

耳鼻喉科手术前后要注意什么

□王 婷

随着医学技术的不断发展，耳鼻喉科手术已经成为治疗耳鼻喉疾病的重要手段。患者在手术前要做好准备(包括心理准备)，手术后要采取有效的护理措施，既能保证手术效果，又能促进患者康复。

术前准备

- 1.做好心理准备：手术对于患者来说是一种创伤。因此，患者在手术前要调整心态，增强信心，配合医生进行治疗。
- 2.做相关检查：手术前，患者需要接受一系列检查，如血常规检查、凝血功能检查、心电图检查等。医生会根据检查结果，判断患者是否适合做手术。此外，患者还需要进行耳

鼻喉部位的CT(计算机层析成像)检查、MRI(磁共振成像)检查等，便于医生了解病情，制订手术方案。

3.遵医嘱停用相关药物：在手术前，患者需要遵医嘱停用一些可能影响手术的药物，如抗凝药物、抗血小板药物等。如果有特殊情况，需要提前告知医生。

4.注意饮食：手术前一天晚上要禁食，以免术中发生呕吐。手术当天要吃清淡易消化的食物，避免吃油腻、刺激性食物。

5.养成良好的生活习惯：手术前，患者要规律作息，保证充足的睡眠，避免熬夜、劳累等。

高血压病是一种常见的慢性疾病，以体循环动脉血压升高为主要特征。近年来，高血压病患者越来越多。目前，高血压病尚没有根治的方法，只能通过药物、饮食、运动等来控制。高血压病的发生率较高。

高血压病有哪些危害

1.对心脏的危害

血压升高会加重心脏负荷，导致左心室肥厚，随之引起心脏扩大、心律失常和心力衰竭。心脏是高血压病患者经常受损的靶器官，会出现冠状动脉粥样硬化，形成高血压心脏病。高血压病患者会发生心绞痛，出现心肌梗死等。高血压病早期，患者的心功能一般正常，但是随着病情的进展，左心室会出现舒张功能障碍和收缩功能不全，伴心悸、

呼吸困难等。如果疾病没有得到良好的控制，患者夜间可能出现阵发性呼吸困难、咯粉红色泡沫样痰、肺部湿啰音等急性肺水肿现象。

2.对脑的危害

高血压病可以引发脑小动脉痉挛，出现头痛症状，伴眩晕、耳鸣、眼花、失眠、健忘、乏力等。如果血压急剧升高，会导致高血压脑病，症状为头痛难忍、视力减退、恶心呕吐、肢体抽搐、昏迷等。高血压病的脑部并发症主要是缺血性脑卒中，这时血压明显

6.术前清洁：手术前要保持耳鼻咽喉部位的清洁，避免发生感染。如果有鼻腔分泌物，可用温盐水冲洗鼻腔；如果有耳垢，可用温水软化后轻轻清除。

术后护理

1.休息与体位：手术后要充分休息，避免剧烈运动和头部颠簸。根据手术部位和医生的建议，选择合适的体位，如平卧位、侧卧位等。

2.饮食调理：手术后要遵循医生的建议，注意饮食调理。初期以流质、半流质食物为主，避免进食过硬、过热的食物。同时，要保证营养均衡，多吃富含蛋白质、维生素的食物，促进伤口愈合。

3.用药指导：手术后要根据医生的处方和建议，按时服用抗生素等药物，预防感染。如果有疼痛等不适，可在医生的指导下适当使用止痛药。

4.伤口护理：手术后要注意伤口的护理，保持伤口清洁干燥。如果有敷料，要按照医生的建议定期更换；如果发现伤口有红肿、流脓等异常情况，要及时就诊。

5.适当活动：手术后要适当活动，以促进血液循环。

6.定期复查：手术后，患者要定期到医院进行复查，便于医生了解自己的术后恢复情况，及时调整治疗方案。如果有异常情况，要及时就诊。

注意事项

1.手术前和手术后，患者要听从医生的建议。如果有疑问，要及时咨询医生。

2.手术后，要避免接触过敏原，如烟雾、灰尘等，以免引发过敏反应。

3.手术后，要避免用力擤鼻涕、揉耳朵等，以免影响伤口愈合。

4.手术后，要避免发生感冒、咳嗽等上呼吸道感染，以免影响伤口愈合和出现并发症。

5.手术后，要保持良好的心态，积极进行治疗，采取有效的护理措施，促进身体康复。

(作者供职于枣庄市立医院耳鼻咽喉科/口腔颌面外科)

