

外科手术前准备注意事项

□新宁宁

外科手术是一种治疗疾病的重要医疗手段。它能够帮助患者恢复健康,而手术前的准备是保证手术顺利进行和术后康复的关键环节。然而,手术本身也是一种侵入性操作,可能伴随着一定的风险。为了确保手术的顺利进行,患者和家属需要对外科术前准备给予足够的重视。

心理疏导

外科手术会给患者带来一定的心理压力、恐惧和焦虑。因此,在手术前,医生应向患者详细介绍手术的目的、过程和预期效果,让患者了解手术的风险和可能出现的并发症。医生、护士及家属应与

患者进行积极沟通,解释手术的目的、过程及预期效果,以增强患者的信心;还应关注患者的情绪状态,鼓励他们主动表达自己的感受,以便及时发现并解决潜在的心理问题,在手术之前进行充分的心理疏导非常必要。此外,还可以通过放松训练、深呼吸、冥想等方法帮助患者缓解紧张情绪。

身体检查

为了确保手术的顺利进行,医生需要在手术前对患者进行全面的身体检查,以便了解患者的身体状况,确保手术安全。检查项目包括血常规、生化检查、胸透等。在检查前,患者应向医生提供完整的

病史和用药情况,遵照医嘱按时进行相关检查,并如实向医生汇报检查结果,以便医生做出准确的诊断和制定合理的手术方案。

禁食

为了防止手术过程中出现胃肠道不适或呕吐现象,患者需要在手术前禁食。一般来说,禁食时间因手术部位和方式而有所不同,通常为6小时~12小时,以免影响手术效果。

手术前的准备工作

在手术前,患者需要进行一些准备工作,如备皮、清洁消毒、换药等。这些工作旨在减少手术过程中的感染风险,保证手术的

成功率。医生会准备好相应的手术器械,并确保器械的清洁和消毒。患者应根据医生的要求进行清洁灌肠等准备工作,以降低术后感染的风险。此外,手术室内的空气消毒也是保证患者安全的重要环节之一。

手术后的护理

术后护理对手术效果也非常重要。手术后,患者需要得到精心护理,以确保伤口愈合,患者及家属应了解相关的护理知识,比如,如何正确更换敷料、观察术后病情变化等。医生应向患者交代术后注意事项,如休息时间、伤口护理、饮食禁忌等。此外,患者应

定期复查,以便及时发现并处理可能出现的问题。

总之,外科手术前的准备是一个复杂的过程,是一个不容忽视的重要环节。通过了解这5个关键环节,需要患者和医生的共同努力,从而降低手术风险,提高治疗效果。通过了解以上内容,患者可以更好地配合医生进行治疗,从而提高手术的成功率和术后康复的效果。在手术前,患者务必向医生咨询并遵循各项准备工作的指示,以确保手术的顺利进行和自身的安全。

(作者供职于商水县人民医院外科)

餐后血糖,您定期检测了吗

□刘坤

糖尿病是一组常见的以葡萄糖和脂肪代谢紊乱、血浆葡萄糖水平升高为特征的代谢内分泌疾病,是由绝对或相对胰岛素分泌不足引起的代谢紊乱,包括血糖、脂肪、蛋白质等,严重时会导致多种急性、慢性并发症,如酸碱平衡失常、糖尿病酮症酸中毒、高渗高血糖综合征。其特点为血糖升高,尿糖、葡萄糖耐量减低及胰岛素异常。随病情进展可能导致心脑血管、肾脏、眼、神经等组织器官慢性进行性病变、生理功能减退及衰竭。随着生活方式的改变、肥胖人员增多,我国糖尿病患者呈逐年增加趋势,且仍有一部

分糖尿病患者未被诊断出来。而已经开始治疗的糖尿病患者,血糖的控制情况也不理想。

血糖监测是糖尿病患者治疗的一项重要内容,糖尿病监测包括空腹血糖和餐后2小时血糖(从吃第一口饭计时2小时后的血糖)。在门诊工作中,好多患者都是拿着空腹血糖的化验单来询问血糖控制情况,而每当问及餐后血糖的情况时,患者往往没有定期监测。其实餐后2小时血糖也非常重要,需要定期进行监测。

