

人流手术前需要了解的相关常识

□ 王芳

在人生的某些时刻，意外怀孕可能会让女性感到困惑和不安。在面临这个重要的决定时，选择是否进行人流手术是一个需要慎重考虑的过程。为了确保做出最符合自身利益的决定，女性应当全面了解人流手术的相关常识，包括手术的类型、手术前的准备、手术后的护理以及未来的生育规划。本文将介绍这些内容，帮助女性在选择人流手术前做出知情且明智的决定。

一、了解手术类型

1. 药物流产：药物流产是通过口服药物终止妊娠的方式，通常适用于妊娠早期（一般在怀孕7周以内）的女性。这种方式无需手术，过程较为隐私，但药物流产可能会带来一些副作用，如腹痛、恶心、出血量较大等。药物流产的效果与个体的身体状况密切相关，因此在选择药物流产前，必须咨询专业医生并了解其适应症和潜在风险。

2. 手术流产：手术流产包括负压吸引术和钳刮术，通常用于妊娠8周以上的女性。负压吸引术适用于妊娠10周以内的女性，操作时间短、恢复快；而钳刮术则适用于妊娠中期，需要在全身或局部麻醉下进行。虽然手术

流产的成功率高，但手术操作可能带来一定的风险，如感染、子宫穿孔等。

二、手术前的准备工作

1. 心理准备：选择人流手术是一个重大的决定，女性在做出这个决定之前，需要充分考虑并确认自己的意愿。心理准备是手术成功与否的重要因素之一。如果在做决定的过程中感到困惑或压力过大，可以寻求心理咨询师的帮助，以便更好地处理心理上的负担。

2. 身体检查：在进行人流手术之前，女性应进行全面的身体检查，包括超声波检查、血常规检查等。这些检查有助于医生评估妊娠的进展情况以及确定最适合的手术方式。同时，通过检查还可以排除一些可能影响手术的健康问题，确保手术的安全性和成功率。

三、手术后的护理与恢复

1. 充分的休息和营养补充：手术后，女性的身体需要时间来恢复。术后应注意卧床休息，避免过度劳累。饮食方面应注重营养的均衡，建议多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如鱼类、鸡蛋、蔬菜和水果。这些营养元素有助于加速身体的康复，提高免疫力，减少术后感染的风险。此外，避免食用刺

激性食物，如辛辣食物、冷饮等，以防对胃肠产生不良影响。

2. 预防感染：手术后的感染风险需要特别关注。术后应保持外阴部的清洁，每天用温水清洗，并且勤换卫生巾。避免在术后1个月内进行盆浴、游泳或性生活，以免细菌进入阴道引发感染。同时，要严格按照医生的处方服用抗生素或其他药物，避免随意停药或更改药物剂量。若出现发热、腹痛、异常分泌物等感染症状，应立即就医。

3. 心理康复：人流手术可能对女性的心理造成一定的影响，术后心理康复同样重要。女性可能会感到情绪低落、焦虑，甚至出现抑郁症状。家人和朋友应及时给予情感支持，女性应及时与亲友分享感受，寻求他们的理解和关怀。此外，参加一些轻松的活动，如散步、听音乐、阅读等，有助于缓解压力，促进心理恢复。如果情绪问题持续，建议咨询心理医生，进行专业的心理疏导。

四、未来的生育规划与避孕措施

1. 未来生育的考虑：虽然一次性人流手术一般不会对女性的生育能力产生重大影响，但多次手术可能会增加子宫内损伤、宫

腔粘连或其他生殖系统问题的风险，从而影响将来的生育能力。因此，女性在术后应当与医生讨论未来的生育计划，了解如何预防并发症及如何保护自己的生育能力。

2. 有效的避孕措施：避孕方式有很多种，如口服避孕药、宫内节育器、避孕套等。女性应根据自身的身体状况和生活习惯选择最合适的避孕方式，并严格遵循医嘱进行使用。要避免避孕不当或不定期使用避孕措施，因为这可能导致避孕失败，增加再次选择人流的风险。对于长期的生育计划不明确的女性，可以考虑长效避孕措施，如皮下埋植或注射避孕针，这些方式能提供较为稳定的避孕效果。

总之，人流手术不仅是对女性身体的一次考验，更是对心理和情感的一次挑战。因此，在做出人流手术决定之前，女性必须全面了解相关常识，并确保自己有充分的心理和身体准备。选择正规医疗机构、做好术前检查、遵循术后护理建议，都是保障手术安全的重要步骤。同时，术后应及时采取有效的避孕措施，避免再次陷入意外怀孕的困境。