视网膜病变。高血压病会使患者的视网膜动脉硬化，出现视力下降、视物模糊，严重时会导致失明。

降压药的副作用有哪些

降压药在帮助控制血压的同时，可能带来一些不良反应。老年人的新陈代谢相对较慢，这意味着药物在体内的停留时间会更长，从而增加副作用的发生风险。此外，老年人往往需要服用多种药物，这增加了药物之间相互作用的可能性。降压药常见的副作用包括但不限于头晕、口渴、皮疹、恶心、腹泻、尿频等。开始服用新的药物或调整药物剂量时，应密切注意这些不良反应。如果出现持续或严重的副作用，应立即告诉医生。

(作者供职于商丘市第五人民医院内二科)

液循环。

6.避免过度饮酒：过度饮酒可能会导致血压升高、心率加快、血黏度增加等问题，增加脑血管病的发生风险。建议适量饮酒或不饮酒。

7.坚持规律服药：已经患高血压、糖尿病等慢性病的患者，要按照医生的建议坚持规律服药，控制病情发展。

总而言之，预防脑血管病需要从多方面入手，包括保持健康的生活方式、管理慢性病、预防脑卒中等。只有全面、科学地管理自己的身体，才能有效降低脑血管病的发生风险。如果出现头晕、头痛等疑似脑血管病的症状，要及时就诊，以免延误治疗时机。

〔作者供职于西苑医院济宁医院(济宁市中医院)脑病二科〕

降压药的副作用有哪些

□田 新

升高。如果发生脑卒中，轻则感到头晕、肢体麻木，发生偏瘫，重则发生脑出血，危及生命。

3.对肝脏的危害

高血压病对肝脏的危害主要表现为肝功能损伤、肝硬化、肝脏脂肪变性、肝脏纤维化等。长期处于高血压状态，会使肝脏血管扩张，从而影响肝脏的血液循环，在一定程度上损伤肝功能。肝脏血管发生病变，容易引起肝硬化，还会导致肝脏脂肪变性。高血压病患者在肝脏血管发生病变后，会出现肝脏纤维化。

4.对肾的危害

高血压病对肾的损伤通常来说没那么快。随着病情的发展，高血压病患者会出现夜尿次数增多，然后会出现蛋白尿。如果肾损伤没有得到及时有效的治疗，会发生肾动脉硬化。肾功能严重受损时，会发生慢性肾衰竭，患者会有恶心、呕吐、厌食、尿量减少等症状，发展至代谢性酸中毒和电解质紊乱，最终形成尿毒症，需要长期进行透析治疗。

5.对眼的危害

高血压病会导致眼底出血、

如何预防脑血管病

□宋丽娟

饮食和适当运动控制血糖，定期检测血糖，遵循医生的建议进行药物治疗和调整生活方式。

3.控制血脂：高血脂是动脉粥样硬化的主要原因之一。通过调整饮食和适量运动来降低血脂，必要时可考虑药物治疗。

预防脑卒中

1.定期检查：定期进行身体检查，包括血压、血糖、血脂等指标的检查，以便及时发现潜在的健康问题。

2.注意季节变化和天气变化：季节变化和气温波动大会对脑血管产生不良影响。注意保

暖，做好防晒，避免过度暴露于寒冷或炎热的环境中。

3.避免过度劳累：过度劳累可能会导致身体免疫力下降，增加脑血管病的发生风险。合理安排工作和休息时间，避免过度劳累。

4.心理健康：心理健康与脑血管病的发生有关。减轻压力、改善睡眠质量、学会放松等有助于预防脑血管病。

5.避免长时间静坐：长时间静坐可能会导致血液循环不畅，增加血栓形成的风险。每隔一段时间要起身活动一下，以改善血

脑血管病是一种常见的神经系统疾病，包括脑梗死、脑出血、蛛网膜下腔出血等。脑血管病的发生与生活方式、慢性病等因素密切相关。下面，我介绍一些预防脑血管病的方法，帮助大家降低患病风险。

保持健康的生活方式

1.坚持适量运动：适量运动可以增强心肺功能，促进血液循环，减少血栓形成的风险。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等。