首先,不管空腹血糖还是餐后血糖,都是糖尿病的重要诊断指标,糖尿病的诊断标准中,对于

血糖的要求是:空腹血糖 ≥ 7.0 毫摩尔/升,或者随机血糖 ≥ 11.1 毫摩尔/升,或者餐后2小时血糖 ≥ 11.1 毫摩尔/升。而且绝大部分糖尿病患者空腹血糖并无异常或轻度升高,但餐后2小时血糖却超过正常值。因此,仅监测空腹血糖来诊断糖尿病,会使一些早期糖尿病患者漏诊、耽误病情。

其次,空腹血糖和餐后2小时血糖反应的情况不一样。空腹血糖是人体禁食(水)8小时以上的血糖,能够比较客观反映基础胰岛素水平分泌情况,还可以反映降糖药剂量是否合理。餐后2小时血糖能够反映糖尿病患者饮食、胃肠道吸

收及降糖药剂量等情况,尤其对于调整糖尿病饮食有指导意义。一些糖尿病患者就诊时总是说血糖控制不好,大多数是因为没有很好地控制饮食,要么主食吃得少,要么饮食结构不合理,如老年人爱喝粥,爱吃蛋糕等甜食,爱吃水果。老年人胃肠道功能减退,对于粗粮往往敬而远之,监测餐后2小时血糖,帮助糖尿病患者调整饮食结构,调整三餐比例,还能够比较精准地调整胰岛素的用量,调整口服降糖药的治疗方案。

最后,餐后血糖升高是心血管疾病发生的危险因素,餐后2小时血糖浓度与动脉粥样硬变程度

相关。而且,糖尿病心血管病变较非糖尿病心血管病变波及的血管范围广,常有多支冠状动脉病变和血管内皮功能障碍、微血管病变共存。因此,糖尿病患者冠状动脉狭窄程度严重,冠状动脉常常为弥漫性病变,其预后比非糖尿病患者差。

除了这些治疗方法,还有一些其他的辅助疗法,如音乐疗法、艺术疗法和动物辅助疗法等,可以帮助患者减轻焦虑和抑郁症状,提升生活质量。

(作者供职于唐山市丰南区胥各庄镇中心卫生院内科)

高血压病与中风的关系

□刘冲冲

高血压病不仅对个体健康造成威胁,还在社会范围内引发广泛关注。与此同时,中风(脑卒中)作为高血压病最严重的并发症之一,也是引发死亡和残疾的主要原因。

高血压病和中风的定义

高血压病是指血液在血管壁上的压力超过正常范围,长期高血压病会损伤血管壁,增加心脏负担,导致心脏和血管疾病的风险增加。而中风则是由于大脑血管破裂或堵塞,导致大脑组织缺氧、坏死,引发神经功能障碍。

高血压病与中风之间的联系主要是通过两种机制产生的:动脉粥样硬化和血栓形成。长期高

血压病会使动脉壁变得硬化,易于受损。损伤的动脉壁容易形成血栓,一旦血栓脱落,可能阻塞脑部的血流,引发中风。

高血压病与中风的关系

高血压病与中风之间存在紧密的关联。长期高血压病会使血管内皮受损,形成动脉粥样硬化斑块,进而引起脑血管狭窄,容易发生血栓,导致缺血性中风。此外,高血压病还会增加血管脆性,使脑血管更容易破裂,引发出血性中风的风险。因此,控制高血压病不仅可以降低中风的发生率,还可以预防其他心血管疾病。

高血压病是如何增加中风风险的
高血压病通过多种途径增加

了中风的风险。首先,高血压病使心脏过度负担,容易导致心脏扩大和心肌肥厚,从而引发心律失常,甚至心力衰竭,从而增加中风风险。其次,高血压病会影响血管的弹性,使血管变得脆弱,容易破裂,从而引发出血性中风。此外,高血压病还会导致脑血管壁增厚,增加血栓形成的可能性,从而引发缺血性中风。这些机制相互作用,使高血压病患者的中风风险明显增加。

预防与管理

合理饮食 合理的饮食习惯对于预防高血压病非常重要。适度控制钠盐的摄入量,减少加工食品和咸味食物的摄入量,有助

于降低血压。同时,增加钙、镁、钾等矿物质的摄入量,选择富含纤维的水果、蔬菜和全谷物,有助于维持血管的健康。

定期运动 适度的体育锻炼可以帮助控制体重,改善心血管功能、降低血压。有氧运动,如散步、跑步、游泳等,每周坚持3次~4次,能有效降低高血压病的风。但在开始新的锻炼计划前,最好咨询医生的建议。

