

胃肠外科手术后的日常养护技巧

□ 李琴

胃肠外科手术是一种针对胃肠道疾病的复杂手术,涉及胃、肠、胰腺等器官,术后康复和护理直接影响患者的恢复进程和生活质量。本文将介绍术后的日常养护技巧,帮助患者更好地恢复健康。

一、饮食调理

1、术后初期饮食:术后初期,患者的消化系统功能尚未完全恢复,需要特别注意饮食的选择和安排。在术后最初的几天,建议患者进食清淡的流质饮食,如米汤、果汁、蔬菜汁等,以减少胃肠道负担。随着患者的康复,可以逐步增加半流质饮食,如稀饭、软面条等,最终过渡到正常饮食。在这个过程中,应该注意观察患者的消化反应,逐渐增加食物的种类和量,避免一次性进食过多或过于复杂的食物。

2、术后饮食禁忌:术后饮食需要避开一些对消化系统有刺激的食物。辣椒、胡椒等辛辣食物会刺激胃肠道,容易引起不适,应避免食用。辛辣食物可能会导致胃肠道炎症,加重术后不适感,因此应选择温和、清淡的食物。油炸食品、高脂肪食物会增加胃肠道负担,不利于消化,应尽量避免。油腻食物不仅难以消化,还可能引起腹胀、腹痛等不适症状。应尽

量选择低脂肪、易消化的食物,如蒸煮的蔬菜、瘦肉等。

3、合理营养搭配:术后患者需要摄入足够的营养以支持身体的恢复。蛋白质是修复组织的重要成分,可以通过食用鱼类、瘦肉、蛋类等来补充。多食用新鲜的水果和蔬菜,以补充维生素和矿物质,增强免疫力。

二、活动与休息

1、适当活动:适当的活动可以促进血液循环,防止术后并发症的发生。在手术后的最初几天,应在医生的指导下进行一些简单的床上活动,如翻身、抬腿等。随着康复进展,可以逐步增加活动量,如短时间的室内走动,但要避免剧烈运动。

2、充分休息:确保每天有足够的睡眠时间,良好的睡眠有助于身体的自我修复。术后避免从事重体力劳动或长时间的精神压力,以免影响恢复。

三、伤口护理

1、保持伤口清洁:保持伤口的清洁是防止感染的关键。定期换药:按照医生的指导,定期更换伤口敷料,保持伤口的干燥和清洁。定期换药不仅可以清除伤口表面的细菌,还能观察伤口的愈合情况,及早发现异常。避

免水淋:术后应尽量避免伤口接触水,洗澡时可采用局部擦拭的方式。避免水淋可以减少感染的风险,保持伤口干燥有助于愈合。

2、观察伤口变化:及时观察伤口的变化,以便及早发现异常情况。红肿热痛:若发现伤口出现红肿、发热或疼痛加剧,应立即联系医生。这些症状可能是感染的迹象,需要及时处理以防止进一步恶化。分泌物变化:如果伤口有异常分泌物,如脓液,应尽早就医检查。异常分泌物可能预示着感染或其他问题,及时就医可以确保早期干预和治疗。

四、心理调适

1、保持积极心态:积极的心态能提高患者的康复信心。家人的陪伴和支持对患者的心理康复非常重要,帮助他们保持乐观心态。患者应学会自我调节情绪,可以通过阅读、听音乐等方式放松心情。

2、专业心理辅导:有些患者可能会在术后出现心理问题,需要专业的心理辅导。如果患者感到焦虑、抑郁,可以寻求专业心理咨询师的帮助。

五、定期复查

1、复查时间安排:复查时间应根据医生的建议进行。术后初期:一般在术后1周、1

个月进行初步复查,了解伤口愈合情况。初期复查可以帮助医生评估患者的恢复进展,及时调整康复计划。长期随访:术后3个月、6个月及一年内需进行长期随访,监测整体恢复情况。长期随访有助于全面了解患者的健康状况,预防可能的复发或并发症。

2、复查内容:复查内容应包括全面的身体检查和相关的辅助检查。体格检查:包括伤口检查、腹部触诊等。体格检查可以直接了解伤口的愈合情况和腹部的恢复状态,发现潜在问题。影像学检查:必要时进行超声、CT等影像学检查,以排除并发症。影像学检查可以提供详细的内部影像资料,帮助医生准确评估患者的恢复情况和潜在风险。

总之,胃肠外科手术后日常养护需要从饮食调理、活动与休息、伤口护理、心理调适以及定期复查等多个方面入手。只有全面而细致的护理,才能帮助患者更好地恢复健康,提高生活质量。希望本文所提供的养护技巧能为术后患者和家属提供有效的指导和帮助。

(作者单位:广西钦州市第一人民医院胃肠外科)