（作者单位：中国人民解放军联勤保障部队第九二四医院）

眼球受伤后的急救处理要点

□ 李晓艳

眼球是人体最脆弱、最重要的器官之一，任何对眼球的伤害都可能对视力造成不可逆的损害。本文将从以下几个方面介绍眼球受伤后的急救处理要点，以为读者提供实用的急救知识。

一、评估伤情

1. 确认伤情严重程度：在处理眼球受伤时，首先需要快速评估伤情的严重程度。轻微的眼球损伤可能仅引起眼红、眼痛和轻微的视力模糊，而严重的伤情可能伴随剧烈疼痛、视力显著下降、眼球出血等情况。根据伤情的严重程度，采取相应的急救措施。

2. 判断是否有异物入眼：判断是否有异物入眼，可以通过观察受伤者是否感到眼睛有异物感、眼球红肿、流泪等症状。如果确定有异物入眼，需要立即采取措施进行处理。

二、急救处理方法

1. 冲洗眼睛：在确定有异物入眼或化学物质入眼时，立即用大量的清水或生理盐水冲洗眼睛。冲洗时，确保水流从眼角外侧向内侧流动，以避免污染未受伤的眼睛。冲洗时间应不少于15分钟，以充分清除异物或化学物质。冲洗时，眼皮应尽量睁开，以便水流

能更好地冲洗眼球表面和眼睑内部。如果有条件，用生理盐水效果更佳，因为其渗透压相似，不会对眼球造成额外刺激。

2. 保护眼睛：在眼球受伤时，不要揉眼，以防止进一步损伤眼球组织。揉眼可能会导致异物更深入地嵌入眼球，增加治疗的难度和感染的风险。即使感觉到强烈的异物感和不适，也应尽量控制住揉眼的冲动，保持冷静，尽快进行冲洗处理或寻求医疗帮助。如果伤情较重，应立即用清洁的纱布或眼罩轻轻覆盖受伤的眼睛，以防止外界环境的进一步刺激和污染。覆盖时，动作要轻柔，避免压迫眼球。使用眼罩或纱布不仅可以保护眼睛不受外界环境的影响，还可以减少眼球的移动，降低进一步损伤的风险。在没有专业眼罩的情况下，干净的纸巾或布料也可以临时用来保护眼睛。

3. 化学灼伤处理：化学物质入眼后，应立即用大量清水或生理盐水冲洗眼睛，冲洗时间应不少于20分钟。冲洗时，确保化学物质被完全冲出眼外，避免对眼球造成进一步伤害。化学灼伤的处理尤其紧急，因为化学物质可能迅速对眼球组织造成严重损害。冲

洗时，尽量让水流从眼角外侧流向内侧，以便将化学物质尽快排出眼外。冲洗后，应立即前往医院就诊，由专业医生进行进一步的检查和处理。化学灼伤可能会对眼球组织造成严重损伤，需要专业治疗以避免后遗症。即使经过初步冲洗，眼球仍可能残留微量化学物质，专业医生可以进行更彻底的清洗和处理，并开具必要的药物和治疗方案。

4. 止痛与冷敷：若感到剧烈疼痛，可用冷敷（如冰袋）缓解疼痛。冷敷时，应注意以下事项：使用干净的冰袋或冷敷包，并确保表面清洁。避免冰袋直接接触眼球，用干净的布或毛巾包裹冰袋，以防止冷敷过度对眼球及周围皮肤造成冻伤。每次冷敷不超过15分钟，间隔30分钟再进行下一次冷敷，以防止长时间冷敷导致局部血液循环不畅。冷敷时，主要在眼部周围进行，避免直接压迫眼球，从而减轻疼痛和炎症反应。

5. 紧急就医：在完成初步处理后，应尽快前往医院进行专业治疗。就医时，需注意以下事项：清晰地描述受伤经过和处理步骤，便于医生进行快速准确的评估。在前往医院途中，保持眼部的清洁和保护，避免二

次伤害。携带个人的过敏史和医疗记录，协助医生制定个性化治疗方案。遵从医生的治疗建议，按时用药和复诊，监测伤口的愈合情况，防止感染和并发症。

三、预防措施

1. 注意工作场所的安全：在从事可能对眼球造成伤害的工作时，应佩戴适当的防护设备，如护目镜或面罩，避免异物或化学物质溅入眼睛。在工作场所，严格遵守安全操作规程，避免因操作不当而导致眼球受伤。

2. 日常生活中的预防：日常生活中，避免揉眼、用脏手触摸眼睛等不良习惯，保持良好的卫生习惯，预防眼球受伤。

3. 定期检查视力：定期进行视力检查，及早发现潜在的眼部问题，及时治疗 and 预防。

总之，眼球受伤后的急救处理十分关键，正确的处理方法能够有效减少伤害，保护视力。本文介绍了评估伤情、急救处理方法和预防措施等方面的内容，希望能够为读者提供实用的急救知识。在日常生活和工作中，注意保护眼睛，避免不必要的伤害，才能更好地享受美好生活。