戒烟限酒 烟草和酒精的摄入都与高血压病紧密相关。吸烟会导致血管收缩,增加心血管疾病的风险,而过量饮酒会促使血压升高。因此,戒烟和限制饮酒是预防高血压病的重要措施。

老年人如何实施健康管理

□冷梅

老年人由于年龄较大,各个器官逐渐退化,导致身体很多地方出现了问题。有的老年人认为,这是正常现象,实际上这是疾病所致。

老年综合症的预防

老年人由于受到诸多因素影响,包括衰老、心理、躯体疾病等,使得老年人多个系统应激时十分脆弱,极易出现痴呆、尿失禁、慢性疼痛、抑郁等症状。这些是由多种因素所引起的老年综合症。

老年综合症对老年人的身心健康、生活质量带来极大的影响,且会使患者的预期寿命缩短。

预防老年综合症,可以从这几个方面着手。

定期筛查、预防接种 老年人应每年至少进行1次骨密度的测量,对于免疫力较低的老年人,应每年接种流感疫苗。

有氧运动配合力量训练 老年人在日常生活中应坚持锻炼,由此提升免疫力;对于身体素质较低的老年人,需在他人监护下运动,以防止跌倒等。

摄入充足的蛋白质 老年人还需要摄入充足的蛋白质,能使躯体功能得到良好维持。

老年抑郁的预防

预防老年抑郁,我们可以从个人、家庭和社会3个方面着手。

老年人要丰富自己的日常生活,多参加活动,多学新知识,培养自己的兴趣爱好,建立并扩大新的交际圈;此外还要学会倾诉,若心里有不痛快的事情,要向老伴、子女或者朋友倾诉。

家庭成员之间要多关心、多理解,作为子女要耐心倾听父母的“唠叨”,多与父母聊天,给予心理上的安慰和支持。若出现抑郁症状,应尽早陪同老年人去医院做检查、诊断和治疗。

老年人退休之后,加上身体机能不断衰弱,容易产生无用感和孤独感。因此,全社会都应该重视并尊重老年人,使他们得到更多的关爱。

老年人健康教育指导

饮食指导 老年人应注意摄入足够的蛋白质、维生素、矿物质和纤维素,合理控制脂肪、糖和盐的摄入量。新鲜蔬果富含维生素和纤维素,有助于增强免疫力、保护心血管健康和消化系统功能。老年人应限制饮酒量,过量饮酒可能导致肝脏疾病、心血管疾病等健康问题。老年人应注意饮食前后洗手、食品煮熟煮透,避免食用生冷食物等,以预防食物中毒和肠胃疾病。

运动指导 老年人应根据自身身体状况选择适合的运动方式,如散步、打太极拳、瑜伽等,坚持适度运动有助于保持关节灵活、增强心肺功能。老年人应避

免剧烈运动,以免引发心脏病、骨折等风险。老年人在运动时应注意,如选择平坦地面、穿合适的衣服和鞋子。随着年龄的增大,老年人的身体逐渐变得脆弱,容易受到各种疾病的侵袭。因此,老年人需要更加注意自己的身体健康,采取一些措施来保持身体的健康状态。

定期体检 老年人应该定期进行体检,及时发现身体的问题,采取相应的措施进行治疗。体检可以帮助老年人了解自己的身体状况,及时发现潜在的健康问题,预防疾病。

(作者供职于青岛大学附属医院青岛市海慈医院健康管理科)

