

发生腹部外伤后应立即就医

□孙光源

在日常生活中,我们难免会遇到一些意外情况,如摔倒、碰撞等。这些意外会导致腹部受伤。发生腹部外伤后是否应该立即就医,是一个值得关注的问题。本文将从以下几个方面为大家普及关于腹部外伤的知识。

腹部外伤的定义及分类

腹部创伤是各种致伤因素作用于腹部导致的腹壁、腹腔内脏器和组织(血管、神经等)的损伤。根据损伤的部位和程度,腹部外伤可以分为以下几类:

腹壁损伤 包括皮肤、肌肉、筋膜等软组织损伤。

腹腔内脏器损伤 包括胃、

肠、肝、脾、胰、肾等器官损伤。

腹腔血管损伤 包括腹主动

脉、下腔静脉等大血管损伤。

腹腔内空腔脏器穿孔 包括胃穿孔、肠穿孔等。

腹部外伤的症状及危害

腹部外伤的症状因损伤部位和程度不同而有所不同。常见的症状有:

腹痛 腹痛是腹部外伤最常见的症状。

出血 腹部外伤可能导致腹腔内出血,表现为黑便、呕血等。

休克 严重的腹部外伤可能导致失血性休克,表现为面色苍白、血压下降等。

腹腔感染 腹部外伤可能导致腹腔感染,表现为发热、腹膜炎

等。

腹部外伤的危害主要表现在以下几个方面:

影响生命安全 严重的腹部外伤可能导致失血性休克、腹腔感染等,危及生命。

影响生活质量 腹部外伤可能导致慢性腹痛、消化不良等症状,影响患者的生活质量。

增加治疗难度 腹部外伤可能导致腹腔内脏器损伤,增加治疗的难度和复杂性。

发生腹部外伤后应该立即就医

发生腹部外伤后,我们应该立即就医。

出现休克症状 包括面色苍白、手足湿冷、血压下降等。

大量出血 出现黑便、呕血

等。

出现腹腔感染症状 包括发热、腹膜炎等。

腹壁损伤严重 伤口深度超过皮肤厚度,长度超过10厘米等。

怀疑腹腔内脏器损伤 会出现剧烈腹痛、呕吐等。

如何正确处理腹部外伤 对于腹部外伤,我们应该采取正确的处理方法,减轻损伤,防止发生并发症。以下是一些建议:

保持冷静 发生腹部外伤时,我们应该保持冷静,避免因紧张导致病情加重。

停止活动 尽量避免活动,以

免加重损伤。

对伤口进行初步处理 用干净的纱布或绷带包扎伤口,避免发生感染。

观察病情变化 密切关注病情变化,如果出现休克症状、大量出血等情况,应立即就医。

就医时提供详细病史 在就医时应提供详细病史,以便医生判断损伤的部位和程度。

总而言之,对于腹部外伤,我们应该立即就医。在处理腹部外伤时,我们应该采取正确的方法,减轻损伤,防止发生并发症。同时,我们应该加强自我保护,预防腹部外伤。

(作者供职于河北北方学院附属第一医院创伤急救外科)

带你了解消毒供应中心

□宋金萍

在医院里,消毒供应中心是医疗器械清洗消毒灭菌及无菌物品供应科室,是医疗护理工作正常进行的保障。接下来,我介绍一下消毒供应中心的作用和特点。

消毒供应中心是医院的重要支撑部门,类似于人体的肝脏。它在医疗过程中承担着类似肝脏的功能:过滤、清洁和保护。消毒供应中心通过清洗、消毒、包装和灭菌,过滤掉医疗器械和物品上的污染物,确保它们处于无菌状态。消毒供应中心是医院预防感染的重要防线,消毒灭菌工作在保障医疗安全和患者健康方面有

着重要作用。

在消毒供应中心,负责无菌用品供应的护士很少被人关注。可是,他们虽然不直接与患者接触,却与患者的安危息息相关。

进入消毒供应中心后,你会发现各个工作区域有着不同的功能和任务。下面,我们一起来了解一下消毒供应中心的各个工作区域:

