

# 消化道出血的护理注意事项

□ 马思宇

消化道出血是一种常见的消化系统疾病,它是指从食管到肛门的消化道出血。虽然这种疾病比较常见,但是了解和掌握正确的护理注意事项对于患者来说非常重要,有助于减少并发症的发生,加速康复进程。以下是一些消化道出血的护理注意事项:

## 一、一般护理

- 休息与环境:消化道出血的患者需要卧床休息,避免过度活动。保持环境安静,空气清新,避免过度嘈杂和刺激性的气味。
- 饮食管理:患者在出血期间需要禁食或限制食物的摄入,以减轻胃肠负担。当出血停止后,可以逐渐增加食物的种类和量,以清淡、易消化、营养丰富的食物为主。
- 监测生命体征:密切监测患者的生命体征,包括心率、血压、呼吸、体温等指标。如果出现异常情况,及时就医。

## 二、心理护理

消化道出血的患者容易出现紧张、焦虑等情绪,这会影响患者的康复进程。因此,家属和护理人员需要给予患者心理支持,及时了解患者的心理状态,给予关爱和鼓励,帮助患者树立战胜疾病的信心。

## 三、病情观察

- 观察出血情况:注意观察大便颜色、量、次数等指标,与医生沟通是否需要继续禁食或调整饮食。
- 观察药物反应:遵医嘱按时服用止血、保护胃黏膜等药物,注意观察药物反应,如有不适及时就医。
- 预防再次出血:对于曾经发生过消化

道出血的患者,要特别注意预防再次出血。患者需要保持情绪稳定,避免过度劳累和情绪波动;饮食要清淡、易消化,避免刺激性食物和饮料;注意腹部保暖,避免受凉;定期复查,及时就医。

## 四、并发症预防

- 感染:消化道出血的患者在出血期间需要严格遵守无菌操作,避免交叉感染。在恢复期要注意个人卫生,勤洗手、戴口罩等,保持室内空气流通。
- 酸碱平衡紊乱与电解质紊乱:消化道出血会导致体内酸碱平衡紊乱和电解质失衡。患者需要密切监测电解质和酸碱指标的变化,及时就医调整。
- 肝性脑病和脑水肿:对于有肝病的患者,要预防肝性脑病的发生;对于有颅内高压的患者,要预防脑水肿的发生。在医生的指导下

下正确使用药物,避免滥用药物。

## 五、健康教育

- 饮食健康:教育患者养成良好的饮食习惯,饮食要规律、清淡、易消化,避免暴饮暴食和刺激性食物;戒烟、酒等不良嗜好。
  - 避免诱因:消化道出血大部分是由一些诱因引起的,如饮食不当、过度劳累、情绪波动等。患者要尽量避免这些诱因,以减少消化道出血的发生。
  - 定期复查:对于曾经发生过消化道出血的患者,要定期到医院进行复查,以便及时了解身体状况,发现问题及时就医。
- 总之,消化道出血的护理注意事项包括一般护理、心理护理、病情观察、并发症预防和健康教育等方面。患者和家属要密切配合,遵医嘱嘱,做好护理工作,以加速康复进程。
- (作者单位:河北省香河县人民医院)

# 高血压危象的护理与康复

□ 牛晓冰

高血压危象是高血压患者的一种紧急情况,患者血压突然、明显升高,可能导致身体各部位过度压力,危及生命。对于高血压危象的护理与康复,我们需要掌握专业的知识和技能,以确保患者得到适当的照顾。

## 一、基本护理

- 休息与环境:保持患者卧床休息,避免刺激和移动患者。为患者创造一个安静、舒适的环境,保持室内空气流通。
- 监测生命体征:密切监测患者的生命体征,包括心率、血压、呼吸、体温等。如有异常,及时通知医生。
- 保持液体平衡:根据医生的指示,为患者提供适量的水分,以维持液体平衡。避免过量摄入水分,以免加重心脏负担。

