

乳腺癌的术后护理

□董海燕

乳腺癌是一种常见的恶性肿瘤之一,发病率高,目前手术依然是主要的治疗方式。今天我们就来聊聊乳腺癌术后护理的注意事项。

针对不良反应对症护理 如乏力感、恶心、食欲减退,甚至脱发、消瘦、月经紊乱等。

伤口护理 乳腺癌根治术伤口比较大,所以,我们最先要注意的就是伤口的护理。首先术后应当注意避免剧烈运动或者活动,导致伤口裂开或者创面积血、积液等并发症发生。其次,要注意观察皮瓣的血运,以及有

没有出现红肿、脓性分泌物等感染现象。除了伤口的护理,还有一点是患者术后必须要注意的,就是引流管的护理。术后放置胶管引流利于伤口愈合。要注意引流管及引流瓶妥善处置,避免脱落,保持负压,引流通畅。**注意患者上臂的运动护理**

术后1-2天上臂减少活动、放松、靠近胸壁,可以促进伤口的愈合,患者病情恢复较好时,尽早下床活动,患者上肢的锻炼,可促进患侧上肢功能的恢复。

预防淋巴水肿 对腋窝淋巴结清扫的患者,要预防淋巴水

肿。避免增加患肢阻力的剧烈且重复性运动,不在患肢抽血、注射和测量血压,淋浴或洗碗时避免温度过高。若发现手臂变红、异常水肿等要及时就诊。**心理疏导** 乳腺癌术后患者因为缺失乳房容易情感焦虑,所以,乳腺癌术后应跟患者进行沟通,告诉患者可以进行乳房重建,减轻患者焦虑情绪,重建生活的信心。

功能锻炼 乳腺癌术后的功能锻炼是乳腺癌患者恢复的第一步,也是很关键的一步。很多患者觉得我伤口还没有长好,是

不是要等等再行锻炼?其实不然,乳腺癌术后伤口完全愈合至少需要1-2周。如果发生伤口感染等意外情况,愈合时间将会相应延长。若这时再进行功能锻炼,疤痕已经和周围组织粘连,这时已经抬不起手臂或不能和以前抬到同样的程度。乳腺癌术后锻炼,应该从术后24小时就开始进行。

饮食护理 合理安排膳食结构,保证营养的均衡。避免进食腌制、烧烤、熏制类的食物等,像含有雌激素较多的食物,比如动物卵巢等不要吃,因为雌激素可

能刺激乳腺癌发展。适当添加些粗粮,杂粮类的食品,合理选择优质蛋白含量高的食物,营养要均衡,不暴饮暴食。不喝酒,不抽烟,避免辛辣刺激霉变的食物,适当地多进食些不同种类的新鲜的蔬菜和水果,补充维生素和微量元素等,在保证患者营养的前提下,来进行规范的抗肿瘤的治疗。

乳腺癌在正规、有效的治疗后配合全面的护理才能延长寿命,降低复发率,达到控制病情的目的。

(作者供职于原阳县中医院)

产后出血的护理知识

□姜雪

产后出血的原因

子宫收缩乏力 正常情况下胎盘排出后子宫肌纤维立即收缩使原来开张的血窦受压,血流淤滞血栓形成能迅速使流血量减少,其止血作用以肌纤维的收缩功能最为重要,任何影响子宫肌纤维收缩和收缩功能的因素都可引起产后子宫收缩乏力性出血。

软产道撕裂 妊娠时软产道血管丰富而充血,分娩时若发生软产道撕裂伤,特别是当裂伤涉及阴道上部宫颈及子宫时止血往往较难。

胎盘残留或滞留 胎盘在部分剥离或剥离后滞留于宫腔内影

响子宫收缩和收缩,使子宫内血窦不能关闭而引起出血,有胎盘小叶或副胎盘残留同样可引起出血。

凝血功能障碍 在产科范围内的凝血功能障碍主要发生于胎盘早剥、妊高征、宫内死胎滞留过久、羊水栓塞等,少数是因全身性出血性疾病如血小板减少等。子宫收缩乏力约占50%;软产道撕裂约占20%;胎盘残留或滞留占5%~10%;凝血功能障碍引起产后出血者极少。

分类

产后出血分为早发性大出血和晚发性大出血。早发性大出血发生在产后24小时内,通常是

因为子宫收缩不良或产道裂伤引起的;发生在产后24小时到6周内的大出血属于晚发性大出血,多数是由于胎盘残留或子宫复原不良所造成。

护理措施

产后出血多者:应立即输液、输血,给予保暖。尿潴留者:给予导尿。大出血者:应特别注意预防感染给予抗生素。子宫收缩乏力者:遵医嘱使用子宫收缩剂,并按摩子宫。子宫收缩好,阴道流血为鲜红色;行产道检查,如有裂伤进行伤口缝合,让患者平卧或头低脚高位预防休克。凡多胎、双胎、晚期妊娠出血的患者,应遵医嘱