去污区(包括回收区和清洗区) 去污区是污染区域,这里是回收、清洗消毒器械和处理污染物品的区域。

在回收区,放置着工作人员从各个科室回收的使用过的医疗

物品,如手术器械、诊疗器械等。在回收区,工作人员会对物品进行初步清点分类和检查整理,确保每件器械都能够进入正确的处理流程。

清洗区 是用于清洁医疗物品的区域。在这个区域,工作人员会对医疗器械进行清洗,去除医疗器械表面的污垢。清洗区通常会配备专业的清洗消毒设备,如超声清洗机、清洗消毒机、煮沸机等,以确保医疗器械彻底清洁。

包装区 在包装区,工作人员会对已经清洁和消毒的医疗物品进行检查、保养及包装。认真查看每一件器械的清洗质量、

功能状态及干燥程度。经过严格的质量把关和再次核对后,选择合适的包装材料与包装方式进行包装,包装的目的是确保医疗物品在储存和运输过程中的无菌性。

灭菌区 灭菌区是进行器械和物品灭菌的关键区域。这里会配备专业的灭菌设备,如高压蒸汽灭菌器、低温等离子灭菌器等。在这个区域,工作人员会根据医疗器械的种类和材质要求等,选择适当的灭菌方法,如高温蒸汽灭菌、过氧化氢低温等离子灭菌、EO灭菌(环氧乙烷灭菌)等,确保医疗器械达到无菌

肾脏疾病的透析治疗

□申艳霞

肾脏是人体的重要器官之一,负责清除体内的废物和多余的水分,保持体内酸碱平衡和电解质平衡。然而,当肾脏疾病发展到尿毒症或肾脏功能衰竭时,透析治疗成为一种重要的治疗方式。透析治疗分为血液透析治疗和腹膜透析治疗两种。

了解透析治疗

血液透析治疗是将血液引出体外,流经一个利用半透膜的原理制成的透析器,将血液中多余的水分、毒素、电解质滤出,同时可补充机体缺乏的碱基,然后将净化的血液返回体内,替代肾功能不能完成的水和溶质的清除功能,达到治疗的目的。血液透析治疗虽然能治愈肾脏疾病,但是可以帮助患者用“人工肾”取代已失去功能的肾脏,维系生命。

腹膜透析治疗是将透析液注入患者的腹腔内,利用腹膜的半透膜性质,使血液中的废物和多余的水分进入腹腔,然后通过引流腹腔内的液体来达到清除废物和多余水分的目的。

血液透析治疗和腹膜透析治疗各有利弊。进行血液透析治疗时,患者可以在医务人员看护下,快速清除血液中的废物和多余的水分,但是需要血液净化设备和专业技术人员来操作,并且患者要经常往返医院,不但影响正常的工作和学习,而且治疗费用较高。

腹膜透析治疗可以在家中进行。经过医务人员的严格培训,患者考核合格后,可以家中进行腹膜透析治疗。腹膜透析治疗操作相对简单。进行腹膜透析治疗,患者需要在家自己操作,还要定期

更换腹腔内的透析液。如果患者不能很好地掌握操作方法或者出现了并发症,会影响治疗效果。此外,腹膜透析导管感染是导致腹膜透析治疗失败的最重要因素。

透析治疗的注意事项

注意休息,避免发生上呼吸道感染患者的体质较差,需要多休息来保证身体免疫力。保持充足的睡眠非常重要,有助于患者恢复体力和精力。此外,要避免发生上呼吸道感染。

尽量少去人员密集的地方 尽量少去人员密集的地方。如果必须去,要戴口罩,回家后洗手,有效预防感染。

合理饮食 患者要低盐饮食,避免进食腌制食物,因为这些食物会导致高血压和水肿。患者不要进食辛辣、刺激性食物,多吃新鲜的水果和蔬菜,以补充身体所需的维生素和矿物质。

注意透析频率 透析治疗的主要作用是为患者清除体内的毒素和多余的水分。血液透析治疗的频率通常建议每周2次~3次,腹膜透析治疗可以根据情况每日2次~4次(或夜间透析)。