呼吸系统疾病防范指南

□李开华

肺部健康是人体健康的重要组成部分。呼吸系统疾病对人类的健康造成了严重威胁。

肺是呼吸系统的关键器官,负责供氧和排出二氧化碳。肺由左右两个部分组成,内部分布有许多小叶,每个小叶又由无数的肺泡构成,这些肺泡是氧气和二氧化碳交换的地方。

常见的呼吸系统疾病

肺炎 肺炎是肺部组织感染引起的疾病,常见症状包括发热、咳嗽、呼吸急促等。预防方法包括接种肺炎疫苗,保持良好的卫生习惯和避免过度疲劳。

慢性阻塞性肺疾病 该病包括慢性支气管炎和肺气肿,主要由吸烟、空气污染等引起。戒

烟、减少污染源和定期锻炼身体可以帮助预防慢性阻塞性肺疾病。

哮喘 哮喘是一种气道慢性炎症引起的疾病,表现为气道狭窄、呼吸困难等。避免接触致敏物质,保持室内空气流通,遵医嘱使用药物是预防哮喘的关键。

肺癌 吸烟是肺癌的主要危险因素之一,空气污染和家族遗传也可能增加患病风险。避免吸烟、保持健康的饮食习惯和定期体检可以帮助预防肺癌的预防和早期发现。

维护肺部健康的方法

健康饮食 摄取富含维生素C、维生素E和抗氧化剂的食物,如水果、蔬菜和坚果,有助于减少

氧化应激对肺部的损害。

定期锻炼 适度进行有氧运动可以增强肺部功能,提高呼吸效率。散步、跑步、游泳等都是不错的选择。

避免有害物质 戒烟是保护肺部健康的首要措施,同时也要避免二手烟暴露。此外,避免接触粉尘工作和生活环境中的有害气体和颗粒物也很重要。

保持良好的室内空气质量 室内空气质量同样会影响肺部健康,定期通风、使用空气净化器可以改善室内空气质量。

充足的睡眠 充足的睡眠有助于身体恢复和免疫力提升,从而更好地抵抗呼吸系统疾病。

如何预防呼吸系统疾病

定期体检 预防胜于治疗,定期体检可以帮助早期发现潜在的呼吸系疾病。

正确佩戴口罩 特别是在空气质量不佳或疫情时期,佩戴口罩有助于减少有害颗粒物和病原体的吸入。

避免过度劳累 长时间的体力或心理劳累可能降低免疫力,使身体容易受到侵害。

保护呼吸道 避免在有害气体或污染严重的环境中停留,采取合适的防护措施。

早期识别与治疗

关注症状 如果出现持续的咳嗽、呼吸困难、胸闷等症状,应及时就医,进行相关检查。

按医嘱治疗 如果被诊断出患有呼吸系统疾病,应按医生的建议进行治疗,并遵守药物使用规定。

定期复诊 对于慢性疾病患者,定期复诊非常重要,以便及时调整治疗方案或药物剂量,确保疾病得到有效控制。

保持肺部健康是维护身体健康的重要一环。通过健康的生活方式、科学的饮食习惯、避免有害物质暴露及定期体检,我们可以有效预防呼吸系统疾病。对于已经患有呼吸系统疾病的人群,及早识别和治疗同样非常重要,以防止疾病恶化。

(作者供职于荣成市宁津街道卫生院内科)

随着年龄的增长,阿尔茨海默病(也称老年性痴呆)的发病率呈逐年上升趋势。患者会出现记忆力、行为能力等减退现象,从而影响日常生活。为了让更多人了解阿尔茨海默病,掌握更多预防和治疗方法,下面介绍一下阿尔茨海默病的相关知识。

什么是阿尔茨海默病

阿尔茨海默病是一种进行性的神经退行性疾病,主要发生在老年人中。老年患者会逐渐失去记忆、思维能力和日常功能,严重影响他们的生活质量。除了记忆力减退之外,患者还会出现语言障碍、思维困难、判断力下降、情绪变化及行为改变。

治疗方法

药物治疗 目前,有一些药物可以用于缓解老年患者的症状,如乙酰胆碱酯酶抑制剂等,通过药物治疗可以很好地提升患者的神经递质活动,帮助患者更好地改善记忆和思维功能。

认知训练 认知训练是一种通过锻炼大脑来提高记忆和思维能力的方法。在当前的认知训练中,包括智力游戏、解谜、学习新技能等,通过认知训练可以很好地刺激大脑活动,并且促进神经连接的形成和巩固,从而更好地改善患者的认知功能和神经功能。

做好支持护理 患者通常需要长期护理和关注,而支持护理包括制订日常生活计划、提供情感支持、帮助患者养成规律的作息和饮食习惯。因此,还需要将支持护理运用于患者护理中,更好地保证患者的安全和舒适度。

