

# 肿瘤患者手术前要做哪些准备

□贾锋

肿瘤是一种非常危险的疾病,对人体身心健康都有极大威胁。患者被确诊患了肿瘤后,临床医生的首要任务是对患者进行详细的分期检查,并尽可能寻找可以进行手术治疗的机会。如果能够进行手术治疗,则应立即进行外科手术。若患者当前条件下无法实施手术,则需要先进行一段时间的内科治疗,以寻找再次手术治疗的机会。当无法进行手术治疗时,内科治疗、放疗等治疗手段才进入考虑范畴。从肿瘤医生的角度来看,手术治疗在整个治疗过程中占据着重要地位。在进行肿瘤手术前,患者和医生需要做好一系列准备工作,以确保手术的安全和成功。本文将为您介绍肿瘤患者在手术前需要做哪

些准备工作。

## 1.完善医学检查

在进行肿瘤手术前,医生会对患者进行多项医学检查。这些检查包括病史调查、体格检查、实验室检查、影像学检查等。其中,影像学检查主要包括CT(计算机断层成像)检查、MRI(核磁共振成像)检查、超声检查和X线检查等,用于确定肿瘤的大小、位置和部位,以及检测是否有转移。这些检查可以确定手术的具体范围、方法和手术过程中需要注意的问题。

## 2.饮食调整

患者手术前需要调整饮食,以确保手术顺利进行。患者需避免食用高脂肪、高糖和刺激性食物,并适量摄入含有大量蛋白质、

维生素C和镁的食物,以增强身体的抵抗力和免疫力,有利于术后身体恢复。但需要注意的是,成年人通常需要在术前八小时停止进食,并在手术前两小时停止饮水;儿童手术前停止进食和停止饮水的时间需要根据其年龄和体重来决定。这是因为,如果在手术时仍有食物或液体存在于胃中,会导致胃部充气、胃液分泌增多,麻醉后会使得胃内容物经食管进入气管和肺部,引起呕吐、误吸,从而危及患者的生命安全。

## 3.药物管理

手术前,患者需要及时告知医生自己有无过敏史、心脏病、肺病、胃肠道疾病和咳嗽等症状,还要告知医生自己既往的药物使用情况,包括处方药、非处方药等。

这些药物可能会对手术产生影响,因此,医生需要根据患者的具体情况,决定是否需要调整药物方案,以确保手术安全。

## 4.手术部位皮肤清洁

在病情允许的情况下,患者需要清洗身体,修剪指(趾)甲,更换宽松、整洁的衣服,还要根据要求把手术部位的毛发剔除,剔除毛发时避免损伤皮肤,防止造成术后感染。

## 5.身体准备

有些患者术后需要卧床一段时间,有必要提前进行床上大小便训练,同时,还要进行有效的呼吸和咳嗽训练,以便术后更快地恢复心肺功能,降低并发症的发生风险。手术前,患者应保证充足的睡眠,如有睡眠问题,可以在

医生的指导下使用助眠药物。对于采用局部麻醉的患者,不需要进行任何肠道准备;对于需要全身麻醉或硬膜外麻醉的患者,手术前一天晚上和手术当天早晨应进行灌肠,以清除积存的粪便,减轻术后腹胀,并避免麻醉后肛门松弛导致粪便污染手术台的情况发生。

## 6.术前沟通,做好心理准备

手术前,患者需要与医生进行详细术前沟通,包括手术的具体步骤、手术的风险和治疗效果、术后的恢复措施等。这些信息有助于患者理解手术的重要性和影响,充分做好心理准备,更好地配合治疗,以取得更好的治疗效果。

(作者供职于周口市中医院肿瘤科)

# 股骨头坏死术后如何护理

□程茹鑫

股骨头坏死是骨科比较常见的疾病,患者确诊股骨头坏死后应尽早治疗。对于股骨头坏死,一般采取手术治疗。为了使股骨头坏死的患者能够早日康复,不影响正常的生活,做好术后护理工作是很重要的,这样可以提高患者术后治疗和护理的依从性,获得更好的治疗效果。另外,正确的术后护理能促进股骨头恢复运动功能。接下来,笔者为大家介绍一下股骨头坏死术后护理措施都有哪些?

