

全麻手术后有哪些注意事项

□方亮

全麻的全称是全身麻醉。全麻是手术时一种比较常见的麻醉方式,通过呼吸道吸入、静脉或者肌肉注射麻醉药物的方式,作用于中枢神经系统,使患者整体暂时失去感觉,可逆性地引起患者意识、感觉(主要是痛觉)和反射消失。

全麻手术后的注意事项

保证呼吸道通畅

患者做完全麻手术之后,采取舒适的体位进行休息,侧卧位或半卧位都可以。

有些患者在全麻手术之后可能出现呕吐症状。如果出现呕吐症状,患者可以将头偏向一侧。医务人员或者家属要尽快清除患者口腔内的分泌物,防止出现误吸现象。患者全麻手术后需要及时吸氧,避免术后缺氧。

观察患者的生命体征

全麻手术之后,需要密切关注患者的生命体征,如心率、血压、呼吸频率、血氧饱和度、体温等。如果患者出现低血压,可能

是由出血过多引起的。如果患者出现低氧甚至缺氧,要及时呼吸,以免错过最佳治疗时机。如果患者全麻手术后一直处于昏迷不醒的状态,家人护理的时候也要留意是否有低血压或者心跳过快。

留意患者疼痛的情况

手术之后一定要格外留意患者的疼痛情况。如果患者出现剧烈疼痛,要及时应用药物或者其他物理方法来缓解患者的疼痛。如果全麻手术后患者的疼痛得不到缓解和治疗,就有可能形成慢性疼痛,从而对患者的身心健康产生影响,严重时甚至会影响患者的术后恢复。

术后要注意营养

全麻手术后,患者要加强营

养摄入,以促进身体康复。患者吃的食物要以温热食物为主,不要吃生冷、油腻、刺激性食物。接受腹部手术的患者,要在肠胃功能恢复、产生排气后,方可进流食;接受胃肠手术的患者,先进行胃肠减压,同时应禁食,停止胃肠减压后才能进流食,慢慢过渡到正常饮食;接受大手术或全麻手术下,短时间之内患者的消化功能会有所减退,吃不下饭,甚至恶心、呕吐,可以向医生询问缓解症状的办法。

术后要早点运动

患者要根据手术的大小和病情,在医生准许的条件下,早下床活动。这样做,不仅可以增加患者呼吸的深度,还可以促进患

者的血液循环,从而帮助恢复患者的胃肠道消化功能,让患者更有食欲;同时可以很好地防止一些并发症发生,促进伤口愈合。比如,做了腹部手术的患者,一般手术后几天就可以下床适当活动,防止发生胃胀、腹胀。痰多的患者应多翻身,可以用手压住伤口,有助于咳嗽排痰,防止发生肺部感染。肥胖患者应多活动四肢,防止静脉血栓形成。

预防并发症

呼吸道梗阻
呼吸道梗阻是一种急症,要及时处理。
术后需要及时清除患者呼吸道中的分泌物,保持呼吸道通畅。

呕吐与窒息

让患者取平卧位且头偏向一侧,及时清理呕吐物。

肺炎

鼓励或协助患者深呼吸及咳嗽、咯痰,及时清除其呼吸道中的分泌物,以防发生吸入性肺炎。

结束语

在患者全麻手术之后,不要随意翻动他的身体,防止出现恶心、呕吐症状。手术后,家属要及时观察患者的身体变化,一旦患者不舒服,就要及时告知医生,防止出现意外情况。
(作者供职于河南科技大学第二附属医院麻醉科)

肺癌的早期症状和预防

□郭双双

肺癌是发生在肺部的癌症,包括原发性肺癌和继发性肺癌。

肺癌是我国发病率最高的癌症,同时也是死亡率最高的癌症,每年新发病例 78.7 万例左右。男性的发病率和死亡率都比女性高,发病年龄为 40 岁~60 岁。

虽然肺癌是死亡率最高的癌症,但是只要早发现、及时规范治疗,约 80% 的患者能生存 5 年以上!肺癌的可怕之处在于 95% 的早期肺癌没有症状,难以被发现,一旦出现症状,往往已进展到中晚期。因此,要警惕肺癌。

