

病毒性心肌炎患儿的护理

□闫晓丽

病毒性心肌炎,这种由病毒感染引起的心肌炎症病变,会给患儿的健康带来严重威胁。但是如果护理正确、治疗及时,大多数患儿可以顺利康复。

何为病毒性心肌炎

病毒性心肌炎是一种由病毒感染引起的心肌炎症病变,属于感染性心脏疾病。这种疾病在病毒流行期间较为常见,约有5%的患者会发生心肌炎。病毒性心肌炎的临床表现轻重不同,取决于受影响的心肌范围和程度。

诊断依赖于前期感染病史、相应的临床表现、心电图、心肌损伤标志物和超声心动图等。目前没有特定的治疗方法,主要是针对病毒感染和心肌炎症进行治疗。经过适当治疗后,大多数患者可以痊愈;极少数患者可能在急性期因严重心律失常、急性心力衰竭或心源性休克而死亡;部分患者可能会发展为扩张型心肌病。

护理措施

病情观察 护理人员需要时刻关注患儿的体温、心率、呼吸等生命体征,这些都是反映患儿身体状况的重要指标。同时,护理人员还需要注意观察患儿的精神状态和面色,这些都是评估病情轻重的重要依据。一旦发现患儿出现异常情况,比如心率失常、呼吸困难等,护理人员应立即报告医生并协助处理,确保患儿得到及时有效的治疗。

休息与活动 要让病毒性心肌炎患儿得到充分的休息,以减轻心脏负担。护理人员应帮助患儿合理安排作息时间,保证充足的睡眠和休息。在此期间,应避免打扰患儿或让其过度活动,以免加重病情。在病情逐渐好转后,可以逐渐增加活动量,但要注意避免剧烈运动和过度劳累。适当活动可以促进身体恢复,但过度活动可能会对心脏造成负担,影响身体恢复。

饮食护理 要给予病毒性心肌炎患儿营养丰富、易消化的食物,以促进身体恢复。建议食用富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,比如肉、蛋、奶、豆类等。同时,应避免食用刺激性食物和饮料,比如辛辣、酸甜、油腻等食物,以免加重心脏负担。控制盐分摄入也是饮食护理的重要方面,过多的盐分会加重心脏负担,不利于病情恢复。

心理护理 病毒性心肌炎患儿会感到焦虑、恐惧和不安,这是很常见的心理反应。护理人员需要安抚患儿情绪,给予关爱和支持;与患儿及家长进行沟通,提供疾病知识和护理指导,帮助他们正确对待疾病,增强信心。对于年龄较小的患儿,可以采取一些安抚措施,比如抚摸、拥抱、安慰等;对于年龄较大的患儿,可以向他们解释病情,让他们了解治疗方案和康复过程,以减轻他们的焦虑和恐惧。同

时,护理人员还可以向患儿及家长提供心理支持,比如倾听他们的感受,给予鼓励和建议等。这些措施有助于缓解患儿及家长的情绪压力,帮助他们更好地应对疾病。

预防感染 病毒性心肌炎患儿抵抗力较弱,容易发生感染。为了预防感染,护理人员应保持室内空气流通,注意保暖和防寒措施,预防交叉感染。同时,指导患儿及家长注意个人卫生,经常洗手、漱口等,预防呼吸道感染。对于已经发生感染的患儿,应根据感染类型选择合适的抗生素或抗病毒药物进行治疗,并注意观察疗效和副作用。

药物治疗与护理 病毒性心肌炎患儿需要使用药物治疗,比如抗生素、抗病毒药物等。护理人员应遵医嘱使用药物,注意观察药物疗效及副作用;指导患儿及家长正确使用药物,避免误服或漏服。在使用药物治疗时,护

理人员还需要密切观察患儿的身体反应和病情变化,及时报告医生并协助处理任何不良反应或并发症。如果出现药物不良反应,应及时停药并采取相应的措施。

健康教育 要宣传病毒性心肌炎的预防知识,提高患儿及家长的健康意识。指导患儿及家长定期进行体检和复查,及时发现和处理病情变化。教育患儿及家长注意个人卫生和预防感染的措施,增强抵抗力,预防病毒性心肌炎的复发。