1.负压吸引。有效的负压吸引极为重要,主要是为了防止感染,还可以观察和记录引流液颜色的改变及引流量。引流管通常留置24小时,最后8小时引流量少于50毫升才可以拔管。引流管留置时间不应超过72小时。

2.及时就医。患者如果出现疼痛、局部炎症等情况,应及时告知医生,配合医生进行对症治疗。

3.术后搬动要小心,保持外展、内旋、伸直位,防止内收、外旋以免脱位。

4.股骨头坏死患者术后应立即活动中固定的关节,做肌肉收缩锻炼,按摩下肢,以防深静脉血栓;术后2天~3天可坐起,可逐步增大活动范围和被动活动范围;术后14天可拆线;术后5周~6周可扶拐杖下地,患肢不负重;术后7周患者可部分负重;术后10周~12周可弃拐独立行走。总之,要时刻注意节制负重。患者在锻炼的过程中,可辅助理疗。弃拐后,患者仍应注意避免过度活动和损伤。

5.密切观察身体状况。在日常生活中,应密切观察自己的身体健康状况,如果发现股骨头坏死早期症状,应该及时去医院治疗,采用药物、手术的办法来缓解病情的发展,这也是股骨头坏死的预防方法之一。

6.主食需搭配适宜。股骨头坏死患者的主食应以米、面、杂粮为主,但要注意做到品种多样、粗细搭配适宜,同时还要做到营养均衡。这些都是股骨头坏死患者需遵守的饮食要求。

7.注意补钙。股骨头坏死患者应多食用一些含钙高的食物,注意钙质的补充,这样对疾病的治疗很有帮助,每日给予充足的钙质,可以弥补骨骼中矿物质成分的丢失。含钙丰富的食物有牛奶、酸奶、虾皮以及深色的蔬菜如菠菜、韭菜、芹菜等。

8.避免潮湿。寒凉潮湿可能造成臀部、大腿等处处的皮肤代谢功能失衡,局部组织血流缓慢,导致血管充血、淤血、渗出,加重病情。

9.减轻承重。尽量减少骨骼的压力,尽量不搬或抬重物,早起可以拄着拐杖活动,对缓解疼痛、延缓病情进程有很好的帮助。

上述护理措施能为股骨头坏死患者提供一定的帮助。如果股骨头坏死患者在治疗后出现异常情况,需要去医院进行检查,并且采取正确的护理措施,这样才能使疾病得到有效的康复。

(作者供职于清丰第一医院脊柱骨科)

# 全麻影响记忆吗

□李颖

全身麻醉简称全麻,是指麻醉药经呼吸道吸入、静脉或肌肉注射进入体内,产生中枢神经系统的暂时抑制,临床表现为神志消失、全身痛觉消失、遗忘、反射抑制和骨骼肌松弛。很多人担心全麻会影响记忆,这是真的吗?今天,我们就来了解一下。

## 全麻会不会影响记忆

在手术或无痛检查期间,全身麻醉药(简称全麻药)可以使人失去意识和记忆,但是随着全麻药在体内的代谢和清除,全麻药对中枢神经系统的抑制作用会逐渐消失,人的意识和记忆也会恢复。因此,全麻药影响的是手术或检查期间的短期记忆,让患者在没有疼痛、焦虑甚至恐惧的情况下完成手术或者检查,对短期记忆的影响也是暂时的。全麻药的作用完全消失后,记忆功能可恢复。

## 全麻会不会影响长期的记忆

全麻药并不会影响已经在大脑中长期储存的记忆。在日常生活中,有些人存在手术或无痛检查后会明显感觉记忆减退,这是什么原因呢?短时间内的记忆减退可

能是全麻药的顺行性遗忘作用引起的。如果患者术后7天甚至长时间出现记忆减退,可能是发生了围手术期神经认知障碍,即术前及术后12个月内发生的认知功能异常,主要表现为记忆减退、注意力下降及语言理解能力障碍。围手术期神经认知障碍多发生于中老年患者。

## 发生术后记忆减退的原因

术后记忆减退可由多种因素导致,通常需要考虑手术因素、麻醉因素、患者因素及其他因素。

### 1.手术因素

脑部手术通常会切除负责记忆功能的海马体,可导致术后记忆减退。而心脏手术、器官移植等大手术的应激反应会干扰海马体功能,抑制记忆。

### 2.麻醉因素

全麻药会引起短暂的记忆减退,不会导致长期的记忆减退。

### 3.患者因素

脑部疾病、长期失眠及营养不良等都可导致记忆减退。

### 4.其他因素

术后感染和呼吸系统并发症可导致记忆减退。此外,术中大脑

缺血、缺氧损伤脑细胞也可导致记忆减退。

## 如何正确处理术后记忆减退

手术麻醉后,应该重视记忆减退等并发症的防治,若出现术后记忆减退,知道以下正确的处理方法。

### 1.及时就医

若术后出现了记忆减退症状,应及时就医,建议到神经内科就诊,先明确病因后再进行针对性的治疗。

### 2.饮食调理

患者术后应多吃鸡蛋、鱼肉、牛奶、坚果等富含优质蛋白质的食物。优质蛋白质的摄入可以帮助人体补充必需的氨基酸,改善术后记忆减退。

### 3.适当运动

术后进行规律的康复运动(如慢跑、游泳、下棋等)和记忆训练,有助于记忆恢复。

### 4.作息规律

术后坚持规律的作息,注意休息,避免熬夜,保证充足的睡眠有助于记忆恢复。

(作者供职于商丘市第一人民医院麻醉科)