下面,我讲解一下肺癌的高危人群、早期症状、如何预防等知识,让大家更好地关注自己的身体,对肺癌做到早发现、早治疗。

肺癌的高危人群

长期吸烟的人
吸烟时间越长,得肺癌的概率越高。吸烟是引起肺癌的主要因素之一。为了避免肺癌,最好不要吸烟,或者尽量控制吸烟的次数。

不明原因出现声音嘶哑或吞咽困难的人

如果没有感冒、感染新冠病毒等,反复出现这样的情况,应该及时去医院检查一下,多半是肺癌,因为这是肺癌的症状之一。

有陈旧性肺结核的人

陈旧性肺结核如果没有得到有效治疗,可能会发生癌变,形成肺癌,所以一定要注意。另外,在对患者进行检查时,医务人员要注意其形状及其他方面是否发生变化。

经常咳嗽、咯痰的人

如果有一次发现咯出的痰中带血或带血丝的现象,需要高度重视;如果是多次出现这种现象,更要警惕。这时候要及时到医院做胸部 X 线检查,看是不是肺癌。

平白无故出现肿块的人
出现淋巴结肿大、皮肤结节、头皮肿块等,要及时到医院就诊。

有肺癌家族史的人
肺癌有遗传倾向。肺癌患者的子女,患肺癌的概率也会比一般人高。对肺癌,越早治疗,效果越好,患者的生存率也就越高。因此,要重视体检,平时多留意自己的身体状况。

肺癌的早期症状

声音嘶哑
30% 左右的肺癌、肺转移瘤

患者会出现声音嘶哑。

发热
肺癌患者会出现发热现象。

咯血
20% 左右的肺癌患者出现痰中带血。

咳嗽
肺癌患者会持续咳嗽。

胸痛
肺癌和肺转移瘤都有可能引起胸部疼痛。

有的早期肺癌患者没有任何症状。大概 1/3 的早期肺癌和相当一部分肺转移瘤患者是没有肺部任何症状的。

肺转移瘤患者是在定期复查中,被查出肺部有结节。

如何预防肺癌

吸烟有害健康,这是人人皆知的事情,但是仍然有很多人放不下手中的香烟。香烟中含有

许多对人体有害的物质(如尼古丁类、醛类、氮化物等),长期抽烟会提高患癌的概率。要养成良好的习惯,如早睡早起、多锻炼等,减少对肺部的损伤。饮食方面也要注意,多吃富含蛋白质、维生素的食物,低脂、低盐饮食,少吃辛辣、油腻、刺激性食物,保持心情愉快,有助于养肺护肺。一些人经常接触粉尘或者有有害气体,若无法改善环境,一定要做好保护,减少对肺部的伤害。易患肺癌的人群应定期体检,早发现、早治疗,可以很好地控制病情。

结束语

拥有健康的体魄是成功的前提。我们要爱护自己,让自己拥有健康的身体,远离肺癌。
(作者供职于河南科技大学第一附属医院肿瘤科)

