

内镜检查的痛苦程度和缓解方法

□冯燕

内镜检查是一种常见的医疗诊断手段,广泛应用于消化系统、呼吸系统等多种疾病的检测。然而,由于涉及插入器械至体内的过程,不少患者对内镜检查存有恐惧和担忧,认为这一过程会带来强烈的不适感甚至痛苦。本文将介绍内镜检查可能带来的痛苦程度,并推荐了几种有效的缓解方法,帮助患者在面对内镜检查时减轻心理压力和身体不适。

一、内镜检查的痛苦程度

1、不同类型内镜检查的痛苦差异:内镜检查根据检查部位的不同,可分为胃镜、肠镜、支气管镜等。不同类型的内镜检查,其痛苦程度存在差异。①胃镜检查:胃镜主要用于食管、胃和十二指肠的检查,患者通常会感到喉咙部位的不适感,伴随着恶心和呕吐感,但这种不适通常是短暂的。②肠镜检查:肠镜用于检查大肠和小肠末端。与胃镜相比,肠镜可能带来腹胀感和轻微的疼痛,尤其是在肠道准备不足或存在肠道病变的情况下。③支气管镜检查:支气管镜主要用于肺部和气道的检查,由于气管和支气管对异物较为敏感,因此患者可能会感到胸闷和呼吸不适。

2、个体差异对痛苦感受的影响:内镜检查的痛苦程度因人而异,不同患者的身体敏感度和痛感阈值不同,导致对内镜检查的感受也有所不同。①痛感阈值:部分患者的痛感阈值较低,可能对内镜的插入感到剧烈不适,而另一些患者则能较为轻松地忍受整个过程。②心理状态:焦虑和紧张的情绪会加重患者的痛苦感受。特别是对内镜检查的恐惧心理,往往会使实际的不适感倍增。③经验与适应性:有些患者因多次经历过内镜检查,已经习惯或适应了这一过程,感受到的痛苦程度相对较轻。

二、内镜检查痛苦的缓解方法

1、药物镇痛与镇静:药物镇痛和镇静是目前缓解内镜检查痛苦的主要方法之一,特别适用于胃镜和肠镜检查。对于大多数患者来说,医生会在检查前给予局部麻醉,以减轻喉咙或直肠部位的敏感性,从而减少插入内镜时的痛苦感。这种局部麻醉通常是通过喷雾或涂抹在受检区域,使其暂时失去部分感觉,减少对内镜的反应。对于那些心理紧张、对检查有强烈恐惧感的患者,医生可能会推

荐使用镇静剂。这类药物能够帮助患者放松心情,甚至进入轻度睡眠状态,从而在不完全清醒的情况下进行检查。镇静剂的使用能够显著减轻患者的痛苦感,同时也让医生在相对稳定的环境中完成检查,减少检查时间并提高检查的准确性。全身麻醉通常用于那些无法忍受内镜检查的患者。全身麻醉能够使患者在无意识的状态下完成检查,彻底避免任何痛苦感。然而,由于全身麻醉需要更高的医疗资源和较长的恢复时间,因此通常仅在其他镇痛和镇静方法无效或患者有特殊需求时使用。在全身麻醉下进行内镜检查不仅可以确保患者的舒适性,还可以让医生在完全无干扰的情况下进行更为复杂的操作。

2、心理调节与准备:①心理疏导:患者在检查前可以通过与医生的沟通了解检查过程,以减少未知带来的恐惧感。心理咨询或参加相关讲座也有助于缓解焦虑。②放松技巧:深呼吸、冥想等放松技巧可以帮助患者在检查过程中保持平静,有助于减轻不适感。③合理饮食:在检查前遵循医生的饮食指导,如避免摄入过量食物或饮料,确保肠胃干净,有助

于减少检查时的腹胀和不适。

3、改进的内镜技术与设备:医疗技术的不断进步,为减轻内镜检查带来的痛苦提供了新的可能。①无痛内镜:现代医学发展出了无痛内镜技术,通过改进的设备和技术手段,大大减轻了检查过程中的不适感。②更细的内镜设备:新的内镜设备不仅在材质上更加柔软,而且在直径上更为细小,使其在插入体内时对组织的刺激感降至最低。这种改进不仅有助于减少患者的痛苦感,还可以提高检查的灵活性和准确性,使医生能够更全面地观察检查部位。

总之,内镜检查虽然在某些情况下可能会带来不适感,但通过选择合适的镇痛和镇静方法、进行充分的心理准备以及依靠现代医疗技术的进步,患者可以大大减轻检查时的痛苦。作为一种重要的诊断手段,内镜检查能够帮助医生准确发现体内的潜在疾病,早期干预、及时治疗。因此,患者应理性看待内镜检查的痛苦程度,采取有效的缓解措施,使检查过程更加轻松,为自己的健康负责。