给予子宫收缩剂,24小时内密切注意子宫收缩和阴道流血情况。患者及时排空膀胱,以免尿潴留影响子宫收缩。嘱咐患者改变体位宜缓慢,防止直立性低血压。

怎样预防

重视产前保健 要避免生育过多或多次人流、刮宫。加强孕产及孕期保健,对有凝血功能障碍和患有影响凝血功能障碍疾病的患者,应积极治疗后再受孕。全面产前检查,如有贫血、血液系统疾病或其他异常情况时,应及时治疗;如果是双胎、羊水过多、患有妊娠合并高血压综合征等,应提早住院待产;有产后出血史的,

分娩前做好产后出血的预防及分娩时的抢救工作。合理控制饮食、体重,避免胎儿过大。

提高分娩质量 注意水分及营养的补充,避免产妇过度疲劳。帮助产妇消除顾虑,保持心情舒畅。选择正确的分娩方式。

加强产后观察 密切观察产后生命体征、阴道流血和宫缩情况。检查产道是否有裂伤,是否有阴道血肿。产后尽早排尿,以免膀胱膨胀影响子宫收缩。产后早期哺乳可刺激子宫收缩,减少阴道流血量。

(作者供职于开封市妇产医院产科一病区)

新生儿病理性黄疸和生理性黄疸的区别

□李杨

新生儿黄疸是由于胆红素在体内积聚而引起的,是新生儿期一种比较常见的疾病,根据其发病机制,可以分为生理性黄疸和病理性黄疸。其区别主要体现在以下几个方面:

病因不同 生理性黄疸是因为新生儿生理方面的原因,比如胆红素生成过多、肠肝循环增加等因素引起,而病理性黄疸是因为病理因素所致,比如病毒、细菌感染、母乳因素,或者是遗传

代谢等因素引起;

发病时间不同 生理性黄疸出现时间一般比较晚,如果是足月生产的新生儿,多在出生2-3天出现黄疸,如果是早产的新生儿,黄疸出现较早。一般会在出生的24小时内出现。

持续时间 一般生理性黄疸持续时间比较短,新生儿的黄疸会在两周以内消退,早产的新生儿黄疸消退会慢一些,但是大多也会在4周以内消退。病理性黄

疸持续时间比较长,足月儿大于2周,早产儿大于4周。

黄疸范围不同 生理性黄疸的发病范围具有一定的局限性,其黄疸程度比较轻,一般不会超过四肢手足心部位;而病理性黄疸的病变程度范围与生理性黄疸相比,会更重、更广一些,有的新生儿在患有病理性黄疸以后,还会出现反复发作的情况

黄疸程度不同 一般生理性黄疸只在面部、颈部等皮肤上

出现浅黄或柠檬色,巩膜略微发黄;虽然尿液发黄,但是尿布上不会染色。如果出现病理性黄疸,一般病情比较严重,不但会在全身皮肤上出现金黄色,手心、脚心也会有黄疸症状;尿液发黄,尿布上会看到明显染黄的颜色。

宝宝精神状态不同 生理性黄疸的胆红素指数不会太高,所以对宝宝的影响不太大,此时宝宝的精神状态一般比较好,吃奶

有力,哭声洪亮。如果是病理性黄疸,精神状态往往会比较差,常有吸奶无力、精神萎靡、嗜睡,甚至出现昏迷、抽搐等表现,需要及时去医院治疗。

治疗方法不同 生理性黄疸一般不需要特殊的治疗,而对于病理性黄疸,则应该在专业医生的指导下治疗。

(作者供职于河南省人民医院儿科NICU)

先天性心脏病的诊断治疗及预防

□舒礼良

先天性心脏病是指在婴儿出生时就存在的一种心脏结构异常或功能障碍。绝大多数先天性心脏病可以完全治愈,本文将详细介绍先天性心脏病的诊断方法和治疗策略,帮助患者及其家人更好的了解和应对这一疾病。

症状

先天性心脏病是指在胚胎发育期间形成的心脏结构异常,其症状和体征取决于病变的类型和严重程度,常见表现为呼吸困难、心悸和疲劳、发绀、生长发育迟缓、充血性心力衰竭症状、心脏杂音和心律不齐等。这些症状和体征可能因个体差异而有所不同,但它们反映了心脏结构异常对心脏功能的

