

剖宫产手术的适应症与注意事项

□ 李婷婷

在医学领域,剖宫产手术是一种常见的产前和产时操作,它通常被用来保护母婴的生命和健康。然而,剖宫产手术并非轻率之举,医生会根据一系列的适应症来决定是否需要进行这一手术。同时,在进行剖宫产手术时,也需要注意一些重要事项,以确保手术的顺利进行和术后的恢复。本文将详细介绍剖宫产手术的适应症以及术后需要注意的事项,帮助大家更全面地了解这一手术。

一、剖宫产手术的适应症

剖宫产手术主要适用于以下情况:

1.胎儿窘迫:妊娠晚期因合并症或并发症所致的急性胎儿窘迫,或分娩期急性胎儿窘迫短期内不能经阴道分娩者,需要紧急

进行剖宫产手术。

2.巨大胎儿:胎儿体重过大,或头盆不称,胎位异常,如臀位、横位等,考虑经阴道分娩困难者,需选择剖宫产。

3.瘢痕子宫:两次及以上剖宫产手术后再次妊娠者,或既往子宫肌瘤剔除术穿透宫腔者,为避免子宫破裂,需选择剖宫产。

4.前置胎盘及前置血管:胎盘附着位置异常,可能导致分娩过程中大出血,危及母婴生命,需进行剖宫产。

5.孕妇存在严重合并症和并发症:如心脏病、重度子痫前期、肝内胆汁淤积症等,不适合经阴道分娩者,需进行剖宫产。

6.其他:如产道发育畸形、外阴疾病、妊

娠合并肿瘤等,均可能需要剖宫产手术。

二、剖宫产手术的注意事项

1.术后预防血栓发生:剖宫产术中一般会用椎管麻醉,术后需要平卧至少6个小时。在此期间,产妇虽不能动,但应适当活动下肢,如按摩、屈伸等,以预防血栓形成。

2.注意阴道出血情况:术后24小时内是容易发生后出血的时期,产妇应密切关注阴道出血情况,如有异常应及时联系医生。

3.尽早开奶:剖宫产术后应尽早开奶,让孩子吸吮乳头,有助于刺激子宫收缩,减少产后出血的发生。

4.拔除尿管后活动:术后12-24小时后会拔除尿管,产妇应尽早下床活动,促进身体恢复。

但初次下床活动时应注意动作轻柔,避免摔倒。

5.饮食调整:术后6个小时,产妇可以开始进食,建议先喝米汤、水等流质食物,逐渐过渡到半流质和软食。避免进食辛辣、油腻等刺激性食物。

6.心理调适:剖宫产手术对产妇来说是较大的生理和心理创伤,术后应注意心理调适,保持积极乐观的心态,避免情绪波动影响身体恢复。

总之,剖宫产手术虽然为许多产妇和胎儿提供了安全保障,但术后仍需注意各项事项,以促进身体尽快恢复。同时,我们也应提倡自然分娩,降低剖宫产率,让母婴更加健康。

(作者单位:河北省霸州市妇幼保健院)

如何在全科护理中提供优质的个性化服务

□ 徐美

在全科护理中提供优质的个性化服务是一项至关重要的任务,它需要护士们对患者的需求有深入的理解,对护理实践有全面的掌握,以及对患者个性化需求的高度关注。以下是一些关键步骤和建议,帮助你如何在全科护理中提供优质的个性化服务:

一、理解个性化护理

首先,护士需要理解个性化护理的含义,即根据每个患者的独特需求和情况,提供量身定制的护理计划和服务。这包括理解患者的健康状况、生活方式、药物反应、心理状态等。

二、建立良好的沟通

良好的沟通是提供个性化服务的基础。护士需要与患者及其家人建立开放、诚实和

尊重的沟通关系,以便更好地理解患者的需求和期望,并及时解决可能出现的问题。

三、提供个性化的护理计划

基于对患者全面评估的结果,护士需要为每位患者制定个性化的护理计划。这个计划应该包括针对患者具体健康问题的护理措施,以及针对患者整体健康状况的生活方式和营养建议。同时,护士应该尊重患者的文化、信仰和习惯,并在护理计划中体现。