关于疼痛有哪些认知误区

□李献萍

在日常生活中,疼痛较为常见。摔倒、割破手指等都会引起程度不一的疼痛。本文收集了一些关于疼痛的知识,大家一起来看看吧。

日常疼痛知识

疼痛感来源于大脑

大多数人认为,疼痛感是从伤口处传来的。实际上,疼痛感不是简单的伤口感受,它是大脑对所收集到的信息进行分析后所产生的一种感觉,属于大脑对身体受伤的一种预警。

损伤程度并不等于疼痛程度

每个人对痛苦的感觉都是不一样的,严重伤害时可能是没有感觉的,轻微伤害也可能导致剧烈的痛苦。因此,损伤程度与疼痛程度之间并不是对等的关系,更倾向于“因人而异”。

精神因素会使痛苦加剧

除了生物因素外,一些心理因素,比如抑郁、焦虑、恐惧等,会在一定程度上放大疼痛感。

疼痛教育是治疗肌肉与骨骼疼痛的重要一环。

在疼痛护理中,护理人员常常会添加健康教育这个环节。这是因为只有让病人了解疼痛,才能降低其对疼痛的畏惧,让其更加积极地参加康复活动,真正走出持续性疼痛的怪圈。

关于疼痛,存在哪些认知误区

误区一:疼痛仅仅是一种症状

若人体没有痛觉,便会失去自我保护的能力。由此可见,疼痛是一种保护机制,可以避免受伤。急性疼痛是一种危险的信号,它能起到保护作用,能促使及时发现病因,及时治疗。但是,慢性痛苦与急性痛苦不同,它已经不是一种征兆,更像是一种病态的痛苦。慢性疼痛的发生,常常是因为疾病的原因,就算曾经的损伤因子已不存在,但疼痛感并未消除。因此,我们应该重视疼痛。

误区二:身体某个地方疼痛,一定是相关部位存在病变

内脏损伤引起的疼痛,可能是因为神经支配和传导路径的不同引起的。心绞痛或者心肌梗死,会导致左肩背、左上臂疼痛;胰腺癌会导致左上腹疼痛;腰椎疼痛会导致腹痛,同时也会导致腹股沟、腰部和大腿疼痛。由此可见,并非哪个部位疼痛,便是该部位发生病变。人体是一个紧密联系的整体,寻找疼痛原因时不能将其分割开来。

误区三:疼痛的诊断很简单

这种认知是不对的。疼痛是一种复杂的主观感觉,各种疾病都会引起疼痛,所以对疼痛的诊断需要专门的医生来进行。首先是观察症状,其次是临床检查,再次是影像学检查。在相关诊断中,要考虑症状,确认体征和影像学检查结果一致,同时排除其他可能引起疼痛的疾病。因此,疼痛的诊断可能是非常复杂的,不应该简单看待。

结束语

只有认真了解疼痛知识,才能让我们在疼痛来临时更好地面对和处理。同时,学习一些疼痛知识,也能让我们在亲朋好友承受痛苦时及时给予帮助。

(作者供职于河南省人民医院疼痛科)

出现脑外伤 应该怎么做

□郭志波

在所有的意外伤害中,头部受伤的比例虽然只占 1/5 左右,但是由此造成的死亡比例却占第一。除了脑外伤直接导致伤者死亡外,后期救治不及时也是重要原因。因此,懂得一些脑外伤知识很有必要。

什么是脑外伤

脑外伤是指外物造成的头部肉眼可见伤,一般可引起严重后果。脑外伤常引起不同程度的永久性功能障碍,往往并发头痛、头晕、意识障碍等临床表现。脑外伤的临床症状比较容易被发现,往往急性起病。
轻度脑外伤患者早期发现并及时治疗,康复效果往往较好;而重度脑外伤患者治疗难度大,可能发生死亡。

脑外伤有以下几类:1.头皮伤:包括头皮裂伤、头皮血肿、头皮撕脱伤等。2.颅骨骨折:包括颅盖骨折和颅底骨折。3.脑损伤:包括原发性脑损伤(如脑震荡、脑挫裂伤、脑干损伤、下丘脑损伤)和继发性脑损伤。4.火器性脑开放伤:包括非穿透伤、穿透伤(如切线伤、贯通伤)等。

根据伤情划分,有以下几类

轻度脑外伤
患者意识清楚,能根据指令完成张嘴、闭眼、举手等简单的动作,能准确地回答简单的问题,同时双目能自然睁开。我们常说的脑震荡,就属于轻度脑外伤。
中度脑外伤
患者不能很好地完成指令动作,处于昏迷状态,对刺痛有躲避

