保持健康血压的重要因素。通过控制盐分、脂肪、糖和咖啡因的摄入,增加蔬菜、水果和全谷物的摄入,以及养成良好的饮食习惯,我们可以有效地维持健康的血压水平。

(作者单位:河北省盐山县人民医院)

手术切下的病变组织标本的处理方法与作用

□ 陈晓童

医生,手术切下来的“肉肉”都去哪里了?别急,让我来告诉你!它们被赋予了新的使命——解锁疾病的密码,为疾病的诊断、治疗提供最准确可靠的依据,去进行了疾病解密之旅。

1、标本的启程:从手术室前往病理科

手术室的紧张气氛随着手术的结束逐渐消散,而此刻,一场不为人知的幕后之旅才刚刚开始。

首先,医师们取下病变组织之后,工作人员会立即按照严格的组织标本处理规程,将手术切除的病变组织标本从手术台上快速转移到专用的标本袋或盒子中,每个标本都会被贴上标签,详细记录着病人的姓名、性别、年龄、住院科室、床号、手术部位、手术日期等重要信息,这是后续病理诊断中识别和追踪标本的关键依据。

然后,手术室工作人员经清点、核对完组织标本后,由专人将组织标本护送到病理科。病理科同样由专人对送来的组织标本进行清点、核对、验收。这一反复清点、核对的过程保证了组织标本送检的及时性,避免了组织标本送检的错漏。

2、标本的蜕变:实验室里的“千锤百炼”编号是第一步。病理科接收到送病理检查的组织标本后,对每一个组织标本编辑一个独一无二的编号,以便于后续对众多组织标本的有效识别,避免了错误产生。

取材。大组织标本,病理科医生根据临床提供的病人信息,结合自己的专业知识,层层剖开、仔细检查送检的组织,根据规范要求,择取最能体现病变的组织,放进和标本对应编号的盒子;如果是小组织标本,则全部放进和标本对应编号的盒子。然后放入组织固定液进行固定,等待下一步处理。

接下来,装有组织块的小盒子将被放进组织标本的专用脱水机进行后续的固定、脱水、透明、浸蜡处理。由于这个过程需要12-16小时,时间比较长,所以取材后,通常在傍晚统一放入脱水机处理至第二天早上。

固定。这是组织标本处理关键的环节,对病理检查的可靠性和准确性起着重要的作用。这一环节处理的好坏,不可逆转的影响整个组织的病理检查及诊断。最常用的固定液是10%中性缓冲福尔马林,它能迅速穿透细胞,固定蛋白质结构,防止细胞自溶和组织变形。固定后,组织标本需要从低浓

度到高浓度的梯度乙醇进行脱水处理,把组织细胞里的水分脱出来,以利于后面的透明剂进入组织细胞内。随后再利用透明剂替换出组织里的乙醇,以便下一步的液体石蜡进入组织细胞内。同时也使组织细胞变通透和进一步硬化,以利于后续的显微镜下观察。最后把组织标本浸入65℃左右的液体石蜡中,替换出组织细胞内透明剂,并充分渗透进入组织细胞,使组织标本完全硬化,以利于后续制片。

至此,就完成了脱水机的处理环节,组织块离开了脱水机,来到了包埋、制片环节。利用专用的包埋模型,使用高温处理过的液体石蜡,把组织标本包埋成一个个蜡块,然后就进入了切片、染色环节。

使用专用切片机,将蜡块切割成只有数微米厚的薄片并表片到载玻片上。切片完成后,需要用脱蜡液将组织上的石蜡脱除,为染色做好准备。然后,使用特殊的染料,如苏木素和伊红,将细胞核和细胞质染上不同的颜色,最后进行封片。至此,经过复杂的流程处理,组织标本终于由组织块,变成了可以在显微镜下观察的组织切片。

当然,并不是所有的“肉肉”都经历同样

的旅程,如果是病人在手术台上等待病理检查结果的术中快速冰冻病理检查,手术下来的“肉肉”在病理科,会先被放入一个大冷柜里,冻成硬块,然后直接制片观察。之后才和其他“肉肉”一起经历由化学和高温“锤炼”的蜕变之旅。

3、解锁密码:完成病理诊断报告

处理好的组织切片由病理医生逐一放在显微镜下观察,将细胞放大数十倍至上百倍,仔细观察辨别组织结构和细胞形态,进行病理诊断分析,如果是非恶性肿瘤或简单的病变,一份常规的病理报告就可以出来了。但是,如果是病变不够典型,需要鉴别良恶性肿瘤或是疑难疾病,或者需要进行病理特定项目检查来指导治疗,则还需要进一步进行免疫组化、特殊染色、分子检测等技术辅助诊断,才最终形成一份完整的病理报告。整个过程的完成大约需要5-7个工作日,分子检测则需再加7个工作日。

至此,在经历了重重的化学与物理“锤炼”之后,“肉肉”之旅完成了它的使命。一份份承载着疾病准确信息的报告展现在了临床医生和患者面前。

(作者单位:广西玉林市第一人民医院)