影响,需要及时诊断和治疗。

诊断和评估

完善的体格检查 医生通过仔细的听诊和触诊,寻找可能存在的异常心音或杂音,并注意患者的呼吸频率、颜色和体重等。

心电图和胸部X射线 这些常用的无创检查方法可以提供心脏结构和功能的初步信息。

超声心动图

它是先天性心脏病最重要的诊断工具,可以提供详细的心脏结构和功能信息。

治疗方法

药物治疗 心力衰竭药物:用于改善心脏泵血功能,如利尿剂、血管扩张剂等。抗心律失常药物:用于控制心律失常,如β受体阻滞剂、抗心律失常药物等。治疗感染和预防感染:患

者容易受到感染的影响,所以抗生素的使用和免疫接种的重要性不可忽视。

导管治疗 心脏导管手术可以用于一些需要介入治疗的心脏畸形,例如房间隔缺损、动脉导管未闭等。通过导管植入装置,医生可以进行矫正性手术或放置支架来修复异常的血管或缺损。

外科手术 对于较严重的先天性心脏病,需要进行开胸手术来进行修复或重建心脏结构。常见的手术包括房间隔缺损修补、室间隔缺损修补、心脏瓣膜置换等。

心脏移植 在一些严重的先天性心脏病患者中,如果存在心脏功能衰竭或无法通过其他手

术进行修复,心脏移植可能是最后的治疗选择。这是一个复杂而危险的手术,需要进行严格的评估和筛选。

管理策略

医学监测 对于先天性心脏病患者,定期的医学监测非常重要。包括定期复查心电图超声心动图、心电图和胸部X射线,以及监测血压、心率和体重等指标。

营养和生活方式 患者的饮食和生活方式对心脏健康至关重要。建议采用低盐饮食,限制摄入高脂肪和高胆固醇食物,并保持适当的体重。合理安排休息和睡眠,避免过度劳累。

心理支持 先天性心脏病对

患者和家人来说是一个心理负担。提供心理支持和咨询服务,帮助他们应对情绪上的压力和焦虑。

康复和运动 适度的体育锻炼对心脏健康有益,但对于先天性心脏病患者来说,需要根据个人情况制定特定的运动计划。建议在医生的指导下进行适当的体育锻炼,并避免剧烈运动和过度疲劳。

定期随访

先天性心脏病患者需要定期复诊,与医生保持密切的沟通和交流。及时处理并纠正任何新出现的症状和并发症,以保持良好的心脏健康。

(作者供职于郑州大学第一附属医院心外科)

儿童反复呼吸道感染居家护理

□孙春云

什么是反复呼吸道感染

反复呼吸道感染指1年内发生下呼吸道感染的次数频繁,超出正常范围,根据感染发生的次数来定义。

0-2岁儿童 反复上呼吸道感染≥7次/年;反复气管炎≥3次/年;反复肺炎≥2次/年。

3-5岁儿童 反复上呼吸道感染≥6次/年或反复下呼吸道感染≥2次/年。

6-14岁儿童 反复上呼吸道感染≥5次/年或反复下呼吸道感染≥2次/年。

感染原因

免疫功能低下 儿童免疫系统发育不完善,容易患病。

病原微生物感染 环境中的各种病原微生物(病毒、细菌、支原体、衣原体等)感染呼吸道。环境因素的变化 气温和生活环境的突然改变以及空气不流通、居室拥挤、被动吸烟、室内装饰污染等可导致呼吸道屏障功能减弱,易受细菌及病毒等侵犯发生呼吸道感染。

微量元素的缺乏 当微量元素缺乏时,黏膜屏障功能降低,呼吸道免疫功能低下,呼吸道感染增加。

如何预防

合理饮食 饮食宜清淡,平时注意多吃富含维生素的食物,饮水量要充足,少吃甜食、冷食,少喝饮料,控制油炸食物,做到营养均衡。定期带宝宝接受身体检查及时发现疾病及时防治。

加强运动 适当的体育锻炼有利于增强小儿体质,提高对疾病的防御能力。较大的宝宝在天气较好的时候,可以进行适当的户外活动,既可增强体质,又有助于孩子对冷空气的适应。

细心护理 由于秋冬季早晚温差较大,家长一定要随时注意给孩子增减衣服,捂得过

厚,会减弱孩子对外界温度变化的适应能力,还会导致孩子内生热,稍受风寒,即可感冒。在雾霾天外出时,最好给宝宝佩戴防护雾面罩,给呼吸器官,眼睛及面部皮肤提供有效防护。