## 二、心理护理

高血压危象可能导致患者身体不适和情绪波动,给予他们足够的关心和照顾,以缓解他们的焦虑和恐惧。与患者进行交流,倾听他们的感受,帮助他们建立信心和希望。

## 三、饮食护理

高血压危象患者需要限制钠的摄入量,以降低血压。提供低盐、高蛋白、高维生素的食物,如蔬菜、水果、瘦肉等。在医生的指导下,可适当使用营养补充剂。

## 四、康复训练

- 卧床休息:在病情允许的情况下,协

助患者采取舒适的体位,以减轻身体负担。

- 肢体活动:在医生的指导下,为患者进行适当的肢体活动,以促进血液循环和预防压疮。

- 呼吸训练:指导患者进行深呼吸和有效的咳嗽训练,以减轻呼吸困难和肺部并发症。

- 语言康复:对于语言功能障碍的患者,应与他们进行交流,帮助他们恢复语言能力。

## 五、并发症预防

高血压危象可能导致多种并发症,如脑出血、心肌梗死、肾脏损害等。在医生的指导下,采取相应的预防措施,如控制血压、预防感染、保护肾功能等。

## 六、医疗监测与出院计划

在医生的指导下,定期进行血压监测

和康复评估。根据患者的恢复情况和医生的建议,制定出院计划,包括适当的活动、饮食和用药建议。

## 七、家属的支持与参与

高血压危象患者的家属在康复过程中扮演着重要的角色。他们提供情感支持、协助进行康复训练、监督患者的用药和饮食等。家属应接受相关的护理和康复知识培训,以便更好地照顾患者。总之,高血压危象的护理与康复需要专业的知识和技能。通过基本的身体护理、心理护理、饮食护理、康复训练、预防并发症、医疗监测和出院计划以及家属的支持与参与,我们能够高血压危象患者提供最佳的照顾,帮助他们顺利康复。

(作者单位:河北省邯郸市魏县中医院)

# 耳鼻喉探秘:揭开头颈外科的神秘面纱

□ 齐凤娟

在我们身体的众多器官中,耳鼻喉系统可能是最容易被忽视的一组。然而,这个看似普通的系统却承载着许多重要的功能,包括声音传递、呼吸、发音、感觉以及防御外来入侵等。而头颈外科,正是专门研究这一系统的医学学科,下面我们将深入探讨头颈外科的神秘面纱。

## 一、耳部结构与疾病

耳部是我们头颈外科的重要组成部分,它由外耳、中耳和内耳三部分组成。耳朵的主要功能是捕捉声音并将其传递到大脑。外耳负责收集声音,中耳通过压缩空气来增强声音,而内耳则负责将声音转化为神经脉冲,使我们能够感知声音的方向和距离。

然而,耳部也容易受到多种疾病的侵袭,如外耳炎、中耳炎、听神经瘤等。这些疾病可能会影响我们的听力,甚至导致听力丧失。因此,定期检查耳朵,及时治疗小问题,是维护耳部健康的关键。

## 二、鼻部结构与疾病

鼻部是呼吸系统的第一道防线,它过滤空气中的灰尘和细菌,为我们的肺部提供干净的空气。同时,鼻部还能感知气味的分子,使我们能够辨别食物和周围环境的气味。然而,鼻部也容易受到多种疾病的侵袭,如鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉等。这些疾病可能会影响我们的呼吸功能,导致鼻塞、头痛等问题。对于这些疾病,早期发现和及时治疗至关重要。

## 三、咽喉结构与疾病

咽喉是连接口腔和气管的通道,它控制着我们的吞咽和呼吸动作。咽喉通过肌肉的收缩来打开和关闭喉咙,确保空气和食物能够顺畅地通过。咽喉也是许多疾病的好发部位,如扁桃体炎、喉炎等。这些疾病可能会引起喉咙疼痛、咳嗽等症状。此外,咽喉也是我们发出声音的场所,因此对于喉癌等癌症的预防和治疗也至关重要。

