

外科手术后的营养支持策略

□ 刘晓英

外科手术对于许多患者来说,是战胜疾病、恢复健康的关键步骤。然而,手术后的恢复过程并非一蹴而就,尤其是在营养支持方面,它直接关系到患者伤口的愈合、免疫力的恢复以及整体康复的速度。本文将详细探讨外科手术后营养支持的重要性与策略。

一、外科手术后营养支持的重要性

外科手术后,患者的身体处于一种高代谢、高消耗的状态,这是因为手术创伤、失血以及术后疼痛等因素都会导致患者的能量和营养消耗增加。因此,术后合理的营养支持对于患者的恢复至关重要。

1. 促进伤口愈合:伤口的愈合需要充足的营养支持,特别是蛋白质、维生素和矿物质等。这些营养物质能够促进细胞再生和组织修复,加速伤口的愈合过程。

2. 增强免疫力:手术后的患者免疫

力通常会有所下降,容易受到感染等并发症的侵袭。合理的营养支持能够增强机体的免疫应答,提高患者的抵抗力。

3. 提高生活质量:良好的营养状态能够改善患者的体力和耐力,减少疲劳感,从而改善其日常活动能力。同时,营养支持还有助于改善患者的情绪和认知功能,减少术后抑郁和认知障碍的风险。

二、外科手术后营养支持的策略

1. 饮食调整:术后患者的饮食应以高蛋白、高热量、多维生素和矿物质为主。建议选择瘦肉、鱼、蛋、奶类等食物作为优质蛋白质的来源;同时,多摄入新鲜的蔬菜和水果,以补充维生素和矿物质。对于不能经口进食的患者,可以考虑通过管饲或静脉营养的方式提供营养支持。

2. 口服营养补充剂:对于食欲不振或营养摄入不足的患者,可以在医生或营养师的指导下使用口服营养补充剂。这些补充剂通常包含多种营养素,能够满足患者

的营养需求。

3. 静脉营养支持:对于无法经口进食或口服营养补充不足的患者,可以考虑通过静脉营养支持的方式提供营养。静脉营养支持能够直接为患者提供所需的营养素,确保患者获得充足的营养支持。

4. 个体化营养治疗:由于每位患者的身体状况和手术情况不同,因此营养支持方案应根据患者的具体情况进行个体化制定。医生或营养师应对患者的营养状态进行评估,并根据评估结果制定个性化的营养治疗方案。

总之,外科手术后的营养支持是患者康复过程中不可或缺的一部分。通过合理的饮食调整、口服营养补充剂、静脉营养支持以及个体化营养治疗等方式,可以为患者提供充足的营养支持,促进其早日康复。

(作者单位:河北省邯郸市中心医院)

鼻出血的紧急处理和日常预防措施

□ 于若卉

鼻出血,又称鼻衄,是生活中常见的一种医学症状。它可能由多种原因引起,包括鼻部疾病、全身性疾病、环境因素以及不良习惯等。本文将详细介绍鼻出血的紧急处理方法及日常预防措施,帮助大家更好地了解和应对鼻出血问题。

一、鼻出血的紧急处理

当鼻出血发生时,正确的紧急处理可以有效减少出血量,防止血液流失过多导致的不良后果。以下是几种常见的鼻出血紧急处理方法:

1. 保持镇静:鼻出血时,患者及家属要保持镇静,不要惊慌失措。因为情绪紧张可能加剧出血情况。

2. 指压止血:患者可取坐位,头部略向前倾。用拇指和食指捏住两侧鼻翼,向鼻中隔方向用力压迫,压迫时间约为5-10分钟。同时,可用冷毛巾或冰袋冷敷前额和后颈部,以促进血管收缩,减轻出血。

3. 鼻腔填塞:若出血量较大,可使用无菌棉球或纱布条填塞鼻腔,压迫止血。填塞时应注意不要过紧,以免影响呼吸。

4. 药物治疗:若出血量较大,经上述方法无法止血,可在医生指导下服用止血药物,如维生素K、云南白药等。

5. 就医治疗:若鼻出血持续不止,或伴有其他症状,如头晕、心慌、面色苍白等,应立即前往医院就诊。医生会根据具体情况采取相应的治疗措施,如电凝止血、血管结扎等。

二、鼻出血的日常预防

预防鼻出血的关键在于减少诱因,加强自我保护。以下是几个日常预防措施:

1. 保持环境适宜:保持室内空气湿度在适宜范围,一般建议室内湿度不低于60%。避免长时间处于干燥环境中,如空调房、暖气房等。

2. 纠正不良习惯:避免挖鼻、揉鼻等不良习惯,以免损伤鼻黏膜。对于儿童,

家长应教育其不要将异物放入鼻腔。

3. 保持鼻腔清洁:用温水清洗鼻腔,可去除鼻腔内的污垢和过敏原,减轻鼻黏膜的刺激。但需注意,清洗时动作要轻柔,避免损伤鼻黏膜。

4. 加强锻炼:适当进行体育锻炼,如散步、慢跑等,可增强身体免疫力,减少疾病的发生。但需注意,运动时要避免剧烈运动和碰撞,以免损伤鼻部。

5. 防治全身性疾病:对于高血压、动脉硬化等全身性疾病患者,应积极治疗原发病,控制血压、血糖等指标在正常范围内。同时,定期进行体检,及时发现和治疗可能引起鼻出血的疾病。

总之,鼻出血虽然常见,但只要我们掌握了正确的紧急处理方法和日常预防措施,就能有效减少鼻出血的发生和危害。希望本文能为大家提供有益的帮助。

(作者单位:河北省沧州市中西医结合医院)

在紧急情况下,时间就是生命。急救护理,作为医学领域中的一重要技能,其目的在于迅速、有效地对突发的伤病情况进行初步评估与干预,以稳定病情、减轻患者痛苦,并为后续的专业医疗救治赢得宝贵时间。以下将从几个关键方面详细介绍急救护理的核心内容与意义。

1. 定义与重要性

急救护理是指在事故现场或医疗机构外,对突发疾病或创伤的患者进行紧急救治的一系列措施。它不仅是医护人员的基本技能,也是社会公众应当掌握的重要知识。在紧急情况下,及时的急救护理能够显著降低伤残率和死亡率,是保障人民生命安全不可或缺的一环。

2. 基本原则

迅速响应:时间至关重要,应尽快评估并启动急救程序。

保持冷静:急救者需保持头脑清醒,准确判断,避免因恐慌而做出错误决策。

安全第一:在施救过程中,确保自身与患者安全,避免二次伤害。

有效沟通:与患者沟通时保持耐心,同时与现场其他人员及医疗机构保持良好沟通。

尊重生命:无论患者状况如何,都应给予尊重与关怀。

3. 基本急救技能

心肺复苏术(CPR):针对心跳骤停的患者,通过胸外按压和人工呼吸恢复血液循环和呼吸功能。

止血与包扎:控制出血,防止失血过多,采用压迫、包扎、止血带等方法。

骨折固定:对疑似骨折的部位进行妥善固定,减少疼痛,防止进一步损伤。

呼吸道管理:确保患者呼吸道畅通,清理异物,采取头后仰、侧卧等体位。

基本生命支持(BLS):包括上述CPR及气道管理等,为高级生命支持(ALS)做准备。

4. 公众教育与普及

鉴于急救护理的重要性和紧急性,普及急救知识成为社会各界共同的责任。学校、社区、企业等应定期举办急救培训课程,提高公众的急救意识和能力。通过模拟演练、视频教学、互动体验等多种方式,让更多人掌握基本的急救技能,成为潜在的“生命守护者”。

5. 科技进步与急救护理

随着科技的发展,急救护理也在不断进步。自动体外除颤器(AED)的普及、远程医疗咨询系统的建立、智能穿戴设备监测健康数据等,都为急救护理提供了更多可能性。这些新技术不仅提高了急救的效率和准确性,也使得急救护理更加普及和便捷。

总之,急救护理是保障人民生命安全的重要防线。通过加强公众教育、提高急救技能、运用科技手段,我们可以共同构建更加安全、健康的社会环境。让我们携手努力,为每一个生命的安全与健康贡献自己的力量。

(作者单位:河北省遵化市人民医院)

什么是急救护理

□ 李庆岩

肺动脉高压疾病的诱因、诊断及治疗方法

□ 毕美玲

肺动脉高压是一种罕见的疾病,它使肺动脉的阻力升高,导致血液流动受阻。这种疾病常常导致肺动脉的损伤和扩张,进而引发一系列严重的症状和并发症。今天,我们将一起揭示心脏肺部“交通压力”的真相,帮助大家更好地理解肺动脉高压。

首先,我们需要了解什么是肺动脉。肺动脉是连接心脏和肺部的重要血管,它的主要功能是将富含氧气的血液输送到肺部和身体的其他部位。当肺动脉的压力升高时,血液流动就会受到阻碍,导致氧气输送不足,身体各部位出现缺氧症状。