# 高血压患者夏季应注意什么

进入夏季后,由于温度较高,且夜短昼长,很多人会出现一些不良的饮食习惯和作息习惯。夏季天气过于闷热,还会使人心情烦躁,就很容易使血压反复升高难以控制。那么,高血压患者应该注意哪些事项才能平安度过夏季呢?本文就带大家了解一下吧!

## 用药方面

进入夏季后,高血压患者应该严格按照医嘱服用药物,不能随便更换降压药。如果经常更换或随便停药很容易造成血压的不稳定,而且会使血压变得不容易控制。降压药的使用和剂量调整需要在医生的指导下和建议下进行。高血压患者服药后如果血压控制不好,引起不适时,应及时就诊。

## 饮食方面

因为夏季天气炎热导致出汗量增加,汗液大量流失会让人感觉疲惫、全身无力、食欲不振,所以要补充营养来满足身体的消耗。高血压患者可以经常食用绿豆汤、绿豆沙等,豆类不仅可以帮助补充蛋白质,还可以提供丰富的维生素B族、钾和镁等微量元素,以缓解高血压患者夏季疲倦不堪、抵抗力下降的情况。另外,高血压患者夏季要多吃新鲜的瓜果蔬菜,因为瓜果蔬菜中含很多水分,同时其所含的膳食纤维可以帮助肠胃蠕动,避免出现便秘情况。此外,高血压患者还要限制盐的摄入量,但夏季不宜限制太过极端,因为汗液中含有大量钠,如果本身出汗多,又太过于限制钠的摄入,就很容易发生风险。

## 防止脱水

正常情况下,成年人一天的饮水量在2000毫升左右,但是夏天温度很高,人体的水分流失较快,尤其在运动后会流失更多的水分,因此为了确保身体的水分平衡,就很有必要及时补充水分。一旦高血压患者在夏季出现脱水现象,血液凝固快,血液循环变慢,脑血栓或心肌梗死的发生概率就会特别高。因此,高血压患者一定要每天适当补充水分,也可以选择一些花茶,这样不仅可以及时补水,还能为身体提供茶多酚、维生素、氨基酸等成分,有辅助降压的作用。

## 降温避暑

夏天温度较高,天气炎热容易使血压发生变化,因此高血压患者应该降温避暑。对于高血压患者来说,夏季室内温度不要设置得过低,如果将室内温度设置得过低,会使血管发生收缩现象,一旦进入温度较高的室外,血管会瞬间扩张,很容易使患者出现头晕、头痛现象,严重时,甚至会突发脑出血。

## 作息规律

高血压患者一定要注意作息规律,避免熬夜或者晚睡晚起,否则,不但会造成血压值的波动,还可能会引发急性心脑血管疾病。

总而言之,对于高血压患者来说,进入夏季后,一定要注意做到以上几点,才能够稳定血压,以及预防急性心脑血管疾病的发生。除此之外,高血压患者还要注意情绪方面的问题,保持心情愉快,否则,容易使血压快速升高,对健康危害非常大。

(作者供职于周口市第一人民医院内科)

# 聊聊口腔健康的那些事儿

□马凌霞

口腔健康是人体健康的重要组成部分。关注口腔健康可以减少口腔疾病的发生。然而,由于很多人对口腔健康的重视程度不够,往往会忽略或者对口腔健康知识存在误解。接下来,笔者将通过本文聊一聊口腔健康的那些事儿。

## 如何保持口腔卫生

口腔卫生是维护口腔健康的基础,那么如何保持口腔卫生呢?