## 四、头颈外科的挑战与未来

头颈外科是一个充满挑战的领域,它需要医生具备高度的专业知识和技能。随着医学技术的不断进步,头颈外科医生也在不断

探索新的治疗方法,以提高治疗效果和患者的生活质量。

未来,头颈外科将面临更多的挑战,如癌症的预防和治疗、听力损失的早期发现和治理等。随着人口老龄化趋势的加剧,头颈外科医生将面临更多的老年患者,需要提供更加精细化、个性化的医疗服务。

头颈外科是一个充满神秘和挑战的领域,它涉及我们身体的许多重要功能。了解头颈外科的知识,有助于我们更好地保护自己的健康。通过关注耳鼻喉系统的健康,及时就医并遵循医生的建议,我们可以预防许多头颈疾病,享受更健康、更长寿的生活。

(作者单位:河北省怀安县医院)

# 放射治疗对肿瘤细胞的杀伤机制探析

□ 任丽丽

放射治疗是一种利用放射线杀死肿瘤细胞的治疗方法,其在肿瘤治疗中发挥着重要的作用。

那么,放射治疗是如何对肿瘤细胞产生杀伤作用的呢?下面将从细胞生物学角度为大家详细介绍。

## 一、放射线的性质和特点

放射线是指波长很短、能量很高的电磁辐射,具有穿透性、电离性和生物效应等特点。

其中,穿透性使放射线能够穿过正常组织,到达肿瘤组织;电离性使细胞内的DNA分子发生断裂,导致细胞死亡;生物效应则使正常组织受到一定的损伤,从而调节放射

线的剂量和照射范围。

## 二、放射线对肿瘤细胞的杀伤机制

- 直接损伤DNA:放射线能够直接作用于肿瘤细胞内的DNA分子,导致DNA断裂、碱基氧化、DNA链断裂等损伤,从而抑制肿瘤细胞的增殖和杀死肿瘤细胞。
- 诱导细胞凋亡:放射线可以诱导肿瘤细胞发生凋亡,这是放射线杀伤肿瘤细胞的重要机制之一。放射线能够激活肿瘤细胞内的凋亡相关基因,如BCL-2、P53等,从而启动细胞凋亡程序,使肿瘤细胞死亡。
- 抑制细胞增殖:放射线能够抑制肿瘤细胞的增殖,这是放射线治疗肿瘤的另一重要机制。放射线可以破坏肿瘤细胞的有丝分

裂纺锤体,导致染色体分离异常,从而使肿瘤细胞停留在分裂周期的G2期或M期,最终死亡或被周围正常组织细胞吞噬。

- 调节免疫反应:放射线还可以通过调节免疫反应来杀伤肿瘤细胞。放射线能够激活免疫系统中的T细胞和巨噬细胞等免疫细胞,使其释放多种细胞因子和炎症介质,从而杀伤肿瘤细胞或抑制其增殖。

## 三、影响放射治疗杀伤肿瘤细胞的因素

- 肿瘤细胞的分化程度:分化程度高的肿瘤细胞对放射线的敏感性较低,而分化程度低的肿瘤细胞对放射线的敏感性较高。这是因为分化程度高的肿瘤细胞具有更强的自我修复和增殖能力,而分化程度低的肿瘤细

胞更容易受到放射线的损伤和死亡。

- 肿瘤细胞的DNA修复能力:DNA修复能力强的肿瘤细胞对放射线的耐受性更强,而DNA修复能力弱的肿瘤细胞更容易受到放射线的损伤和死亡。因此,放疗时需要根据肿瘤细胞的DNA修复能力调整照射剂量和范围。

总之,放射线对肿瘤细胞的杀伤机制主要包括直接损伤DNA、诱导细胞凋亡、抑制细胞增殖和调节免疫反应等方面。

了解这些机制有助于我们更好地认识放射治疗的作用和效果,并为患者提供更加个性化的治疗方案。同时,制定合理的放疗方案,以提高放疗的效果和减少不良反应的发生。

(作者单位:河南省周口市中心医院)