那么,什么是肺动脉高压呢?简单来说,肺动脉高压是一种疾病,它使肺动脉的阻力升高,导致血液流动受阻。这种疾病常常导致肺动脉的损伤和扩张,进而引发一系列严重的症状和并发症,如呼吸困难、疲劳、胸痛等。如果不及时治疗,肺动脉高压可能会发展为心力衰竭和肺栓塞等严重疾病。

为什么会有肺动脉高压呢?这可能与许多因素有关,包括遗传、环境因素、血管损伤、炎症等。这些因素会导致血管收缩、血小板聚集和血液粘稠度增加,从而导致肺动脉的压力升高。此外,一些药物也可能

导致肺动脉高压,如一些抗心律失常药和降压药等。

如何诊断和治疗肺动脉高压呢?医生通常会通过一系列检查来确定是否存在肺动脉高压。这些检查可能包括心电图、超声心动图、CT扫描和磁共振成像等。一旦确诊为肺动脉高压,医生可能会建议使用药物来降低肺动脉的压力,如波生坦、低分子肝素等。如果药物治疗无效,医生可能会建议进行手术治疗,如搭桥手术或瓣膜置换等。

理解肺动脉高压的关键在于理解它

的原因和后果。如果我们能够更深入地了解这个疾病,我们就能更好地预防和治疗它。然而,由于肺动脉高压是一种罕见的疾病,许多人可能对它知之甚少。因此,我们需要通过科普文章和健康教育来提高公众对这个疾病的认识和理解。

最后,我想强调的是,如果你感到任何与肺动脉高压相关的症状,如呼吸困难、疲劳、胸痛等,你应该立即寻求医疗帮助。你的医生将能够评估你的症状并采取适当的措施来治疗或预防这个疾病。

(作者单位:河北省廊坊市人民医院)

哺乳期肠镜检查前的准备及检查后的注意事项

□ 陈秋英

在现代医学中,肠镜检查是诊断肠道疾病的重要手段之一。然而,对于哺乳期的妈妈们来说,接受肠镜检查可能会带来一些特殊的疑虑和担忧。为了确保哺乳期肠镜检查的顺利进行,我们特别制定了以下宣教内容,旨在帮助她们更好地了解检查过程,消除疑虑,共同为健康护航。

一、哺乳期肠镜检查的必要性

哺乳期的女性由于身体特殊,肠道健康尤为重要。肠镜检查可以及早发现肠道息肉、炎症、溃疡等病变,为疾病的早诊断、早治疗提供重要依据。此外,通过肠镜检查,医生还可以对肠道状况进行全面评估,为哺乳期女性的健康饮食和生活方式提供科学指导。

二、哺乳期肠镜检查前的准备

1. 心理准备:患者需保持良好的心态,充分了解肠镜检查的过程和目的,消除紧张和恐惧情绪。家人和医生的支持也至关重要,可以帮助患者更好地应对检查过程中的各种情况。

2. 饮食准备:在检查前,患者需按照医生的要求进行饮食调整,如避免进食高纤维、辛辣等刺激性食物,以免影响肠道清洁度。同时,要确保充足的水分摄入,以促进肠道清洁。

3. 用药准备:哺乳期女性在肠镜检查前可能需要服用一些清肠药物。患者应严格遵循医生的用药指导,了解药物的成分和可能

的影响,确保用药安全。

三、哺乳期肠镜检查的过程

肠镜检查通常在无痛或微痛的情况下进行,患者无需过于担忧。在检查过程中,医生会先为患者进行肠道清洁,然后通过肛门插入肠镜,观察肠道内部情况。整个过程中,患者需保持放松,配合医生的操作。如有不适或疼痛,应及时告知医生。

四、哺乳期肠镜检查后的注意事项

1. 饮食调整:检查后,患者需按照医生的要求逐渐恢复饮食,避免进食过多油腻、辛辣等刺激性食物,以免刺激肠道。

2. 休息与恢复:患者需保持充足的休息,避免过度劳累。同时,要密切关注身体反应,

如有不适或异常症状,应及时就医。

3. 哺乳指导:哺乳期女性在肠镜检查后,需根据医生的指导调整哺乳计划。如服用了可能对婴儿产生影响的药物,应暂停哺乳一段时间,以确保婴儿健康。

五、结语

哺乳期肠镜检查是保障女性肠道健康的重要手段。通过充分了解检查的必要性和过程,患者可以更好地应对检查中的各种情况,消除疑虑和恐惧。同时,医生的专业指导和家人的支持也是患者顺利度过检查期的关键。让我们共同为哺乳期女性的肠道健康保驾护航!

(作者单位:广东省湛江市南部战区海军第一医院)