病毒性心肌炎患儿的护理是一项综合性的工作,需要全方位的关注和照顾。从病情观察到心理护理,从饮食调整到预防感染,每一个环节都关系到患儿的康复和健康。科学的护理方法可以有效帮助患儿度过这个困难时期。

(作者供职于河北省儿童医院护理部)

脐带绕颈怎么办

□徐海容

脐带是孕妇与胎儿营养物质交换的唯一通道。常见的脐带异常可分为三类:1.脐带结构异常,比如单脐动脉、脐带过长或过短等;2.胎盘端附着位置异常,比如边缘性附着、帆状附着等;3.脐带位置异常,比如脐带绕颈、脐带扭转、脐带脱垂等。脐带绕颈是孕妈妈经常会遇到的情况。

脐带绕颈是怎么回事

脐带围绕胎儿颈部、四肢或躯干,称为脐带缠绕。90%为脐带绕颈,以一周者居多。很多孕妈妈看到B报告单上说脐带绕颈,就会紧张,胎儿的脖子被脐带勒住,会不会窒息啊?一般情况下,脐带绕颈并不会导致缺氧,脐带受压、变细、血液循环受阻才会导致缺氧,严重的就可能威胁生命了。

脐带绕颈很危险吗

其实,因为脐带绕颈产生的脐带受压变细是极少见的。脐带绕颈的有无和周数,隔着肚皮是看不到的,超声科医生是根据宝宝颈部见到的“V”型、“W”型、锯齿形迹诊断脐带绕颈是一周、两周、多周。还有种情况属于脐带搭颈,就像脖子上搭了条围巾,胎儿一活动就解开了。脐带绕颈很常见,使宝宝窒息死亡的概率很小。宝宝是逐渐长大的,在其小的时候活动空间相对宽阔,容易绕颈,一活动又不绕了。哪天孕妈妈感到肚子里的宝宝大力运动一番,就有可能是绕颈发生了变化。

任何事情都不是非此即彼,脐带绕颈也一样。脐带绕颈一周到两周时,绝大多数没问题。最怕宝宝太调皮了,在妈妈肚子里不停地转圈圈,绕个三周五周的。这种情况下,需要加强监测,除了定期复查B超,更重要的是数胎动,胎动异常时要随时就医。只有临产时还没有变化,剖宫产的概率才会增加。

脐带是有一定长度的,平均50厘米左右。从子宫到阴道口的距离一般为25厘米,脐带减去宝宝脖子的周长,剩下的长度一般也大于这个值。脐带绕颈的确是有可能把宝宝勒到,但绝大多数出现在分娩时。产程不发动,宝宝不会往外走;不往外走,宝宝就不会被勒到。在这个过程中,万一遇到个脐带很短,宝宝被勒到,胎心会出现明显的变化,医务人员能第一时间发现。

如何防止脐带绕颈

真没有。胎儿在子宫里的活动是随心所欲的,谁也不知道下一秒他会往哪个方向转。而且,如果怀的是双胞胎或多胞胎,或者胎儿过大、爱运动,抑或是脐带长、羊水过多,分娩时胎位不正(尤其是臀位或肩先露),都会增加胎儿脐带绕颈的风险。不过大部分情况下,脐带绕颈和这些因素都没关系,就是这么“任性”发生了。

有宝妈说了,你前面说脐带可能勒住宝宝,我好害怕有那个万一,不如剖了以防万一。脐带绕颈并不是剖宫产的指征。一般来说,脐带绕颈2周以内,在没有其他剖宫产指征的情况下,准妈妈是完全可以顺产的。

对于绕颈3圈以上者,如果是经产妇,分娩过程进展顺利,在医生的严密监测下也是可以试产的,但要做好随时顺转剖的准备;如果是初产妇,还没有临产,考虑到生产时间较长,出现宝宝缺氧的概率相对较大,为保险起见,医生可能会建议剖宫产。

遭遇脐带绕颈,孕妇该怎么做

看到这里,许多孕妈妈会有疑问,既不能防止脐带绕颈,采取剖宫产又没必要,那孕妇该怎么做呢?