在透析治疗的过程中,患者应定期进行相应指标的检测,以了解透析治疗的效果,帮助医生了解自己的状况,及时调整治疗方案,从而更好地控制病情。

透析治疗并不能完全替代正常肾脏的功能。在进行透析治疗的同时,患者需要积极配合医生,听从医生的建议,养成良好的生活习惯,保持良好的心态。

(作者供职于山西省长治市人民医院肾内科)

带你认识常见的眼底疾病

□路飞然

眼底疾病是一类严重影响视力和眼球功能的疾病。

常见的眼底疾病有哪些

常见的眼底疾病包括糖尿病视网膜病变、视神经病变、黄斑变性和视网膜静脉阻塞。

糖尿病视网膜病变 糖尿病视网膜病变是糖尿病最常见的眼底并发症,也是成年人失明的主要原因之一。病变初期可能无明显症状,但随着病情的发展,患者会出现视力下降、视物模糊、眼前黑影等症状,严重时可能导致视网膜脱离和失明。

视神经病变 视神经病变是由炎症、缺血、免疫性疾病等导致的视神经损害,进而引起视力下降,严重时可能导致失明。

黄斑变性 黄斑变性是一种与年龄相关的眼底疾病,表现为黄斑区的视网膜细胞受损,进而影响视力。疾病初期可能无明显症状,但随着病情的发展,会出现视力下降、视物变形、眼前黑影等症状。

视网膜静脉阻塞 视网膜静脉阻塞是由于视网膜静脉血液流通不畅导致的,通常与高血压、高血脂等疾病有关。症状包括视力突然下降、视物模糊、眼前黑影等。

眼底疾病的诊断与治疗

医生通常会对患者进行详细的眼科检查,包括视力测试、眼压测量、眼底检查等。根据检查结果,医生会给出明确的诊断,然后制订相应的治疗方案。对于糖尿病视网膜病变、视网膜静脉阻塞和黄斑变性,早期发现和治疗非常重要。治疗方法包括药物治疗、激光治疗、抗VEGF(刺激新生血管产生的生物因子)治疗、玻璃体切除

手术治疗等。

眼底疾病的预防与护理

对于眼底疾病,预防和护理是非常重要的。下面是一些建议:

保持健康的生活方式 均衡饮食、保证充足的睡眠、适量运动,有助于预防眼底疾病。

控制慢性病 糖尿病、高血压、高血脂等慢性病是眼底疾病的主要危险因素。防控这些疾病的发生发展,有助于预防眼底疾病。

定期进行眼科检查 定期进行眼科检查可以帮助早期发现眼底疾病,从而及时治疗,保护视力。

合理用眼 避免长时间连续用眼,适当休息和进行眼部运动可以减轻眼部疲劳,预防眼底疾病。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒对身体健康有害,同时也会增加眼底疾病的发生风险。戒烟限酒有助于预防眼底疾病。

情绪稳定 情绪波动和精神压力大可能会影响眼部健康。保持情绪稳定有助于预防眼底疾病。

合理使用药物 某些药物可能会对眼部健康产生影响。因此,在使用药物时应遵循医生的建议,合理使用药物。

手术治疗后的护理 进行手术治疗的眼底疾病患者,术后需要遵循医生的建议进行护理,包括适当休息、按时服药、定期复查等。

结束语

总之,了解眼底疾病的预防和护理方法对于维护眼部健康非常重要。保持健康的生活方式,控制慢性病,定期进行眼科检查,养成良好的用眼习惯等,有助于预防眼底疾病,保护视力健康。

(作者供职于南宁市眼科医院眼底病二科)

哮喘是由多种细胞(如嗜酸性粒细胞、肥大细胞、T淋巴细胞、中性粒细胞、气道上皮细胞等)和细胞组分参与的气道慢性非特异性炎症性疾病。哮喘,尤其是儿童时期出现的哮喘,大多和过敏有关。常见过敏原包括室内尘土、尘螨、宠物皮毛、皮屑、花粉等。此外,哮喘还与感染、肥胖、胃食管反流、吸烟、空气污染等因素相关。

