

剖宫产术后康复攻略

□ 刘星利

物可能会引起肠道不适,影响术后恢复。

二、休息与睡眠

- 保持安静的环境:产妇应处于安静舒适的环境中休息,避免嘈杂和喧闹。
- 适当调整睡姿:产妇在卧床休息时,可以适当调整睡姿,以减轻腹部伤口的压迫感。
- 保证充足的睡眠:产妇应保证每天有足够的睡眠时间,以促进身体恢复。
- 避免过度劳累:产妇在恢复期间应避免过度劳累,如长时间站立、行走等。

三、活动与康复

- 尽早下床活动:术后尽早下床活动有助于促进血液循环和预防血栓形成。
- 适当进行翻身、伸展等动作:这些动作可以帮助缓解术后疼痛,促进身体恢复。
- 尽早进行肢体锻炼:包括按摩、伸展、弯曲等活动,有助于促进肢体血液循环,预防肌肉萎缩。
- 尽早进行腹肌锻炼:包括腹式呼吸和

仰卧起坐等动作,有助于促进腹部肌肉的恢复,预防腹壁松弛。

四、心理调适

- 保持情绪稳定:产妇在恢复期间应保持情绪稳定,避免过度焦虑和紧张。
- 与家人和朋友交流:与家人和朋友交流可以帮助产妇缓解心理压力,获得支持和鼓励。
- 积极面对康复过程:产妇应积极面对康复过程,相信自己能够快速恢复身体。
- 避免过度担忧:对于可能出现的并发症或后遗症,应积极采取预防措施,避免过度担忧影响康复进程。

五、观察身体状况

- 观察伤口情况:术后要密切观察伤口是否出现红肿、渗血、感染等情况,如有异常及时就医。
- 观察恶露情况:恶露是产后正常现象,但如出现异常增多或异味,应及时就医。

- 观察体温情况:术后要定期测量体温,如出现发热、寒战等感染症状,应及时就医。
- 定期复查:产妇应在产后42天左右到医院进行复查,了解身体恢复情况。

六、其他注意事项

- 保持个人卫生:产妇在恢复期间要注意个人卫生,勤换内衣裤和床单被褥,避免细菌感染。
 - 避免剧烈运动:产妇在恢复期间应避免剧烈运动,以免影响身体恢复。
 - 合理避孕:产妇在恢复期间应采取可靠的避孕措施,以免意外怀孕。
- 剖宫产术后康复攻略是产妇在恢复期间需要注意的重要事项。通过合理的饮食调理、充分的休息与睡眠、积极的肢体和腹肌锻炼、心理调适以及密切观察身体状况,产妇可以更快地恢复身体。同时,定期复查和保持个人卫生也是必不可少的环节。
- (作者单位:河北省廊坊市广阳区妇幼保健院)

如何有效预防急性上呼吸道感染

□ 孟亮

小儿,提倡母乳喂养,有助于预防呼吸道感染。

- 健康生活方式:保持充足的睡眠,避免熬夜,规律作息,有助于调节身体机能,提高免疫力。同时,戒烟限酒,减少不良生活习惯对身体的损害。

二、改善居住环境

- 保持室内空气清新:定期开窗通风,保持室内空气流通,有助于减少室内细菌、病毒的滋生。在流感高发季节,避免长时间待在密闭、人群密集的场所。
- 室内消毒:在感冒流行季节,可以使用食醋熏蒸等方法进行室内消毒。每立方米空间内使用5毫升食醋和5毫升水,放在沙锅或铝锅内加热,利用蒸气在室内熏蒸半小时以上,可有效杀死室内的细菌和病毒。
- 适宜温湿度:保持室内适宜的温度和湿度,避免寒冷、干燥的环境对呼吸道黏膜的

刺激。寒冷天气时,注意防寒保暖,避免受寒。

三、个人卫生与防护

- 勤洗手:养成良好的个人卫生习惯,勤洗手,尤其是在接触公共物品或咳嗽、打喷嚏后。使用肥皂和流动水洗手,或使用含酒精的手消毒剂。
- 避免接触传染源:在流感高发季节,避免与流感患者密切接触。如必须接触,应佩戴口罩,减少飞沫传播的风险。
- 接种疫苗:接种疫苗是预防急性上呼吸道感染的重要措施之一。流感疫苗、肺炎疫苗等可显著降低感染风险。特别是老年人、儿童、孕妇及患有慢性疾病等易感人群,应优先考虑接种。

四、药物预防与辅助治疗

- 药物预防:对于体弱多病、反复上呼吸道感染的人群,可在医生指导下使用免疫调

节剂等药物进行预防。但需注意,药物预防应在医生指导下进行,避免滥用。

- 辅助治疗:在感冒初期,可通过食疗等方法进行辅助治疗。如服用“四根”姜汤(大葱根、香菜根、萝卜根、白菜根、生姜),用水煎当茶饮,有助于缓解症状。

五、其他预防措施

- 避免过度劳累:过度劳累会降低免疫力,增加感染风险。因此,应合理安排工作和休息时间,避免长时间高强度工作。
 - 心理调适:保持良好的心态,避免过度焦虑、抑郁等负面情绪对免疫系统的影响。
- 综上所述,预防急性上呼吸道感染需要从增强机体自身抗病能力、改善居住环境、个人卫生与防护、药物预防与辅助治疗以及其他预防措施等多方面入手。
- (作者单位:河北省霸州市南孟中心卫生院)