或屈曲反应。双眼通常闭合,在疼痛刺激下能睁眼。答非所问,口齿不清。

重度脑外伤
患者深昏迷,对外界刺激如疼痛等没有任何反应;患者浅昏迷,对外界刺激有最基本的反应,如肢体屈曲、逃避反射等。

出现脑外伤,应当怎么做

让患者休息并冷敷患处:伤口冷敷可以缓解头皮肿胀,减轻疼痛。如果患者头部受到重击,除了头皮肿胀之外,脑组织会被震动。这可能导致更严重的脑损伤,患者会出现恶心、呕吐、嗜睡或者意识障碍。如果患者出现意识障碍、嗜睡等症,或者患者是从高自己身高两倍的地方坠落的,需要立即送医院救治,这可能是重度脑损伤的征兆和诱发条件。

治,这可能是重度脑损伤的征兆和诱发条件。

脑外伤后的注意事项

要有良好的休息环境
要让患者有一个良好的休息环境,注意光线不要太强,保证患者的睡眠质量,有益于其身体康复。另外,当患者出现智力损害的情况时,应仔细观察他们的病情,协助他们完成洗漱、吃饭等动作。

清淡饮食
注意调整患者的饮食结构,尽量不要让他们吃辛辣、油腻的食物。这些食物会对大脑产生刺激,从而加剧病情。饮食要以清淡为主,并注意选择有益于补充脑细胞的营养物质,比如蛋白质、氨基酸等。

糖尿病的征兆和防治

□骆丽娅

当今,糖尿病已成为一种极为常见的病症。许多人不不知道的是,我们可以通过合理饮食、科学运动,预防和控制糖尿病,从而让我们保持高质量的生活。本文总结了糖尿病的一些常用知识,大家一起来看看吧。

糖尿病病因

许多人认为“吃太多糖”是导致糖尿病的主要原因。实际上,糖分与糖尿病并无必然联系,但要小心,长期摄取过多的糖分,会导致超重、肥胖等一系列疾病。糖尿病是一种由胰岛素分泌功能失调导致的慢性血糖增高的代谢性疾病。患者体内的糖、脂肪、蛋白质长期代谢紊乱,导致眼、肾、心脏、血管、神经等组织器官发生慢性进行性病变和功能减退,严重时会引起急性代谢紊乱、糖尿

病酮症酸中毒、高血糖高渗等问题。

糖尿病征兆

皮肤干燥
首先,这种皮肤干燥和秋冬季节的皮肤干燥是不一样的,在糖尿病早期,就算使用润肤霜等保湿产品也不能改善,所以要时刻注意体内血糖的变化。其次,糖尿病患者的干燥瘙痒主要发生在四肢和腿部。
视力减退
高血糖会使患者眼部晶体的渗透压发生变化,而造成晶体屈光度的改变,使患者出现视力减退等症状。
四肢无力
约 40% 的糖尿病患者会有肢体麻木、肢体感觉减弱的问题,有的人会觉得行走时好像踩在一团

棉花上。因此,如果出现了不明原因的肢体麻木,就要及时监测血糖和血糖。

伤口难以愈合
糖尿病的一个典型症状是伤口难以愈合。糖尿病患者常有外周血管病变,因此会影响伤口附近的血液供应,使患者的伤口难以愈合。另外,糖尿病患者免疫力低下,加上高血糖容易滋生细菌,容易引起尿路感染、皮肤感染、阴道感染等并发症。
身体虚弱
机体对葡萄糖吸收不足,体内的能量无法得到有效释放,造成机体水分大量流失,体内的电解质和氮的平衡被打破,这些都会引起患者疲劳和不适。一般疲劳可以通过充分休息恢复到正常状态,但是糖尿病前期的疲劳无法通过休息来恢复,需要采取