2.控制饮食：饮食要均衡，多吃蔬菜水果、全谷类食物等，减少饱和脂肪酸和糖类的摄入，降低血脂和血糖。

3.戒烟限酒：吸烟和饮酒都会增加脑血管病的发生风险。戒烟是预防脑血管病的重要措

施之一，同时要限制酒精的摄入量。

4.保持健康的体重：肥胖会增加心血管病和脑血管病的发生风险。建议通过合理饮食和适量运动来控制体重，保持正常的体重指数。

管理慢性病

1.控制血压：高血压是脑血管病重要的危险因素之一。定期测血压，遵循医生的建议进行药物治疗和调整生活方式，将血压控制在正常范围内。

2.控制血糖：糖尿病会增加脑血管病的发生风险。通过合理

冠心病的症状和治疗

□司刚刚

冠心病对健康影响很大。那么，冠心病的症状有哪些呢？该如何应对呢？今天，我介绍一下冠心病的症状与治疗方法。

什么是冠心病

冠心病的全称是冠状动脉粥样硬化性心脏病，是由于冠状动脉粥样硬化导致血管狭窄或阻塞，引起心肌缺血、缺氧或坏死的一种心脏病。目前，世界卫生组织将冠心病分为五大类：无症状性心肌缺血、心绞痛、心肌梗死、缺血性心力衰竭、猝死。

冠心病的症状

1.心绞痛：心绞痛是冠心病最常见的症状。患者的胸骨后

或心前区出现压迫、紧缩、烧灼感等不适，可伴随出汗、恶心、呕吐等症状。心绞痛通常在患者进行体力活动或情绪激动时发作，休息或舌下含服硝酸甘油后可缓解。

2.胸闷：胸闷是冠心病常见的症状之一。患者感到胸部有压迫感，呼吸不畅，严重时可能导致呼吸困难。

3.心悸：冠心病患者可能出现心悸症状，即心跳加速或不规则跳动。患者处于安静状态或休息时，心跳突然加快或跳动不规则，可能使患者出现心慌、胸闷等。这种心悸通常与心脏供血不足有关，可能是由于冠状动脉粥

样硬化引起的血管狭窄或阻塞导致的。

4.乏力：由于心肌缺血，冠心病患者可能感到乏力。由于心脏供血不足，身体各器官得不到足够的氧气和营养物质，导致能量代谢下降，从而引起乏力症状。这种乏力会影响患者的日常生活和工作。医生需要采取有效措施，改善患者的心脏供血状况。

5.其他症状：部分冠心病患者可能出现牙痛、下颌痛、颈部疼痛等症状，这些症状可能与心肌缺血有关。

冠心病的治疗

1.药物治疗：药物治疗是冠心病治疗的基础。常用的药物包

括抗血小板药物、β受体拮抗剂、钙通道阻滞剂、硝酸酯类药物等。这些药物可以缓解心绞痛症状，预防心肌梗死。

2.介入治疗：介入治疗是一种常用的冠心病治疗方法，通过在冠状动脉内放置支架来扩张狭窄的部位，改善心肌供血。

3.外科手术治疗：对于病情严重的冠心病患者，需要进行外科手术。常见的手术方法包括冠状动脉搭桥术和心脏移植术等。

4.调整生活方式：冠心病患者应该调整生活方式，包括低盐低脂饮食、戒烟限酒、适当运动等。这些措施有助于控制病情和

关于骨科护理的基本知识

□曹传双

骨科护理的目标是通过提供全面护理，帮助患者恢复骨骼功能，减轻疼痛，并促进身体康复。下面，我介绍一下骨科护理的基本知识，供大家参考。

发生骨折的原因

外力作用：车祸、跌倒、运动意外等都会在骨骼上施加巨大的力量，导致骨折。

骨质疏松：骨质疏松是多种原因造成骨密度和骨质量下降，骨微结构破坏造成骨脆性增大，容易发生骨折的全身性代谢性骨病。老年人、绝经后女性、缺乏运动者、营养不良者等，都是骨质疏松的高风险人群。

疾病：有的疾病，如骨质疏松、骨结核等，会破坏骨骼的结构和强度，使其容易断裂。

特殊活动或职业：参与高风险运动、从事强度较大的体力劳动、进行高空作业等，都会使骨骼受到额外的压力和冲击，增加发生骨折的可能性。

骨科护理的基本知识

1.促进神经功能恢复
正确的体位和床位调整：正确的体位和床位调整可减轻患者的压力，减少神经受压，从而促进神经功能恢复。骨科护理人员可根据患者的具体情况采取适当的体位调整措施，如抬高患肢、保持关节的正常活动范围等，减少神