如何规范化治疗鼻咽癌

□ 覃宏佳

部肿瘤组织进行病理检验,是最可靠的诊断依据。当临床难以获得鼻咽部病理标本时,可考虑行颈部淋巴结活检术,尽量避免做颈部淋巴结切除活检。

鼻咽癌的病理类型与分期

鼻咽癌约90%以上是低分化鳞癌,其次是高分化鳞癌和未分化癌,而腺癌、囊腺癌等则少见。病理类型包括结节型、菜花型、溃疡型和粘膜下浸润型。鼻咽癌的分期根据肿瘤大小、淋巴结转移情况和远处转移情况确定,具体分为早期(T1N0M0)、中晚期(T1,N1-3;T2-4,任何N)以及有远处转移的鼻咽癌。

鼻咽癌的规范化治疗

鼻咽癌的规范化治疗以放射治疗为主,结合化疗、靶向治疗、免疫治疗和手术治疗等多种手段,形成综合治疗方案。

1. 放射治疗

放射治疗是鼻咽癌的首选治疗方法,尤其适用于早期患者。通过高能x射线或其他粒子照射肿瘤区域,可以有效缩小或消灭肿瘤,同时保护周围正常组织。调强放疗技术因其精准度高、副作用小,已成为当前放疗的主流方式。

对于早期鼻咽癌(T1N0M0),根治性放疗是首选,放疗部位主要是鼻咽部,颈部可以选择性进行照射。治疗后无需其他辅助治疗如化疗等,只需临床随访即可。

2. 化疗

化疗通常作为放射治疗的辅助手段,用于中晚期鼻咽癌患者的诱导化疗、同步化疗。化疗药物如吉西他滨、紫杉醇、多西他赛、顺铂、氟尿嘧啶等,能够增强放疗效果,杀灭潜在的癌细胞。

中晚期鼻咽癌(T1,N1-3;T2-4,任何N)的治疗原则是放疗和化疗结合,主要包括同步放化疗+辅助化疗方案、单纯同步放化疗(无新辅助化疗)方案以及诱导化疗后继以同步放化疗。具体方案的选择要根据病人的具体情况来定。

3. 靶向治疗及免疫治疗

近年来,靶向治疗及免疫治疗成为鼻咽癌治疗的新方向。通过特异性阻断肿瘤细胞的生长过程,靶向治疗药物如尼妥珠单抗,免疫治疗药物如PD-1/PD-L1免疫检查点抑制剂等,为患者提供了新的治疗选择。

4. 手术治疗

手术治疗在鼻咽癌中的应用相对较少,主要用于早期患者的肿瘤切除及晚期患者的挽救性手术。鼻内镜手术因其创伤小、恢复快,成为常用的手术方式。

当鼻咽癌根治性放疗后,如果颈部转移灶有残留,可以考虑采取颈清扫手术。对于鼻咽癌根治性放疗后局部复发,无颅底受侵及远处转移但不宜再行放疗的患者,可酌情考虑手术治疗,手术治疗,可提高患者的5年生存率,且减少了二次放疗的后遗症,显著提高

患者的生活质量。

复发鼻咽癌的治疗

对于复发鼻咽癌,治疗原则根据复发时间和部位确定。1年内鼻咽复发者,选用辅助化疗、近距离放疗或调强放射治疗,化疗应距离上一次放疗结束满1年,才能开始二程放疗。放疗后颈淋巴结复发者,建议手术治疗,不能手术者可采用化疗或放射治疗、热疗等。放射治疗后1年以上鼻咽和/或颈淋巴结复发者,可选择手术治疗。

鼻咽癌的预后与随访

鼻咽癌的预后因个体差异而异,但早期发现、早期诊断和规范化治疗是提高生存率的关键。早期鼻咽癌的5年生存率可达到90%,局部晚期的鼻咽癌5年生存率也显著提高,达到60%~80%;而鼻咽癌5年总生存率OS达60%左右。在治疗过程中,患者应注意保持良好的生活习惯,避免吸烟、饮酒及食用腌制食品等不利因素。

结语

鼻咽癌的规范化治疗需要多学科协作,根据患者具体情况制定个性化治疗方案。通过科学应对和综合治疗,我们有望为鼻咽癌患者带来更好的治疗效果和生活质量。

日常生活中,提高健康意识,注意鼻咽癌的早期症状,及时就医,是预防和治疗鼻咽癌的关键。

(作者单位:广西梧州市红十字会医院)

急性上呼吸道感染,俗称“感冒”,是一种常见的呼吸道疾病,通常由多种病原体引起,包括病毒和细菌等。该病的症状多样,包括鼻塞、流涕、咳嗽、发热等,严重时可能引发并发症。因此,了解并采取有效的预防措施对于维护健康至关重要。

以下将详细介绍几种有效的预防急性上呼吸道感染的方法。

一、增强机体自身抗病能力

- 加强体育锻炼:通过适当的户外活动和体育锻炼,如慢跑、太极拳、保健操等,可以增强体质,提高机体的抗病能力。体育锻炼不仅能增强免疫力,还能改善心肺功能,有助于抵御病原体的侵袭。
- 合理营养:均衡饮食是保持健康的基础。应多摄入富含维生素和矿物质的食物,如新鲜水果、蔬菜、全谷物等,以增强免疫力。对于