1.刷牙 刷牙是日常口腔卫生的核心,建议每天刷牙两次,每次至少两分钟。此外,建议使用电动牙刷,效果更佳。当然,对于牙齿周围很难清洁的部位,可使用牙线、牙线棒等工具。

2.口腔清洁 除刷牙外,口腔清洁也是口腔卫生的重要环节。日常生活中,可以用含氟漱口水清洗口腔,防止龋齿的发生,也可以使用口腔喷雾剂清洗口腔,保持口腔清新。

3.饮食 饮食也是影响口腔健康的重要因素。应该避免食用含糖量较高的食物和饮料,以免引发龋齿。此外,应该多食用蔬菜、水果等富含纤维素的食物,以帮助口腔清洁。

4.定期检查 定期检查口腔健康是预防口腔疾病的重要措施。以下是口腔检查的重点:

1.检查龋齿和牙周病 定期进行口腔检查,可以及时发现龋齿和牙周病等口腔疾病,及时进行干预,避免疾病的进一步发展。

2.检查口腔癌 口腔癌是口腔健康的重大威胁之一,定期进行口腔检查可以早期发现口腔癌的症状,及时治疗,提高治愈率。

3.检查口腔异味 定期进行口腔检查,可以及时发现口腔异味的原因,采取相应的治疗措施,避免口腔异味对生活造成的影响。

口腔健康“小贴士”

1.保持良好的饮食习惯,避免食用过多高糖、高脂肪、高盐的食品。

2.定期进行口腔保健,包括刷牙、漱口、使用牙线等。

3.注意口腔保湿,多喝水,避免口腔干燥。

4.定期进行口腔检查,及时发现口腔问题并进行治疗。

5.控制吸烟量和饮酒量,避免对口腔健康造成的影响。

6.避免过度疲劳和精神紧张,保持良好的心态。

7.注意儿童口腔健康,帮助他们养成良好的口腔卫生习惯,避免摄入糖分过多的食品。

8.在口腔问题出现时,及时就医,并进行相应的治疗,避免病情加重。

(作者供职于辉县市人民医院口腔科)

# 如何缓解肩关节疼痛

□安小平

很多人经常认为肩关节疼痛只是暂时不适,但实际上,它可能是潜在问题的信号,需要我们关注和重视。本文将介绍肩关节疼痛的一些常见原因和诊治方法,帮助您更好地理解和处理这一问题。

## 肩关节的解剖结构

要了解肩关节疼痛,我们首先要了解肩关节的解剖结构。肩关节是人体中最灵活的关节,由肱骨头、肩胛骨和锁骨组成。这三块骨头通过肩袖肌肉和韧带相连接,并由关节囊包裹。肩关节的灵活性使我们能够进行各种复杂的动作,但也增加了受伤和疼痛的风险。

## 常见的肩关节疼痛原因

### 1.肩袖损伤

肩袖由冈上肌、冈下肌、小圆肌、肩胛下肌的肌腱组成,附着于肱骨大结节和肱骨解剖颈的边缘,其内面与关节囊紧密相连,外面为三角肌下滑囊。其环绕肱骨头的上端,可将肱骨头纳入关节盂内,使关节稳定,协助肩关节外展,且有旋转功能。肩袖损伤常常由于剧烈运动、过度使用或外伤引起。肩袖损伤会导致剧烈的疼痛、力量下降和肩关节功能障碍。

### 2.肩周炎

肩周炎是肩关节疼痛的常见原因之一,通常由于肩关节的过度使用、肌肉劳损等引起。肩周炎可导致肩关节疼痛、僵硬和功能障碍。

### 3.关节炎

关节炎泛指发生在人体关节及其周围组织,由炎症、感染、退化、创伤或其他因素引起的炎性疾病。最常见的肩关节炎类型是骨性关节炎,它通常随着年龄的增长而发展。关节炎可导致肩关节疼痛、肿胀和运动受限。

### 4.肩关节脱位

肩关节脱位是指肱骨头从肩袖上脱离的情况。这种情况通常由于外伤、剧烈的旋转动作或肩部撞击引起。肩关节脱位会导致剧烈的疼痛、肩关节的不稳定感和运动受限。

### 5.肩关节滑囊炎

肩关节滑囊炎是滑囊组织的炎症,滑囊位于肩袖肌肉和韧带之间,有助于减少摩擦和保护肩关节。滑囊炎常由于肩关节的过度使用、创伤或感染引起,可导致肩关节疼痛、肿胀和运动受限。

## 肩关节疼痛的缓解方法

1.休息和保护 对于轻度的肩关节疼痛,休息是非常重要的。避免过度使用肩关节,应给予关节充分的休息和修复,同时,要保护肩关节,避免受到进一步的损伤。

2.物理疗法 物理疗法是肩关节疼痛治疗的重要组成部分。使用热敷或冷敷、按摩、牵引、理疗和康复运动等方法,可以缓解肩关节疼痛、减轻炎症、提高关节的灵活性。

### 3.服用药物

药物治疗可以减轻疼痛和减少炎症,以缓解肩关节疼痛。非处方药如非甾体抗炎药可以缓解疼痛和减轻炎症反应。如果疼痛严重,医生可能会考虑使用处方药物,如镇痛药或类固醇注射。