居家如何排除哮喘因素

1.不要在家里养宠物。2.不要在房间里吸烟。3.用湿度计检测室内湿度,使之保持在50%以下,因为湿度太高可能会加重哮喘。4.使用无香料的肥皂和除臭剂,不用香水、喷雾剂。5.保持环境整洁,经常吸尘,清除尘螨和霉菌,要及时清洗空调滤网。

对于哮喘患者的卧室,要注意什么 减少室内装饰 室内装饰过多,容易积存灰尘,有利于尘螨及真菌孢子的生长繁殖。

不铺地毯 相关资料表明,每平方米厘米的地毯里会有几千只螨虫,真菌孢子更是不计其数。

挂薄纱窗帘 窗帘以薄为好,并经常清洗,避免挂较厚面料的窗帘。因为厚窗帘会沉积更多的灰尘。

保持床铺清洁 哮喘多在夜间发作,主要原因是患者接触了有尘螨及真菌孢子的床铺。因此,哮喘患者的床铺要保持清洁。

哮喘防治的误区

错把哮喘当支气管炎 有的患者反复咳嗽、气急,到基层医院就诊,有的医生一直按支气管炎予以治疗,虽然每次治疗后症状有所缓解,但是会反复发作,长达数年。患者到有呼吸专科的医院就诊,最后被诊断为哮喘。按哮喘正规治疗后,患者的症状得到控制。因此,反复咳嗽的患者应该到呼吸专科就诊,明确病因后再进行治疗。

忽视不明原因的慢性咳嗽 慢性咳嗽是指无明显原因、一般性治疗无效、长达8周以上的咳嗽。这种患者做常规肺功能、胸片等检查,结果均正常。如果当成一般咳嗽来治疗,往往效果不好。其实,这种咳嗽可能是不典型哮喘,也称咳嗽变异性哮喘。如果按照哮喘治疗,效果会很好。因此,久治不愈的慢性咳嗽患者,除进行肺功能检查外,还需要做支气管舒张试验或支气管激发试验,以排除哮喘。

哮喘无药可医,无法控制 目前,虽然尚无一种治疗手段或药物可以根治哮喘,但是哮喘的防治已经达到先进水平,关键在于患者不能规范化治疗。在规范化治疗的前提下,80%的哮喘可获得控制,患者不用额外用药,夜间不受影响,可以像正常人一样工作和生活。现在,介入技术在临床上的应用越来越广泛。支气管热成形术、支气管腔内冷冻去神经技术等,在哮喘患者的治疗中有着重要作用。

怎样才算控制住哮喘

1.经过治疗,好长时间没有咳嗽、喘息或气促(频率≤2次/周)。2.可以运动且感觉良好。3.可整夜安睡,没有咳嗽、气促或胸闷。4.不因哮喘而无法学习或工作。5.肺功能检查结果正常。6.每周使用哮喘缓解药物少于2次(每次运动前使用1次不包括在内)。

(作者供职于深圳市光明区人民医院)

结直肠癌患者焦虑和抑郁怎么办

□王晓博

结直肠癌是一种严重威胁人类健康的疾病。看到诊断结果时,患者常常会出现心理变化,其中常见的是焦虑和抑郁。

如何帮助患者缓解焦虑和抑郁

1.给予患者充分的情感支持及理解,让患者不再感觉孤独,耐心倾听患者说话。

2.通过举办讲座、发放宣传册、播放视频等方式,宣传有关结直肠癌的知识和治疗方法,让患者对疾病有正确的认识,减少抑郁和焦虑。

3.可以与当地的医疗卫生机构或癌症支持组织合作,为患者提供专业的心理咨询和情感支持。

4.通过组织病友交流会、志愿者探访等,鼓励患者与其家属、朋友保持联系,积极参与社交活动。

5.焦虑和抑郁严重的患者,在医生的指导下,可服用抗焦虑药或抗抑郁药,以改善睡眠质量。

6.要为患者提供健康食谱和运动建议,鼓励患者保持健康的生活方式。

在患者治疗结束后,医务人员仍然要为他们提供必要的支持,可以通过随访、定期打电话或微信联系等方式进行,同时要关注患者的家庭和社交支持网络,确保他们能够在康复过程中得到全面的支持。

