

乳腺癌手术护理的注意事项

□ 邢喜坤

乳腺癌是女性常见的恶性肿瘤之一,而手术治疗是乳腺癌的主要治疗方式之一。在整个手术过程中,护理是非常重要的环节,它直接关系到患者的术后康复和生活质量。

一、术前护理

1.心理护理:乳腺癌手术是一种重大的心理和生理压力源。患者可能会感到恐惧、焦虑、无助或沮丧。与患者建立良好的沟通,了解她的感受,给予她必要的支持和理解,同时向她解释手术的过程和可能的结果,可以帮助她更好地应对手术带来的压力。

2.身体准备:手术前,确保患者的身体状况良好。进行全面的身体检查,包括血液检

查、心电图等基本检查,以评估患者是否能耐受手术。另外,需要清理手术区域,清除皮肤上的毛发,这有助于减少感染的风险。

3.饮食和液体摄入:手术前应该遵循医生的建议,保持良好的饮食习惯,并适当限制液体摄入,以防止术后排尿困难。

二、术后护理

1.监测生命体征:手术后,应密切监测患者的生命体征,包括心率、血压、呼吸等,以确保她能安全度过手术。

2.休息和体位:手术后,患者应卧床休息,并根据医生建议保持特定体位,以利于伤口愈合和减轻疼痛。

3.疼痛管理:手术后,患者可能会感到疼痛。根据医生的建议,使用适当的止痛药物可以帮助缓解疼痛。同时,应避免剧烈运动或活动患处,以防止疼痛加剧。

4.引流管护理:保持引流管的通畅,避免扭曲、受压或脱落。定期检查引流液的量,如有异常,应及时通知医生。

5.饮食和液体摄入:手术后,根据医生建议适当调整饮食和液体摄入。过多或过少的水分摄入都可能对健康产生影响。

6.康复锻炼:在身体状况允许的情况下,鼓励患者进行适当的康复锻炼。这有助于加速伤口愈合和恢复。

三、其他注意事项

1.保持卫生:保持个人卫生,尤其是术后几天内。定期洗澡和更换敷料,以防止感染。

2.定期复查:手术后应定期复查,以便医生了解恢复情况,及时发现和处理任何可能的问题。

总之,乳腺癌手术护理是一个重要的过程,需要医生和患者共同努力。通过了解和遵循术前和术后的护理指南,患者可以更好地应对手术带来的压力,促进康复。在这个过程中,与医生的紧密沟通、积极配合和良好的自我管理都是至关重要的。

(作者单位:山东省枣庄市妇幼保健院)

痔疮的成因、分类与症状

□ 张国辉

痔疮,医学上又称痔,是一种在肛门部位常见的良性疾病,主要表现为出血和脱出等症状。痔疮的形成主要是由于肛门局部静脉丛发生扩张、屈曲,形成柔软的静脉团块。这一现象在医学上被普遍接受的理论包括肛垫下移学说和静脉曲张回流障碍学说。

一、成因

痔疮成因复杂多样,主要包括以下几个方面:

1.不良生活习惯:长期久坐、久站、久蹲,特别是长时间排便,会导致直肠静脉回流受阻,从而引发痔疮。现代生活中,司机、教师、办公室职员等职业人群由于工作性质,更容易受到这种影响。

2.饮食习惯:长期摄入辛辣、刺激、油腻的食物,以及饮酒、吸烟等不良习惯,都会导致肠道功能紊乱,增加痔疮的发病风险。

3.排便问题:慢性便秘和腹泻都是痔疮的重要诱因。便秘时用力排便会使肛门承受过大压力,而腹泻则会使肛门受到频繁刺激,两者都易导致痔疮的发生。

4.其他因素:孕妇在怀孕期间和产后,由于腹压的增加和静脉回流受阻,也容易发生痔疮。此外,遗传因素、肥胖、腹腔压力增大等也可能对痔疮的发生起到一定作用。

二、分类

根据发病位置的不同,痔疮可分为内痔、外痔和混合痔三种:

1.内痔:发生在肛管齿状线以上的部位,主要表现为大便带血或便后滴血,严重时可能伴有内痔脱出。

2.外痔:发生在肛管齿状线以下,主要包括静脉曲张型、血栓性外痔、炎性外痔和结缔组织性外痔,表现为肛门肿物增生、异物感、疼痛和坠胀不适。

3.混合痔:是内痔和外痔的结合体,具有两者的症状,通常更为严重。

三、症状

痔疮的主要症状包括:

1.便血:内痔最常见的症状,表现为便后鲜血滴出或喷出,呈无痛性、间歇性。

2.疼痛:外痔和混合痔常伴有疼痛,特别

是当外痔出现血栓或感染时,疼痛更为明显。

3.坠胀感:由于肛门部位的炎症刺激和充血,患者常感到肛门坠胀不适。

4.瘙痒:痔疮分泌物刺激肛门周围皮肤,引起湿疹和瘙痒。

5.痔核突出:内痔晚期常出现痔核脱出,需用手推回或自行缩回。

结语:痔疮虽为良性疾病,但其症状严重影响患者的生活质量。了解痔疮的基本知识,采取合理的预防措施,如改善生活习惯、调整饮食结构、避免久坐久站等,对于预防和治疗痔疮具有重要意义。同时,一旦出现相关症状,应及时就医,以免延误病情。

(作者单位:河北省廊坊市广阳区北旺镇卫生院)

孕期妇女的护理要点有哪些

□ 王萌

在女性一生中,孕期是一个特殊而又神奇的阶段。孕妇们需要格外注意自己的身体和心理健康,以确保自己和正在成长中的宝宝都能健康顺利地度过这段时间。孕期妇女的护理要点有哪些呢?让我们一起深入探讨。

1.定期产检:孕期妇女需要定期进行产检,一般建议从怀孕开始每4周或6周进行一次产检,直到分娩。产检可以及时发现并处理一些孕期并发症,以及监测胎儿的发育状况。

2.健康饮食:孕期妇女需要摄入丰富多样的营养,如蛋白质、铁、钙、叶酸等。饮食应该以清淡、易消化、营养均衡为主,避免高糖、高脂肪、高咖啡因等刺激性食物。

3.适度运动:孕期运动可以减轻孕期的不适,增强体力,有助于分娩过程的顺利。可以选择一些轻度的运动,如散步、瑜伽等。

4.控制体重:孕期妇女应控制体重

增长,一般建议孕期体重增长在10-15公斤左右。过度肥胖可能会增加妊娠高血压、糖尿病等风险,影响分娩过程。

5.避免吸烟和饮酒:吸烟和饮酒会严重影响母婴健康,会增加流产、早产、婴儿畸形等风险。

6.保持心情愉快:情绪波动会影响母婴健康,孕期妇女应尽量避免情绪波动或抑郁。可以通过放松、冥想、与家人朋友交流等方式来缓解压力。

7.按时服用产前维生素:孕期妇女需要服用产前维生素来保证胎儿的发育和母体的健康。按照医生建议按时服用,不要随意停药或更换药物。

8.个人卫生:孕期妇女需要保持外阴清洁,避免感染。定期洗澡、更换内衣,避免使用过紧的内衣和内裤。

9.适当睡眠:孕期妇女需要保证足够的睡眠时间,避免过度劳累。采取侧卧位有助于减轻孕妇腹部压力,促进血液循环。

10.观察身体状况:孕期妇女需要留意自己是否有腹痛、出血、阴道分泌物异常等症状。如有异常情况,应及时就医。

除了以上要点,还有一些特殊情况需要注意:

1.预防妊娠纹:孕期妇女可以使用一些产品来预防妊娠纹的产生,如保湿霜、妊娠纹精华等。但要选择安全的产品,并遵循产品说明使用。

2.避免辐射:孕期妇女应尽量避免长时间暴露在辐射环境中,这对胎儿的健康有一定影响。

3.适当补钙:孕期妇女需要适当补钙以防止骨质疏松等问题,可多吃含钙高的食物如豆制品、奶制品等。

总之,孕期妇女的护理需要全面、科学和合理。定期产检、健康饮食、适度运动、控制体重、避免不良习惯等是孕期护理的重要内容。

(作者单位:河北省霸州市妇幼保健院)

妇科常见疾病的超声表现

□ 于凯丽

妇科常见疾病的超声表现是女性健康管理中的重要方面。超声波检查是一种无创、无痛、无辐射的检查方式,可以用于评估妇科常见疾病的病情和治疗效果。以下是一份关于妇科常见疾病的超声表现的科普文章:

一、子宫肌瘤

子宫肌瘤是妇科常见的一种良性肿瘤,通常表现为子宫增大和肌瘤的形成。超声检查可以观察到肌瘤的位置、大小和数量,肌瘤通常是低回声的,形状呈椭圆形,与子宫肌层分界清晰。随着肌瘤的生长,子宫会变大,形状也会有所改变。

二、子宫内膜异位症

子宫内膜异位症是一种常见的妇科疾病,表现为卵巢和盆腔内的异位囊肿和结节。超声检查可以观察到这些囊肿和结节的位置、大小和形态,通常在超声图像上表现为盆腔内的无回声区,内部可能有细小的点状回声。