肩周炎患者恢复关节活动的注意事项

□ 刘夕霞

肩周炎,又称冻结肩或粘连性肩关节炎,是一种常见的肩关节疾病,表现为肩关节疼痛和活动受限。患者常常因为长期的疼痛和活动不便,严重影响日常生活和工作效率。然而,通过合适的治疗和康复锻炼,肩周炎患者可以逐渐恢复关节活动,减轻疼痛,提高生活质量。

一、了解肩周炎的病因

肩周炎是一种复杂的疾病,可能由多种因素引起。了解这些因素有助于采取预防措施或在发病后有效应对。

1、年龄因素:随着年龄增长,身体各部位的磨损会增加。中老年人肌肉和肌腱的弹性降低,容易引起肩周炎。因此,中年以后,适当进行肩关节的保养和锻炼,有助于预防或减轻症状。

2、肩部损伤:在日常生活中,肩部可能因为跌倒、撞击或运动中的扭伤而受损。这些损伤如果没有得到及时和正确的处理,就可能发展成慢性炎症,导致肩周炎。

3、疾病因素:某些慢性疾病如糖尿病和甲状腺疾病,会通过影响血液循环和代谢机能,增加患肩周炎的风险。患者需要在积极治疗这些慢性疾病的同时,注意监测肩关节

的健康状态。

4、职业因素:长时间的重复性肩部动作或不良姿势,如长时间使用电脑或进行体力劳动,可能导致肌肉疲劳和关节损伤。通过调整工作姿势,可减少肩周炎发生。

二、采用合适的治疗措施

治疗肩周炎需要综合考虑病情和个体差异,选择合适的治疗方法。

1、药物治疗:非甾体抗炎药是治疗肩周炎的常用药物,通过减少炎症介质的生成,缓解疼痛和肿胀。患者在使用这类药物时,应遵循医嘱,注意药物的剂量和使用时间,以避免副作用。

2、物理治疗:物理治疗方法多样,包括超声波治疗、电疗、热疗等,可以帮助改善局部血液循环,促进炎症物质的吸收,缓解肌肉疼痛。这些治疗通常由专业的物理治疗师进行,确保安全有效。

3、穴位按摩:中医的穴位按摩可以通过刺激特定的穴位,促进气血流通,缓解肌肉紧张和疼痛。这种治疗需要由有经验的中医师进行,以确保正确的穴位和力度。

4、关节注射:在某些情况下,医生可能会建议进行肩关节注射,以快速缓解疼痛和

炎症。这种治疗方法需要在医生的指导下进行,以防止感染和其他并发症。

三、开展康复锻炼

1、肩关节的温热疗法:温热可以促进血液循环,缓解肌肉紧张。患者可以使用热水袋或热毛巾敷在肩部,每次15-20分钟,每天2-3次。注意温度适宜,避免烫伤。

2、被动活动:在疼痛较为严重时,患者可在医生指导下进行被动活动。这些活动包括肩关节的屈伸、外旋和内旋等,有助于维持关节活动度,防止关节僵硬。

3、渐进式主动运动:随着病情的改善,患者可以逐步增加活动幅度和力量,进行主动的肩关节运动。这些运动应在不引起剧烈疼痛的前提下进行,以促进关节功能恢复。

4、肩部稳定性训练:肩部稳定性训练有助于增强肩部周围肌肉的力量和耐力,提高关节的稳定性。患者可以进行一些简单的稳定性训练,如哑铃练习、墙壁推举等。

四、日常生活的调整

日常生活中的一些简单调整,可以帮助减轻肩周炎的症状,促进康复。

1、避免长时间的肩部负荷:长时间携带重物或进行重复性的肩部动作,可能加重肩

周炎的症状。患者应尽量避免这些情况,或采取间歇性休息,减轻肩部的负担。

2、改善睡姿:睡眠时长时间压迫患肩,可能加重疼痛和肌肉紧张。患者可以尝试使用有支撑的枕头,或改变睡姿,减少肩部压力。

3、工作姿势调整:长时间保持不良的工作姿势,如低头使用电脑,可能加重肩颈部的负担。患者应注意调整工作姿势,保持脊柱的自然弯曲,并定期进行休息和放松。

4、饮食调整:合理的饮食有助于改善关节健康。患者可以增加富含Omega-3脂肪酸和维生素D的食物,如深海鱼类、坚果和乳制品,促进关节的修复和功能恢复。同时,减少高糖、高脂肪食物的摄入,控制体重,减轻关节负担。

综上所述,肩周炎虽然会给患者带来不少困扰,但通过科学的治疗方法和持续的康复锻炼,患者完全有可能恢复关节的正常活动。重要的是要保持积极乐观的心态,遵循医生的指导,逐步克服病痛,重拾健康的生活。同时,通过日常生活的合理调整,可以进一步预防肩周炎的发生,为自己的身体健康打下良好的基础。