### 4.肌肉强化和伸展运动

肩关节周围的肌肉的强化和伸展运动对于肩关节疼痛的康复和预防非常重要。定期进行适当的肌肉训练可以增强肩袖肌肉的力量和稳定性,提高肩关节的灵活性。

### 5.康复和预防

康复是肩关节疼痛治疗过程中至关重要的一步。定期进行康复运动和物理治疗,可以锻炼肩袖肌肉,提高关节的灵活性和稳定性,帮助患者减轻疼痛和恢复关节功能。

(作者供职于武陟县人民医院骨一科)

# 胆囊结石的治疗方法

□刘懿芷

胆囊结石是一种常见病,主要是由于胆囊内胆汁成分的改变导致胆汁中某些成分过多,形成固体颗粒,逐渐聚积而成。胆囊结石一旦出现,常常会给患者带来许多不适和困扰。因此,了解胆囊结石的相关知识,对于预防和及时治疗该病具有重要的意义。

## 胆囊结石的症状

胆囊结石一般不会引起明显的症状,但当结石阻塞了胆囊管时,就会出现一系列症状。最常见的症状是右上腹疼痛,有时疼痛还会向右肩部和背部放射。此外,患者还会出现恶心、呕吐、食欲减退等消化系统症状。有些患者甚至还会出现黄疸和发热等症状,这时就需要及时就医了。

## 胆囊结石的危害

胆囊结石虽然不会对身体造成致命的威胁,但如果不及时治疗,会给身体带来一些危害:1.胆囊结石可能导致胆囊炎或胆管炎,严重的话还会引起胆囊穿孔或胆道梗阻;2.胆囊结石会影响胆囊的功能,导致胆汁排泄不畅,从而引发消化不良、胆汁反流、肝脏疾病等问题;3.胆囊结石还可能诱发胆管癌的发生,对身体造成更大的危害。

## 胆囊结石的治疗方法

胆囊结石的治疗方法因病情轻重而异。对于无症状的小结石,一般不需要治疗,但需要定期检查以确保病情没有加重。对于有症状的结石,一般采用手术切除的治疗方法。随着现代医学技术的发展,治疗胆囊

结石除传统的开腹手术外,还有微创手术和内镜手术等。微创手术可以通过腹腔镜或经皮穿刺技术进行,创伤小、恢复快,是目前常用的方法之一。内镜手术则是通过口腔或鼻腔引入内窥镜器械,直接进入胆囊内切除,不需要开腹,术后恢复更快。

除手术治疗外,还有一些非手术的方法可供选择。其中,胆囊结石碎石术是一种常见的非手术治疗方法。该方法通过外科手术将结石击碎,使患者能够自行排出。

此外,药物溶石法也是一种非手术治疗方法,是通过药物促进胆囊结石的分解和溶解,但效果较慢,适用于一些结石小、不适合手术的胆囊结石患者。

## 胆囊结石的预防方法

预防胆囊结石的形成是非常重要的:1.要注意饮食健康,避免摄入高脂、高胆固醇的食物,多食用蔬菜、高纤维食物,让体重保持在正常范围内;2.要适量运动,保持良好的体态和身体健康;3.要定期体检,特别是做胆囊超声检查,及早发现和及时处理结石问题。

## 生活中的注意事项

对于已经患有胆囊结石的人来说,在生活中需要注意这些事项:1.要改变饮食习惯,避免暴饮暴食,避免食用过多的油炸食品和辛辣食物;2.要保持规律的作息,保证充足的睡眠,避免过度劳累、精神压力过大;3.要定期

复查胆囊状况,以便及时发现和处理病情变化。

## 心理支持的重要性

对于患有胆囊结石的患者来说,心理支持是非常重要的。面对疾病的困扰和治疗过程中的不适,胆囊结石患者常常感到焦虑、沮丧和恐惧,因此,家人和朋友的关爱和理解至关重要。同时,寻求专业的心理支持也是很有帮助的,胆囊结石患者可以通过与心理咨询师或心理医生交流,倾诉内心的困扰和恐惧,获取情绪上的支持和建议,此外,也可以参加一些支持群体或社区活动,与其他患者交流,互相支持和鼓励。

(作者供职于河南科技大学第二附属医院普外科)