经受压。

定期进行床边理疗和功能锻炼：床边理疗包括按摩、热敷、冷敷等，可促进血液循环，提高神经传导速度，从而提高神经的营养供应和修复能力。功能锻炼则是指通过主动运动或被动运动，促进受损神经的再生和恢复。骨科护理人员可以根据患者的康复情况，制订功能锻炼方案，并指导和监督患者进行功能锻炼。

2.缓解病情

骨科护理人员要了解患者疼痛的原因和疼痛的类型。这是因为不同类型的疼痛可能需要不同的处理方法。使用各种非药物疼

痛管理方法，如冷敷、热敷、按摩等，可以有效缓解疼痛；使用药物疼痛管理方法，如让患者服用镇痛药物和消炎药物，可以控制疼痛的程度。通过正确的床位翻身和姿势维持，可以减轻患者的疼痛感。另外，骨科护理人员还应关注患者的心理健康，提供情感支持和心理疏导服务。

3.预防感染

对手术室、设备和工作区域定期消毒，确保无菌环境；注意患者的个人卫生，为患者定期更换床单和衣物、保持伤口清洁干燥；接触患者前后和进行操作前后，要正确洗手或使用消毒剂，以杀灭病原体；进行

手术或其他有创操作时，确保使用无菌器械和敷料，并遵循无菌操作规范，防止发生感染；处理创口时遵循医疗卫生机构的规定，并使用适当的抗菌剂和敷料，促进伤口愈合，防止发生感染；根据工作需要穿戴个人防护装备，如手套、口罩和护目镜，防止病原体的传播；对患者及其家属进行感染预防宣传教育，包括保持手卫生、科学的创口护理等，预防感染。

作为骨科护理人员，要不断提升自己的专业素养，要给予患者充分的支持和鼓励。

(作者供职于济南市济阳区人民医院)

肝脏被誉为人体的“化学加工厂”，承担着多项重要的生理功能。然而，肝脏也是一个容易受到损害的器官。肝炎是一种严重的肝脏疾病，可能导致严重的健康问题。下面，本文将介绍肝炎相关知识，帮助大家更好地了解这一疾病，从而采取有效的预防和管理措施。

什么是肝炎

肝炎是指肝脏的急性、慢性炎症损伤。肝炎的组织学特征是肝细胞变性、溶解、坏死和再生。根据病因，肝炎可分为病毒性肝炎、酒精性肝炎、药物性肝炎、中毒性肝炎、自身免疫性肝炎、非酒精性脂肪性肝炎等。

肝炎的症状

肝炎是一种常见且严重的肝脏疾病，症状可以因病毒类型和感染程度的不同而不同。一般情况下，肝炎通常有以下症状：

- 1.乏力：患者经常感到乏力，这会大大影响患者的日常生活和工作效率。
- 2.黄疸：肝炎病毒(甲肝病毒、乙肝病毒、丙肝病毒、丁肝病毒、戊肝病毒、巨细胞病毒等)会损害肝脏细胞，导致黄疸，即皮肤和眼白发黄。这是肝炎比较典型的症状。
- 3.恶心和呕吐：肝炎患者常有恶心和呕吐症状。
- 4.腹痛。腹痛也是肝炎常见的症状，通常位于右上腹部，疼痛的性质可能是钝痛或剧痛，具体取决于炎症的严重程度。

此外，肝炎患者往往会食欲不振，这可能导致体重下降和营养不良。肝炎可能会引起黑便，即粪便变黑。肝炎患者会出现深黄色尿液，即尿液变深黄色或茶色，这是由于胆红素排泄受阻导致的。有的肝炎患者会出现皮肤瘙痒和皮疹，这可能是体内毒素累积的结果。

肝炎病毒的传播途径

- 1.血液传播：共用注射器、输血、接触血液制品等，可以导致肝炎病毒传播。
- 2.性传播：乙肝病毒和丙肝病毒可以通过性行为传播，使用安全套是有效的预防方法。
- 3.母婴传播：被感染的母亲可以将肝炎病毒传给新生儿。因此，孕期及时进行检查和治疗至关重要。
- 4.密切接触：密切接触感染者，可能导致肝炎病毒传播。
- 5.垃圾处理不当：不正确处理医疗废弃物和针头等会导致肝炎病毒传播。