(作者单位:广西壮族自治区人民医院)

新兴治疗学:超声引导下的介入治疗

□ 罗梅

超声引导下的介入治疗作为一种新兴的治疗技术,近年来在医学领域取得了显著的发展。与传统的手术方法相比,超声引导下的介入治疗具有微创、精准、实时可视化等优势,广泛应用于各种疾病的诊断和治疗中。本文将介绍超声引导下的介入治疗的概念、应用范围、技术优势以及发展的前景。

一、超声引导下的介入治疗概述

1、定义与原理:超声引导下的介入治疗是一种利用超声成像技术进行实时引导的微创手术技术。通过超声波的非侵入性成像特点,医生能够在屏幕上实时观察到体内的病变位置,从而精准地进行治疗操作。该技术主要依靠超声设备和介入器械的配合,在病变组织或器官上进行穿刺、活检、导管插入等操作。

2、历史背景与发展:超声引导下的介入治疗始于20世纪中期,最初应用于肝脏和肾脏的穿刺活检。随着技术的进步和设备的改良,其应用范围逐渐扩大到心血管疾病、肿瘤、神经系统疾病等多个领域。近年来,超声设备的高分辨率成像和三维成像技术的发展,使得该技术更加精准和高效。

二、超声引导下的介入治疗应用

1、肿瘤治疗:超声引导下的介入治疗在肿瘤治疗中有着重要的应用,包括肝癌、肾癌、乳腺癌等。通过超声引导,医生可以进行肿瘤的穿刺活检,获取组织样本,进行病理诊断。这种方法相较于传统的外科手术,更加微创,减少了患者的痛苦和恢复时间。此外,超声引导下的射频消融、微波消融等技术,可以精准地对肿瘤组织进行局部消融。通过超声的实时监控,医生能够有效地控制消融范围,避免对周围健康组织的损伤,提高了治疗的安全性和效果。

2、心血管疾病治疗:在心血管疾病的治疗中,超声引导下的介入治疗具有重要作用。例如,心脏病患者可通过超声引导下进行经皮冠状动脉介入治疗(PCI),将导管准确送入病变部位,进行球囊扩张或支架植入,恢复血流通畅。此外,超声引导下的经皮心脏瓣膜修复术也日益受到关注。

3、神经系统疾病治疗:超声引导在神经系统疾病中的应用包括脑血管病变的介入治疗和神经根阻滞等。例如,在治疗脑动脉瘤时,通过超声引导可以准确定位动脉瘤位置,进行微创介入治疗,减少开颅手术

的风险。神经根阻滞术中,通过超声引导可以精确定位神经根,注入药物进行治疗,缓解疼痛。

三、超声引导下的介入治疗技术优势

1、微创性:超声引导下的介入治疗具有微创性,相较于传统开放手术,切口小、出血少、恢复快。这种优势使得患者的住院时间大大缩短,降低了术后感染和并发症的风险,提高了患者的生活质量。

2、实时可视化:超声引导提供了实时可视化的操作环境,医生可以在超声屏幕上清晰地看到器官和组织的内部结构,以及介入器械的位置和运动轨迹。这种实时可视化的特点,使得医生能够更加精准地进行操作,避免误伤健康组织。

3、精准性:超声引导下的介入治疗具有极高的精准性,通过超声成像技术,医生能够准确定位病变部位,进行定向操作。这种精准性不仅提高了治疗的成功率,还减少了对周围正常组织的损伤,降低了患者的痛苦和风险。

四、超声引导下的介入治疗发展前景

1、技术创新:随着超声技术的不断创新和发展,未来超声引导下的介入治疗将更加

精准和高效。例如,三维超声成像技术、多模态成像技术的应用,将使医生能够更全面地了解病变情况,提高治疗的准确性。

2、应用拓展:超声引导下的介入治疗的应用范围将进一步拓展,除了现有的肿瘤、心血管、神经系统等领域,未来还可能应用于更多的疾病治疗中。例如,在消化系统疾病、泌尿系统疾病等方面,超声引导的介入治疗也有着广阔的应用前景。

3、个性化治疗:随着医学技术的发展和疾病认识的深入,超声引导下的介入治疗将更加注重个性化治疗。根据每个患者的具体情况,制定个性化的治疗方案,提高治疗效果,减少不良反应。

总之,超声引导下的介入治疗作为一种新兴的治疗技术,凭借其微创性、实时可视化和精准性的优势,已经在医学领域取得了显著的成就。随着技术的不断创新和发展,超声引导下的介入治疗的应用范围将进一步扩大,并在未来的医学治疗中发挥更加重要的作用。我们有理由相信,超声引导下的介入治疗将为广大患者带来更多的福音,推动医学事业的发展。

(作者单位:广西河池市中医医院)