在整个治疗过程中,医务人员不仅要关注患者的治疗效果,还要关注患者的心理健康。保持良好的心理状态,会使患者勇于面对疾病,积极配合医生治疗。心态好了,还会提高人体的抗癌能力。

(作者供职于保定市第一中心医院临床心理科)

现在,大家越来越重视皮肤问题。然而,拥有健康的皮肤并不是一件易事。近年来,果酸换肤广受欢迎,效果不错。

果酸换肤的概述

果酸换肤,这是一个被许多追求美丽的人所熟知的词,实际上是化学换肤术的代名词。化学换肤术是一种使用化学成分来更新皮肤、改善皮肤外观的技术。而果酸由于其独特的性质和广泛的应用,成为化学换肤术中最具代表性的化学成分。

科学家们正在研发更多的化学成分,用于改善皮肤状况。这些化学成分包括维A酸及其衍生物、乳酸、水杨酸等。每一种化学

成分都有其独特的分子量和特性,使得它们在临床使用中各有其优势和侧重点。比如,维A酸及其衍生物具有较强的皮肤细胞更新作用,可以显著改善皮肤老化现象;乳酸可以深入皮肤深层,去除死皮细胞和污垢,使皮肤更加光滑细腻;水杨酸则因其良好的脂溶性特性,能够深入毛孔清洁皮脂,去除粉刺和黑头等。

无论果酸、维A酸、乳酸还是水杨酸,它们都在促进皮肤新陈代谢方面有着重要作用。但是,果酸、维A酸、乳酸、水杨酸各自的特点,决定了它们适用于不同的皮肤状况。因此,一定要根据自己的皮肤类型和想要达到的目

的,选择最适合自己的产品。

果酸换肤的原理

去角质角质 果酸能够渗透至角质层,分解并溶解掉老旧的堆积的角质,促进新的细胞生长。角质层的过度堆积会导致皮肤看起来粗糙。而果酸的渗透作用可以去除这些老旧的角质,使皮肤更加光滑、柔软。

刺激胶原蛋白产生 果酸能够刺激皮肤内产生胶原蛋白。胶原蛋白是皮肤保持弹性和光滑的重要组成部分。果酸能够刺激皮肤细胞生成新的胶原蛋白,从而提升皮肤弹性和紧致度。

淡化色斑,减少瑕疵 在淡化色斑与消除瑕疵方面,果酸也

具有显著的效果。果酸可以去除旧的角质,减少黑色素的沉积,从而减轻色斑、痤疮疤痕和其他皮肤瑕疵。通过多次果酸换肤,可以逐渐淡化色斑,减少瑕疵,使皮肤看起来更加光滑、美丽。

改善皮肤质感 果酸能改善皮肤质感。它可以收缩毛孔,减少皮脂分泌,改善皮肤油腻感。过多的皮脂和粗大的毛孔会让皮肤看起来油腻、不光滑。果酸换肤可以减少这些问题的发生,令皮肤更加细致透亮。

果酸换肤的注意事项

选择合适浓度的果酸 不同人的皮肤敏感度不同。因此,

在选择果酸浓度时,需要根据自己的皮肤状况选择合适的浓度。

避免暴晒 果酸换肤后皮肤比较脆弱,容易受到紫外线的伤害。因此,在果酸换肤期间,应避免暴晒,并使用防晒产品,保护自己的皮肤。

果酸换肤前后要注意护理 果酸换肤后,皮肤需要护理,以促进皮肤迅速恢复。

综上所述,果酸换肤作为一种非侵入性皮肤护理方法,能够改善多种皮肤状况,如皱纹、肤色不均、痤疮疤痕等。

(作者供职于云南省楚雄州人民医院皮肤科)