(作者单位:广西钦州市第一人民医院)

血透室的日常护理知识

□董华珍

血液透析(简称血透)是治疗终末期肾病的重要手段之一,而血透室是进行血液透析治疗的重要场所。对于患者来说,血透室不仅是定期接受治疗的地方,更是他们生活质量和生命安全的保障。本文将从血透前准备、透析过程中护理、透析后护理以及突发情况应对等方面展开,介绍血透室的日常护理知识,助力患者早日康复。

一、血透前准备

在进行血液透析前,充分的准备工作是保障透析顺利进行的关键。这些准备工作包括对患者的身体检查、心理疏导以及设备检查等。

1、患者身体检查:在血透前,护理人员需要对患者进行全面的身体检查。首先是测量患者的体重、血压等生命体征,以确保患者处于适合透析的状态。其次,检查患者的血液情况,尤其是血红蛋白、血小板等指标,以便透析时及时调整相关参数。

2、心理疏导:血透患者长期接受透析,容易产生焦虑、抑郁等心理问题。因此,护理人员在血透前应进行适当的心理疏导,减轻患者的心理负担,增强他们对治疗的信心。心理疏导的内容可以包括与患者的沟通、解释透

析过程中的注意事项等。

3、设备检查:透析设备的正常运转是确保治疗安全的基础。护理人员需在透析前对机器进行全面检查,包括透析器、管路、血泵等设备的性能,确保它们处于良好的正常工作状态。

二、透析过程中的护理

1、在血液透析过程中,护理人员的主要任务是密切监控患者的状态,及时应对可能出现的各种问题,确保透析的顺利进行。

2、生命体征监测:血透过程中,护理人员需持续监测患者的生命体征,如血压、心率、血氧饱和度等。透析过程中,患者的血压可能会出现波动,护理人员需要根据情况及时调整透析参数,避免发生低血压或高血压等并发症。

3、透析液的管理:透析液是血透过程中用于清除患者体内毒素的重要介质,其浓度、温度等参数对透析效果有重要影响。护理人员需密切关注透析液的配比和温度,确保其符合治疗标准,同时监测患者对透析液的反应,防止过敏或不适。

4、患者状态观察:除了生命体征外,护理人员还需观察患者的主观感受,如是否有头

晕、恶心等不适症状。若患者出现异常反应,需立即采取措施,如调整透析速度或更换透析液等,确保患者的安全和舒适。

三、透析后的护理

血液透析结束后,护理工作并未结束,此时的护理重点在于观察患者的恢复情况,预防和可能的并发症。

1、生命体征恢复检查:透析后,护理人员需再次测量患者的体重、血压等生命体征,评估透析效果。尤其是血压的监测,透析后患者容易出现低血压,需密切观察,并根据情况进行干预,如适当补水或指导患者休息等。

2、透析通路的护理:血透通路是透析治疗的生命线,透析结束后需对通路进行妥善护理。护理人员需检查通路部位是否有出血、感染等情况,必要时进行局部消毒或包扎,确保通路的长期通畅和安全。

3、并发症观察与处理:透析后,患者可能出现一系列并发症,如透析综合征、低血压、肌肉痉挛等。护理人员需密切观察患者的反应,及时处理,减轻患者的不适,并根据病情调整后继续治疗方案。

四、突发情况的应对

1、低血压的处理:透析过程中,由于大量

体液被移除,患者容易发生低血压。此时护理人员需立即降低透析速度,调整透析液中的钠浓度,必要时可使用升压药物,并让患者采取平卧位,抬高下肢,以促进血压回升。

2、过敏反应的处理:透析液或透析器材中的某些成分可能引发患者的过敏反应,如皮疹、呼吸困难等。护理人员需迅速识别过敏症状,立即停止透析,更换设备或透析液,并根据情况给予抗过敏药物治疗,确保患者的安全。

3、出血的处理:由于血透需要进行静脉穿刺,患者在透析过程中或结束后可能会出现出血情况。护理人员需检查穿刺点是否有渗血,必要时进行压迫止血或更换敷料,以防止大出血的发生。

综上所述,血透室的日常护理不仅仅是对技术的掌握,更需要护理人员具备高度的责任心和敏锐的观察力。在血透的每一个环节中,护理人员都需要做到细心、耐心和精心,确保每一位患者的治疗安全和舒适。通过了解和掌握这些日常护理知识,患者及其家属也能够更好地配合治疗,提高透析的效果和生活质量。

(作者单位:广西桂林医学院附属医院)