专门的医护措施进行干预。

如何防治糖尿病

保持正常的体重。建议购买体重秤,经常对自己的体重进行测量,以便了解自己的身体状况。
多吃蔬菜和水果,少吃脂肪类食品,适量用全谷物代替稻米。饮食要多样化,少油、少盐、少糖,一顿饭保持八成饱的状态。
积极锻炼身体,每周进行 150 分钟的系统性锻炼。

定期体检,监测体内的血糖水平。除了要预防糖尿病外,还要防止发生其他并发症,尽量做到早发现、早治疗。

糖尿病患者的日常护理

1.确定每日所需卡路里的摄

做好心理疏导

要特别注意患者的情绪,对其采取支持性心理护理措施,家属应多关怀患者。要和患者进行良好沟通,了解患者的想法,解决患者的困难,这对患者尽早康复有很大帮助。

结束语

平时,我们一定要注意头部安全,尽量避免头部受伤。如果头部受伤,一定要及时到医院进行检查,明确受伤程度,然后根据检查结果做相应治疗。脑外伤的危害是非常大的。我们要多了解脑外伤知识,这样才能在遇到紧急情况时做出准确判断。
(作者供职于郑州颐和医院神经外科)

做磁共振检查 这些注意事项要知道

□孔晓玲

很多人知道磁共振检查的范围比较广泛,也清楚在身体出现一些疾病(如脑部疾病、骨骼疾病等)时要通过磁共振检查来确诊病情,却不知道进行磁共振检查的时候有一些注意事项。下面,我给大家介绍一下。

什么是磁共振

磁共振又称核磁共振成像技术,是将人体放置在磁场当中,利用人体内水的比例大、氢质子核含量多的特点进行成像,目前被广泛应用于胸部、心脏、大血管、脊柱、关节等各系统器官病的诊断。

磁共振检查有辐射吗

磁共振检查具有无辐射、图像更清晰、无创、组织分辨率高的特点,可轻易发现不易被察觉的早期病变,适用于我们身体的任何部位,尤其是在中枢神经系统的应用上具有优势。

禁忌

如果要去做腹部磁共振检查,要禁止进食及喝水,尤其是在检查前的 4 小时之内要完全禁食,这样才能更好地避免腹内的水分和食物影响检查结果。

穿上专用服装

虽然磁共振检查可以让人更好地了解身体中存在的问题,但是在检查的时候,并不像其他检查项目那么简单,需要把身上的衣服全部脱掉,换上专用服装。倘若要做头部磁共振检查,要提前一天清洗头发,并且不要擦任何护发产品。

去除体内的金属物品

大部分人在生活中会佩戴一些首饰,比如戒指、项链、耳环等。但是,在做磁共振检查的时候,需要把身上的这些金

属物品全部拿掉,以防干扰磁场,对检查结果造成一定影响。另外,这些金属物品比较容易进入磁共振机,对磁共振机造成损害。

体内有磁铁物质的人不能进行这项检查

磁共振检查有一定特殊性,需要注意身体里面有磁铁物质的人。体内有金属假牙或者心脏起搏器的人,不能做磁共振检查。

告知医生自己的病情

磁共振检查有禁忌证,不是每一位患者都能做的,最好在检查前告知医生自己的病情。是否存在慢性病,之前做过什么检查,这些都要告诉医生。这样医生会根据你的实际情况做出准确判断,避免不良影响。

调整心态

在进行磁共振检查前,患者要调整好心态,不要过度紧张、担心,避免出现焦虑情绪,要保持积极乐观的心态,积极配合医生检查。

戴耳塞

进行磁共振检查的时候,噪声一般会比较。建议患者戴耳塞,减少噪声对身体的伤害。

不要化妆

一些化妆品中含有金属,它们会与磁场发生反应。建议检查当天不要化妆,包括涂指甲油、止汗药、防晒霜等,护发产品也不要。

结束语

做完磁共振检查后,可能会有一些异常要及时告诉医生。
(作者供职于三门峡市中心医院核磁共振诊断中心)