（作者单位：广西桂林医学院第二附属医院）

血液透析患者饮食指导

□ 郝伟英

血液透析是治疗终末期肾病的重要方法之一，但透析治疗并不能完全替代肾脏的功能。对于血液透析患者来说，合理的饮食管理是维持身体健康、提高生活质量、减少并发症的关键环节。

一、血液透析对营养代谢的影响

1. 蛋白质代谢紊乱：血液透析过程中，部分蛋白质会随着透析液丢失，同时患者体内的蛋白质分解代谢增加，合成代谢减少，如果蛋白质摄入不足，容易导致营养不良。

2. 水、电解质和酸碱平衡失调：肾脏功能衰竭会影响体内水、钠、钾、钙、磷等电解质的平衡以及酸碱平衡。透析虽然能在一定程度上纠正这些失衡，但如果饮食中不加以控制，仍可能出现相关问题。保证水分充足，但是也不能过量。

3. 能量代谢异常：患者可能会由于尿毒症毒素的影响、代谢性酸中毒以及炎症状态等原因，常常出现食欲减退，从而能量摄入不足，导致身体消瘦、抵抗力下降。因此需要更加注意。

二、血液透析患者的饮食原则

1. 优质蛋白饮食：可以选择富含必需氨基酸的优质蛋白质，如鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼等，以满足身体对蛋白质的需求，同时减轻肾脏的负担。建议每天蛋白质摄入量为1.2-1.5克/公斤体重。

2. 控制水分摄入：根据尿量和透析超滤量来决定每日的饮水量，避免摄入过多水分导致体重增长过快、血压升高和心力衰竭等并发症。保证适当的身体水分。

3. 限制钠盐摄入：减少食盐的摄入，每日不超过5克，避免食用咸菜、腌制品等高盐食物，以控制血压和减轻水肿。

4. 控制钾的摄入：避免食用高钾食物，如香蕉、橙子、土豆、蘑菇等，以防高钾血症引起心律失常。

5. 限制磷的摄入：少吃含磷高的食物，如动物内脏、坚果、乳制品等，防止血磷升高导致肾性骨病。

6. 保证充足的热量：摄入足够的碳水化合物和脂肪，以提供身体所需的能量，防止蛋

白质被过度消耗。可选择谷类、薯类、植物油等食物。

7. 补充维生素和矿物质：适当补充维生素B、维生素C、叶酸以及铁、锌等矿物质，以维持身体的正常代谢。

三、具体食物的选择和禁忌

1. 适宜的食物：①优质蛋白类：蛋清、牛奶、瘦肉（如猪里脊、鸡胸肉）、鱼（如三文鱼、鳕鱼）等。②谷类：大米、面粉、玉米等。③蔬菜：白菜、萝卜、冬瓜、黄瓜等低钾蔬菜。④水果：苹果、梨、草莓等低钾水果。

2. 禁忌或限制的食物：①高钾食物：香蕉、橙子、橘子、猕猴桃、菠菜、菌菇类等。②高磷食物：动物内脏、蛋黄、坚果、奶制品、碳酸饮料等。③高盐食物：咸菜、腌肉、火腿、方便面等。

四、饮食管理的注意事项

1. 规律进餐：定时定量进餐，避免暴饮暴食或过度节食。不能饿一顿、饱一顿，三餐按时吃，避免吃过于辛辣油腻的食物。

2. 个体化调整：根据患者的年龄、体重、

透析频率、身体状况等因素，制定个性化的饮食方案。不建议过胖或者过瘦，要以自身健康为主。

3. 定期评估：定期检测营养指标，如血清白蛋白、前白蛋白、血红蛋白等，以及电解质水平，根据检测结果调整饮食。严格要求患者定期进行检查与评估，看自身的营养指标是否达标。

4. 加强教育：医生给患者和家属应充分了解饮食管理的重要性，掌握正确的饮食方法。使患者与家属能够掌握基本的知识与常识，对自身的病情更加了解。

总之，血液透析患者的饮食管理是一个长期而重要的任务，需要患者、家属和医护人员的共同努力。通过科学合理的饮食指导，患者能够更好地维持营养平衡，减少并发症的发生，提高生活质量，延长生存时间。希望以上内容能对血液透析患者及其家属有所帮助，如有疑问，建议咨询专业的营养师或医生。

（作者单位：山东省五莲县人民医院血液透析室）