四、持续的专业发展和学习

全科护理要求护士具备广泛的知识和技能。因此,持续的专业发展和学习对于提供个性化的服务至关重要。护士需要不断更新他们的知识和技能,以适应不断变化的医疗环境。

五、关注患者的情感需求

除了生理需求,患者往往还面临情感上的挑战。护士需要关注患者的情感需求,提供情感支持和安慰,帮助他们应对生活中的压力和困难。

六、团队合作

全科护理通常需要一个多学科的团队。护士需要与团队成员密切合作,共同为患者提供最佳的护理服务。他们还应该鼓励患者参与决策过程,并尊重患者的选择。

七、提供反馈和评估

护士应该定期收集患者和家属的反馈,以便了解他们对护理服务的需求和期望。此外,护士还应该定期评估护理计划的执行情况,以便根据需要调整护理计划。

八、关注患者的生活质量

全科护理不仅关注患者的生理健康,还关注他们的生活质量。护士应该努力提高患者的生活质量,包括提供适合患者需求的住房环境和活动建议。

九、提供个性化的疼痛管理

疼痛管理对于每位患者来说都是重要的问题。护士应该根据患者的疼痛程度和原因,提供个性化的疼痛管理方案,包括药物和非药物的方法。同时,护士还应该鼓励患者积极参与疼痛管理,并提供必要的工具和资源。

总的来说,在全科护理中提供优质的个性化服务需要护士具备全面的护理知识和技能,同时关注患者的独特需求。

(作者单位:河北省霸州市第三医院)

焦虑症的症状与识别方法

□ 王利纳

焦虑症是一种常见的心理障碍,通常表现为持续或不适当的担忧、紧张、恐惧和不安。症状可能涉及身体和情感两个方面,包括心跳加速、出汗、呼吸急促、颤抖、口干、失眠、疲劳、注意力不集中等。焦虑症可能会对个体的身体和心理健康造成严重的影响,因此识别和治疗这些症状是很重要的。

一、焦虑症的症状

1.持续担忧:焦虑症患者经常感到紧张不安,对未来可能发生的事情过度担心。这种担忧通常无法控制,并可能干扰日常生活。

2.紧张和不安:焦虑症患者经常感到紧张和不安,无法放松或平静下来。这种情绪状态可能会影响他们的日常活动和社交互动。

3.躯体症状:焦虑症患者可能会经历一系列身体症状,如心跳加快、出汗、呼吸急促、头痛等。这些症状可能会影响他们的日常生活,并可能导致他们无法集中精力。

4.回避行为:一些焦虑症患者可能会避免与某些人或特定情境的接触,因为他们担心这些人或情境会引发他们的焦虑。这种回避行为可能会影响他们的社交能力和日常生活。

5.失眠和疲劳:焦虑症患者可能会经历失眠或夜间觉醒,以及持续的疲劳感。这些症状可能会影响他们的注意力和工作效率。

6.自我怀疑和过度的自我关注:一些焦虑症患者可能会不断地怀疑自己,对自己的情绪和行为过度关注。他们可能会反复思考

他们做错了什么,或者怎样才能解决问题。

二、如何识别焦虑症

识别焦虑症并不困难,特别是如果仔细观察您的日常生活并注意上述症状的出现频率和严重程度。此外,如果您正在经历其他人的观察或反馈,请注意描述您所经历的症状是否符合焦虑症的特征。以下是一些识别焦虑症的方法:

1.观察日常生活:注意您的日常活动是否受到影响,例如工作、学习或人际关系等。是否有特定的情境或情况会引发您的焦虑感?

2.自我反思:回顾过去是否有特定的情境或情况会引发您的焦虑感?您是否经常感

到紧张不安或担忧?

3.寻求专业帮助:如果您不确定如何处理自己的症状,请咨询专业帮助。心理医生或精神科医生可以评估您的症状并提供适当的治疗建议。

4.考虑其他诊断:请注意,焦虑症可能是其他健康问题的症状之一。如果您认为自己的症状可能与某种疾病有关,请咨询医生以排除其他诊断的可能性。

总之,焦虑症的症状多种多样,包括持续担忧、紧张和不安、躯体症状、回避行为、失眠和疲劳以及自我怀疑等。如果您认为自己可能患有焦虑症,请咨询专业帮助以确定正确的治疗方案。

(作者单位:河北省定州市精神病医院)