高血压患者在日常生活中应注意些什么

□梁春香

高血压被誉为“无声的杀手”,因为它往往在不知不觉中对身体造成巨大的伤害,尤其是对心脏。控制血压不仅仅是为了预防心血管疾病的发生,更是为了保护心脏,维护整体健康。稳定血压就像为心脏撑起了一把保护伞,使其免受高压的持续侵袭。那么,如何才能有效地稳定血压呢?本文将从多个方面为大家介绍稳定血压的黄金法则,帮助您为心脏筑起一层坚固的防护网。

一、饮食控制:从食物中获取健康

饮食对血压的影响毋庸置疑,合理的饮食结构是保持血压稳定的基础。

1、控制盐分摄入:摄入过多的盐是导致高血压的重要原因之一。盐中的钠离子会导致血液中的水分增加,从而增加血压。世界卫生组织建议每日盐摄入量不应超过5克。

2、增加钾的摄入:钾是一种有助于降低血压的矿物质,它可以平衡体内的钠含量,减少高血压的风险。富含钾的食物包括香蕉、橙子、菠菜和土豆等。

3、限制饱和脂肪和反式脂肪的摄入:过多的饱和脂肪和反式脂肪会导致动脉硬化,使血管失去弹性,最终导致血压升高。选择健康的脂肪来源,如橄榄油、鱼类和坚果,可

以有效减少心血管负担。

二、运动锻炼:心脏的天然强心剂

适量的运动是保持心脏健康、稳定血压的关键因素之一。

1、规律的有氧运动:有氧运动如步行、跑步、游泳和骑自行车等,能够有效提高心肺功能,促进血液循环,帮助降低血压。每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动或75分钟的高强度有氧运动,有助于保持血压在正常范围内。

2、力量训练的补充:力量训练不仅可以增强肌肉,还能促进代谢,有助于长期稳定血压。建议每周进行两次力量训练,锻炼主要的肌肉群,如腿部、背部和腹部。

三、控制体重:减轻心脏负担

超重和肥胖是高血压的重要诱因之一,控制体重有利于稳定血压。

1、通过合理饮食和运动减重:减重的关键在于保持热量的负平衡,即摄入的热量少于消耗的热量。通过控制饮食摄入和增加运动量,逐渐减轻体重,能够有效降低血压。

2、关注体重的长期管理:避免快速减重,因为快速减重可能导致身体代谢紊乱,反而不利于血压的长期控制。坚持健康的生

活方式,逐步减重并维持健康体重,才能为心脏提供稳定的保护。

四、压力管理:减轻心理负担

心理压力也是导致高血压的一个重要因素。长期处于压力状态会使交感神经系统过度活跃,从而引发血压升高。

1、学会放松和减压:每天花一些时间进行放松练习,如深呼吸、冥想或瑜伽等,可以帮助减轻心理压力,达到平稳情绪的目的,进而降低血压。

2、合理安排工作与生活:学会合理安排时间,避免过度劳累和焦虑。保持工作与生活的平衡,确保有足够的休息和睡眠,有助于血压的控制。

五、戒烟限酒:减少血管损伤

烟草和酒精是血压升高的的重要因素之一,对心血管健康有着极大的危害。

1、戒烟:吸烟会导致血管收缩,增加血液粘稠度,从而引发高血压。戒烟不仅可以降低血压,还能减少多种心血管疾病的风险,是保护心脏的重要举措。

2、控制酒精摄入:过量饮酒会引发血压升高,甚至导致高血压危象。男性每天饮酒不应超过两杯,女性不应超过一杯。适量饮

酒对心血管健康有一定益处,但过量饮酒则适得其反。

六、定期监测:早发现早治疗

定期监测血压是控制高血压的关键步骤,能够及时发现异常并采取治疗。

1、养成定期测量血压的习惯:建议每周至少测量两次血压,记录测量结果,以便及时掌握血压变化情况。对于高血压患者,更需要每日监测血压,确保药物治疗的效果。

2、定期进行健康体检:除血压监测外,定期进行全面健康体检,评估心脏功能和血管健康情况,能够早期发现潜在问题,及时干预,防止高血压对心脏造成长期损害。

总的来说,稳定血压不仅仅是为预防高血压,更是为了保护心脏,保障整体健康。饮食、运动、体重管理、心理健康、戒烟限酒以及定期监测,都是稳定血压的黄金法则。这些措施就像为心脏撑起了一把坚固的保护伞,抵挡高血压带来的侵害。只有将这些方法融入到日常生活中,才能真正实现血压的长期稳定,让心脏在这把保护伞下茁壮成长。牢记这些黄金法则,给自己和家人一个更健康的未来。

(作者单位:广西壮族自治区民族医院)