三、卵巢肿瘤

卵巢肿瘤是妇科常见的肿瘤之一,包括良性肿瘤和恶性肿瘤。良性肿瘤通常生长缓慢,边界清晰,与周围组织分界明显。恶性肿瘤则生长迅速,形态不规则,边界不清,内部回声不均匀。

四、盆腔炎症性疾病

盆腔炎症性疾病是妇科常见的一种感染性疾病,表现为盆腔内的炎症和积液。超声检查可以观察到盆腔内的积液和炎症反应,从而为医生提供诊断和治疗方案。

五、子宫腺肌病

子宫腺肌病是一种妇科疾病,表现为子宫体增大和子宫内膜异位。超声检查可以观察到子宫内膜异位的表现,如子宫均匀增大、子宫内膜线移位等,同时还可以观察到子宫肌层的回声不均匀。

六、多囊卵巢综合征

多囊卵巢综合征是一种常见的妇科内分泌疾病,表现为卵巢多囊样改变和月

经不调。超声检查可以观察到卵巢的多囊样改变,从而为医生提供诊断和治疗方案。

七、阴道异常出血

阴道异常出血是妇科常见症状之一,可能由多种原因引起,如子宫内膜息肉、子宫肌瘤等。超声检查可以观察到阴道异常出血的原因,如子宫内膜息肉的大小和位置,从而为医生提供诊断和治疗方案。

八、其他妇科疾病

除了以上常见疾病外,妇科还可能存在其他疾病,如输卵管炎、输卵管积水等。超声检查可以观察到这些疾病的表现,如输卵管增粗、积液等,从而为医生提供诊断和治疗方案。

总之,超声检查在妇科常见疾病的诊断和治疗中具有重要意义。通过了解这些疾病的超声表现,可以帮助医生更好地评估病情,制定合理的治疗方案。如有疑问或需要帮助,请随时告诉我。

(作者单位:河北省海兴县妇幼保健院)

留置尿管的护理技巧

□ 张伟芳

留置尿管是一种常见的医疗护理措施,广泛应用于手术后的病人、危重病人及排尿困难的患者中。然而,留置尿管也伴随着一定的风险,如感染、尿道刺激等问题。因此,掌握留置尿管的护理技巧至关重要。本文将介绍一些关键的护理技巧,帮助患者和家属更好地进行日常护理。

1.保持尿管通畅:定期检查尿管是否通畅,是避免感染和尿道损伤的第一步。如果发现排尿困难或疼痛,应及时清洗尿管,并通知医护人员。此外,避免对尿管进行暴力拉扯或弯折,以免损伤尿道。

2.保持皮肤干燥清洁:尿管周围的皮肤应经常擦拭,保持干燥、清洁和无菌。可使用温和的清洁剂进行清洁,并避免使用刺激性强的物品。如果发现皮肤红肿、瘙痒或有其他不适感,应及时向医生反映。

3.适当饮水:根据医生的建议,适当饮水可以维持足够的尿量和水分摄入,有助于冲刷尿道,减少感染的风险。对于不能自主进食的患者,可以通过膀胱冲洗的方式减少膀胱内沉淀物的积聚。

4.定期更换尿管和引流袋:长期留置尿管的患者,应定期更换尿管和引流袋。一般建议硅胶尿管每月更换一次,橡胶尿管每周更换一次。引流袋可根据情况每周至每两天更换一次。及时更换可以减少细菌滋生,降低感染风险。

5.严格消毒处理:每天应对尿道口和尿管周围进行消毒处理,可以使用稀释的碘伏棉球进行擦拭。消毒范围应包括龟头、包皮周围及尿管部分,每天至少消毒2-3次。此外,在更换尿管和引流袋时,也应注意无菌操作,避免交叉感染。

6.定时夹闭和开放尿管:留置尿管的患者应定时夹闭和开放尿管,以锻炼膀胱的储尿和排尿功能。一般建议每3小时夹闭和开放一次,每日不少于四次。这样可以避免膀胱长期处于收缩状态,减少膀胱功能受损的风险。

7.密切观察尿液情况:患者应密切观察尿液的颜色和量,如有浑浊、絮状物或出血等情况,应及时通知医护人员。这些情况可能提示感染或尿路结石等问题,需要及时处理。

留置尿管的护理需要细心和耐心,只有科学的护理方法才能有效减少感染风险,保护患者的健康。患者和家属应积极配合医护人员的指导,掌握正确的护理技巧,确保留置尿管的顺利使用和患者的早日康复。同时,医护人员也应加强对患者的宣教和指导,提高患者的自我护理能力。

(作者单位:河北省邢台市隆尧县医院)