心脏康复:预防心血管疾病再发的关键环节

□ 冯英

在当今社会,心血管疾病已成为威胁人类健康的主要元凶之一,其高发率和致死率令人担忧。心脏康复作为心血管病防控的重要环节,不仅能够帮助患者恢复身体健康,提高生活质量,还能显著降低心血管疾病的再发风险。本文将从心脏康复的定义、目标、主要措施以及预防心血管疾病再发的关键环节等方面进行详细介绍。

一、心脏康复的定义与目标

心脏康复是指通过一系列综合性的干预措施和治疗手段,帮助心血管疾病患者减轻症状,恢复身体和心理状态,提高生活质量,并降低再次发病的风险。其目标主要包括:

1.改善心肺功能:通过运动疗法等手段,提高患者的心肺功能,增强心脏的负荷能力。

2.减轻心脏负担:通过合理的药物治疗和生活方式调整,减少心脏的负担,促进心脏功能的恢复。

3.提高运动耐量:制定合理的运动计划,逐步增强患者的体力和耐力,提高运动耐量。

4.降低再次发病风险:通过全面的康复措施,降低患者再次发生心血管疾病的风险。

5.增强心理适应能力:通过心理辅导和

干预,缓解患者的焦虑和抑郁情绪,增强其心理适应能力。

二、心脏康复的主要措施

心脏康复涉及多个方面的综合措施,包括医学评估、运动训练、营养指导、心理辅导以及生活方式调整等。

1.医学评估:心脏康复的第一步是对患者进行全面的医学评估,了解患者的病情和身体状况。这包括心电图、超声心动图、血液检查等多项检查,以便为后续的康复计划提供科学依据。

2.运动训练:运动疗法是心脏康复的核心内容之一。适当的体育锻炼可以调节心脏功能,增强心肺功能,增强患者的心脏负荷能力。根据患者的具体情况,制定合理的运动计划,循序渐进地进行有氧运动,如散步、跳舞、骑自行车等。运动过程中应有专业的教练指导,确保运动的安全性和有效性。

3.营养指导:科学的饮食对于心脏康复至关重要。患者应遵循低盐低脂的饮食原则,增加膳食纤维的摄入,保持体重适中。同时,避免暴饮暴食,减少高热量、高脂肪和高糖食物的摄入。合理的饮食搭配有助于控制血脂、

血压和血糖等指标,降低心血管疾病的风险。

4.心理辅导:心血管疾病患者往往伴有不同程度的心理问题,如焦虑、抑郁等。这些心理问题不仅影响患者的康复效果,还可能增加再次发病的风险。因此,心理辅导是心脏康复中不可或缺的一环。通过心理咨询和心理支持,帮助患者理解疾病,调整心态,缓解压力,提高康复效果。

5.生活方式调整:良好的生活习惯对于预防心血管疾病再发具有重要意义。患者应戒烟戒酒,避免长期暴露于二手烟环境中。同时,保持规律的作息时间,避免熬夜和过度劳累。此外,还应积极参与社交活动,保持积极的心态和良好的情绪状态。

三、预防心血管疾病再发的关键环节

1.控制危险因素:心血管疾病的危险因素主要包括高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、肥胖等。通过合理的药物治疗和生活方式调整,将这些危险因素控制在正常范围内,可以显著降低心血管疾病的再发风险。例如,使用抗高血压药物控制血压,使用抗血脂药物降低血脂水平,通过运动和控制饮食来控制体重和血糖等。

2.定期体检:定期体检是预防心血管疾病再发的重要手段之一。通过定期体检,可以及时发现并处理潜在的健康问题,避免病情恶化。特别是对于已经患有心血管疾病的患者来说,定期复查和随访更是必不可少。医生可以根据复查结果调整康复计划和治疗方案,确保患者得到最佳的治疗效果。

3.坚持康复计划:心脏康复是一个长期的过程,需要患者和家属的共同努力和坚持。患者应在医生的指导下,积极配合康复计划的实施,承担个人责任,加强自我管理。同时,家属也应加强对患者的监护和照顾,帮助患者建立健康的生活方式,共同维护患者的心理健康。

四、结语

心脏康复作为预防心血管疾病再发的关键环节,其重要性不言而喻。通过综合性的干预措施和治疗手段,心脏康复可以帮助患者恢复身体和心理状态,提高生活质量,并显著降低再次发病的风险。然而,心脏康复并非一蹴而就的过程,需要患者和家属的共同努力和坚持。让我们携手共进,为心脏健康保驾护航!

(作者单位:广西玉林市第一人民医院)