肝炎的预防和治疗

首先，接种疫苗是预防乙肝的有效方法之一。接种疫苗可以增强免疫力，降低发生感染的风险。其次，要避免和他人共用注射器和针头。绝不与他人共用注射器和针头，尤其是在使用药物时或医疗操作中。确保医疗设施充分消毒，防止发生交叉感染。提倡安全性行为。使用安全套可以显著减少肝炎等感染性疾病的传播风险。另外，当与感染者密切接触时，应采取防护措施，如戴手套和口罩，以减少病毒传播的风险，特别是在医疗和护理环境中。最后，健康的生活方式对于降低肝炎的发生风险也非常关键。保持健康的体重，戒烟限酒，以及定期体检，都有助于肝脏健康，降低患肝炎的风险。

结语

接种疫苗、坚持健康的生活方式等可以有效预防肝炎。保护自己和他人的健康，是我们每个人的责任。

(作者供职于永煤集团总医院消化内科)

颅内动脉瘤的原因与治疗

□董剑锋

颅内动脉瘤是一种常见但危险的疾病。

颅内动脉瘤的概念

颅内动脉瘤是指在颅内脑

动脉或静脉血管壁上出现的异常管囊袋状扩张，通常是由于血管壁薄弱或缺陷引起的。如果颅内动脉瘤发生破裂，会导致颅内出血。颅内出血会对患者的生命健康造成威胁。因此，及早了解颅内动脉瘤的原因和治疗，非常重要。

颅内动脉瘤的原因

颅内动脉瘤的发生主要与以下因素有关：

1.遗传因素：家族中有颅内动脉瘤的人，患病风险较高。一些研究表明，特定基因突变会增加患颅内动脉瘤的风险。

2.高血压病：长期高血压会损伤血管壁，会增加颅内动脉瘤形成的可能性。

3.动脉粥样硬化：动脉粥样硬化是一种血管疾病，可能使血管壁变得脆弱，容易引起动脉瘤。

4.创伤：头部创伤或颅脑手术可能导致血管受损，增加颅内动脉瘤形成的风险。

5.吸烟和酗酒：吸烟和酗酒会损害血管壁，增加动脉瘤形成的风险。

颅内动脉瘤的症状

颅内动脉瘤在未破裂时通常没有明显的症状，因此被称为“沉默的杀手”。颅内动脉瘤增大或压迫周围的神经组织

时，会出现以下症状：

- 1.头痛：颅内动脉瘤患者常常出现剧烈头痛。
- 2.视力问题：颅内动脉瘤位于视神经附近时，可能导致视物模糊或双重视觉。
- 3.面部疼痛：颅内动脉瘤可能压迫三叉神经，引发剧烈的面部疼痛。
- 4.呕吐和恶心：颅内动脉

瘤破裂后，患者会出现呕吐和恶心症状。

5.意识丧失：颅内动脉瘤破裂时，患者会突然丧失意识，出现昏迷。

需要强调的是，这些症状并不一定都与颅内动脉瘤破裂有关。因此，如果出现类似症状，应及时到医院就诊，进行检查。

颅内动脉瘤的治疗

颅内动脉瘤的治疗，需要根据患者的年龄、健康状况、动脉瘤的位置和大小等来确定。

在临床上，对于小的、未破裂的颅内动脉瘤，医生会选择定期观察和监测的方法，不立即进行治疗。这包括定期进行影像学检查，以确保颅内动脉瘤没有增大或发生破裂的风险。

以下是一些常见的治疗方法：

1.血管内治疗：对于一些颅内动脉瘤，特别是位于较深位置的颅内动脉瘤，可以采用血管内治疗方法。这包括动脉瘤栓塞术，就是通过介入导管将金属线圈或流动减速装置放入动脉瘤内，促使血液凝结，防止发生破裂。

2.手术治疗：对于较大、位于特殊位置或已破裂的颅内动脉瘤，通常需要进行手术治疗。手术治疗的目的是切除动脉瘤，防止再次破裂。

3.药物治疗：医生会用一些药物来管理与颅内动脉瘤相关的症状，如控制血压或减轻疼痛。

总而言之，颅内动脉瘤是一种很危险的脑血管疾病，其未破裂前症状不明显，容易被忽视。一旦确诊，选择合适的治疗方法非常重要。

(作者供职于新乡市中心医院神经外科一病区)