注意保暖 对于小朋友而言,合理穿衣十分重要,天气热时,要注意出汗及时擦干或更换衣服,天气凉爽时,不能肆意添衣,小朋友的穿着保持在比大人多一层薄衣即可。

保持空气流通 经常开窗通风,避免在儿童居室内吸烟。保持室内的空气清新,并注意个人卫生。

避免接触 流感流行季节,不要带孩子到公共场所去,不要让孩子接触已感染的儿童和成人。如果家中有大人感冒并出现了鼻塞流涕、咳嗽的状况,就要少与孩子接触。

增强抵抗力 按时接种疫苗,体弱的儿童可在医生指导下适当使用药物提高机体免疫力。日常可以通过小儿推拿改善体质,增强抵抗力,减少发病次数。

主动接种疫苗 宝宝刚出生时自身的免疫功能发育不够成熟,对各种感染的抵抗能力较低,所以需要被动免疫即预防接种来提高抵抗传染病的

能力。**避免滥用抗生素** 即使是反复呼吸道感染,仍以病毒感染为主要原因;即使合并细菌感染(如急性细菌性鼻窦炎、中耳炎等),也需经医生判断后方可合理使用抗生素,避免滥用抗生素。

勤洗手、戴口罩 培养幼儿良好的卫生习惯,饭前便后勤洗手。尽量不带幼儿到人多密集、空气不流通的公共场所,外出戴口罩。

(作者供职于方城县人民医院儿科)

月子护理有哪些技巧

□吕玲玲

月子护理是指产妇在分娩后,为了恢复身体健康和增强体质而进行的一系列护理措施。这些措施包括饮食调理、卫生保健、母乳喂养指导、心理疏导等。

饮食调理

合理搭配食物 产妇在月子期间要注意合理搭配食物,以保证营养均衡。应该多吃一些含有蛋白质、铁、钙、维生素等营养元素的食物,如鱼、肉、蛋、豆腐、牛奶等。

多喝汤水 月子期间产妇的身体比较虚弱,需要多喝一些营养丰富的汤水来补充体力。可以选择一些滋补汤,如鲫鱼汤、乌鸡汤、猪蹄汤等。

少吃油腻、刺激性食物 月子期间产妇的胃肠功能较弱,容易引起消化不良。因此,应该少吃一些油腻、辛辣、刺激性食物,如烧烤、火锅等。

卫生保健

保持清洁 产妇在月子期间要保持身体的清洁,每天洗澡、换衣服,注意私处的清洁。

避免受凉 月子期间的产妇身体比较虚弱,容易受凉。因此,注意室内温度的调节,避免着凉。

注意休息 产妇在月子期间要注意休息,每天保证充足的睡眠,避免过度劳累。

母乳喂养指导

喂奶前的指导 准备好热水和毛巾,请产妇洗手。用温热毛巾为产妇清洁乳房。乳房过胀应先挤掉少许乳汁,待乳房发软时开始哺乳(母乳过多时采用)。在母乳喂养前,先给新生儿换清洁尿布,避免在哺乳时或哺乳后给新生儿换尿布。若翻动刚吃过奶的新生儿容易造成溢奶。

喂奶姿势 让产妇坐在靠背椅上,背部紧靠椅背,两腿自然下垂。哺乳侧脚可踩在小凳上。哺乳时侧卧或让宝宝趴在胸前,让宝宝吮吸乳房,避免在哺乳时或哺乳后给新生儿换尿布。若翻动刚吃过奶的新生儿容易造成溢奶。

托抱新生儿方法及含接乳头方法 用前臂、手掌及手指托住新生儿,使新生儿头部与身体保持一直线,新生儿身体转向并贴近产妇,面向乳房,鼻尖对准乳头,产妇另一手呈“C”字形托起乳房,或采用食指与中指成“剪刀状”夹住乳房(奶水喷流过急时采用)。哺乳时用乳头刺激新生儿口唇,待新生儿张大嘴时迅速将全部乳头及大部分乳晕送入新生儿口中。按上述含接乳头的方法可以大大减少乳头皲裂。

哺乳后退出乳头 喂奶时用一手按压新生儿下颌,退出乳头,再挤出一滴奶涂在乳头周围,并晾干。此法可使乳汁在乳头形成保护膜,预防乳头皲裂的发生。如已有乳头皲裂发生了,此种方法可以促进皲裂的愈合。

喂养后的指导 哺乳后将新生儿竖抱,用空心掌轻轻拍打后背,使新生儿打嗝后再让其躺下安睡。如未能拍出嗝,则可多抱一段时间,放在床上时让其右侧卧位,以避免呛奶。

心理疏导

与家人沟通 产妇在月子期间要与家人多沟通,倾诉自己的情感,避免情绪不良。

适当活动 月子期间的产妇不能一直闷在家里,适当进行一些有益身心的活动。

保持乐观心态 月子期间的产妇要保持乐观心态,积极面对生活和工作,避免出现抑郁情绪。

总之,月子期间的护理对于产妇的身体恢复和健康至关重要。以上是月子期间的护理技巧,希望对您有所帮助。

(作者供职于新郑华信民生医院)