行为治疗 患者可能出现的行为问题,如冲动、易激怒、迷路等。因此,针对这类患者,可以采取行为治疗的方法,包括提供结构化环境、使用提示工具、进行重复训练等。

除了这些治疗方法,还有一些其他的辅助疗法,如音乐疗法、艺术疗法和动物辅助疗法等,可以帮助患者减轻焦虑和抑郁症状,提升生活质量。

预防方法

保持健康的生活方式 保持健康的生活方式是预防阿尔茨海默病的重要措施之一,因此日常生活中,我们还应定期锻炼身体,保持适当体重和血压,控制血糖和胆固醇水平。

保证一定量的脑部活动 保持大脑的活跃可以促进神经连接的形成和巩固,减缓认知功能下降的速度。因此,在日常生活中,患者还可以通过阅读、学习新技能、解谜游戏、社交互动等脑部活动,更好地锻炼自身的脑部功能,保持大脑的活跃度。

均衡饮食 均衡饮食有助于提供身体所需的营养物质,因此患者在平时饮食时,需要坚持营养均衡饮食,补充人体所需的维生素、蛋白质、微量元素;还可以多补充一些叶酸等,保证患者身体所需的营养元素,从而有效控制病情。

多开展一些社交活动 保持社交互动可以促进情感健康,提高认知功能,所以平时可以多去参加一些社交活动;与家人朋友保持联系,还可以加入一些兴趣小组,维持必要的社交,从而更好地锻炼自身的社交能力。

总之,在日常生活中要积极预防阿尔茨海默病。确诊后积极地配合治疗,可以有效控制病情。

(作者供职于山东大学齐鲁医院德州医院神经内科)

冠心病介入治疗后的管理

□李向兵

心脏是人体重要的器官之一,而冠心病则是威胁心脏健康的重要因素之一。冠心病是由于冠状动脉供血不足引起的心肌缺血性疾病,严重时可能导致心肌梗死,甚至危及生命。然而,随着现代医学的发展,冠心病介入治疗已成为一种关键的治疗手段,可以显著改善患者的生活质量。然而,治疗并不意味着终结,身体康复后的长期随访和管理同样重要。

冠心病介入治疗的意义

冠心病介入治疗是指通过冠状动脉导管成形术来恢复血流,改善心肌供血,减轻心绞痛症状,甚至预防心肌梗死。这项技术利用导管在狭窄的冠状动脉部位进行球囊扩张或植入支架,使管腔通畅。虽然该治疗对于恢复心脏功能和患者的生活质量非常重要,但只是冠心病管理的一个阶段。

长期随访和管理的必要性 尽管冠心病介入治疗可以显著改善症状,但它不能完全消除冠心病的风险。冠状动脉狭窄会再次发生。因此,长期随访和管理是非常重要的。此外,冠心病患者在治疗后仍需面对一系列潜在的风险因素,如高血压、高血脂、糖尿病等,这些因素可能导致冠状动脉再次狭窄或其他心血管问题。

长期随访的内容和频率 冠心病介入治疗后的长期随访应该由医疗专业人员进行。随访内容通常包括以下几个方面:
心脏功能评估 通过心电图、心脏超声等检查,评估心脏的功能状况,及时发现

异常变化。

冠状动脉状况监测,根据临床情况进行冠状动脉造影检查,评估血管的通畅情况,避免狭窄或闭塞。

危险因素管理 关注高血压病、高血脂症、糖尿病等危险因素,通过药物治疗、饮食控制和生活方式改变来降低风险。

药物治疗,根据患者的具体情况,医生会调整或维持药物治疗,以确保心血管健康。

生活方式的重要性

在冠心病介入治疗后,改善生活方式对于维护心脏健康非常重要。合理饮食,低盐、低脂、高纤维的饮食有助于控制体重和血脂水平;适度运动,在医生指导下进行适度的有氧运动,有助于增强心脏功能;戒烟限酒有助于降低冠心病的风险。学会应对压力,通过放松来保护心脏健康。

心理健康的重要性

冠心病患者常常面临心理压力和焦虑,因为担心心脏病再次发作。因此,心理健康同样需要得到关注。参加心理咨询、寻求支持和与他人分享经验可以帮助患者更好地应对压力。

总之,冠心病介入治疗是现代医学的重要成就,可以显著改善患者的生活质量。然而,治疗并不等同于康复,冠心病患者需要长期随访和管理来保持心脏健康。通过定期的检查、药物治疗、生活方式的调整及心理健康的关注,我们可以更好地保护心脏,维持健康的生活。

(作者供职于山西省晋城市人民医院心内科)

阿尔茨海默病的治疗和预防

□王鹏