孕妇能做的,就是在孕晚期时(孕28周以后)一定要认真数胎动(不管有没有脐带绕颈都要数)。

孕妇自己数胎动非常重要,胎儿在肚子里有危险,很多会表现出胎动异常,胎动频繁或胎动减慢,都叫异常。千万不要掉以轻心,宁可多往医院跑几遍,也不要抱憾终生。

一般要求孕妈们每天早、中、晚各数1小时胎动计数。正常胎动至少每小时达到5次以上。每动1次计数1下,有时会有一连串的胎动,那就算1次,隔开两分钟以上再动算另1次。如果1小时内胎动少于5次,就再数1小时,2小时胎动大于或等于10次为正常。一般在晚上6时~10时最活跃,如果白天不方便可以选晚上。

平时要做好产检,不必过于担心,脐带绕颈通过做B超是可以发现的。当B超发现绕颈后,唯一必须坚持做的就是数胎动、数胎动、数胎动,重要的事情说3遍。

(作者供职于玉林市容县妇幼保健院)

血友病患者儿如何预防关节畸形

□苏兰兰 林 琨 梁佩珊 李春霖

血友病是一种遗传性疾病,最常见的并发症之一是关节出血,长期关节出血会导致关节畸形。预防关节畸形对血友病患者儿来说至关重要。

病因

血友病是一种遗传性疾病,主要表现为患儿缺乏某种凝血因子,导致血液不易凝结,容易出血。这一疾病主要影响患儿的血管,使得血管破裂后血液无法迅速凝结,从而导致更多的血液流失。与体表伤口相比,内部出血更为严重,常发生在关节、组织和肌肉内部。当内脏出血或颅内出血发生时,常常危及患儿的生命安全。

关节出血也是血友病患者儿常见的并发症之一。当血液淤积到关节腔后,会使关节活动受限,导致关节功能丧失。特别是在膝关节、肘关节和踝关节等部位,出血频繁且血液聚积时间长,经常导致关节严重损害。患

儿常常无法正常站立和行走。关节出血后,关节腔中的血液需要数周时间才能逐渐被吸收,使功能逐渐恢复。

如果关节反复出血,就会导致滑膜炎和关节炎的发生,进一步加重关节损伤。长期以来,滑膜炎和关节炎累积会形成关节畸形,使关节的功能难以恢复正常。因此,许多血友病患者儿都存在不同程度的残疾。

预防

早期识别和治疗 早期识别关节出血迹象对于预防关节畸形非常重要。血友病患者儿应该学会识别关节出血的早期症状,比如关节肿胀、疼痛、局部皮温增高和活动受限或功能丧失等。不能用语言表达的患儿可表现为烦躁、哭闹不安、不愿活动、姿势不自然。发现此类表现后,家长需要对患儿进行仔细检查:去除衣物,检查皮肤关节有无青紫;触摸并尝试活动患儿的

负重关节,比如踝关节、膝关节、肘关节等,观察是否有一侧关节肿大、触摸感觉更热或更饱满;较大幅度活动关节时,患儿是否出现活动受限、哭闹或抵抗,以判断患儿有无疼痛、发热或肿胀。一旦发现关节出血迹象,应及时就医,以避免关节的进一步损伤。目前,常用的治疗方法包括冷敷、卧床休息、应用止血药物和凝血因子替代治疗等。就医前,可以先将出血部位用枕头或吊带(绷带)抬高置于舒适体位休息,限制出血关节活动,用毛巾包住冰块(或冰袋)敷于出血部位,持续15分钟,中止20分钟,交替进行。用弹力绷带或弹力袜包扎出血部位,不要包扎太紧,应将出血部位抬高至心脏高度以上以减缓出血。使用弹力绷带时,如怀疑合并神经受损,则慎用。

规范运动和体育活动 在进行运动和体育活动时,血友病患

儿应避免剧烈运动和高风险的体育项目。适度的体育锻炼对健康非常重要,但对于血友病患者儿来说,选择合适的运动项目和方式是必需的。一般来说,低冲击性的活动,比如游泳、散步、瑜伽等,对关节的保护效果较好。同时,在运动前进行适当的热身活动,可以提高关节的温度和灵活性,减少损伤的风险。血友病患者儿需要根据个人的具体情况确定运动量。在刚出血时,关节仍处于脆弱状态,此时患儿只能进行轻柔的活动,比如简单的关节活动或肌肉收缩。这样的运动有助于维持关节的活动度,并减少肌肉的萎缩。但需要注意的是,患儿和治疗师都必须倾听身体发出的信号,如果出现任何不适或疼痛,就应该立即停止运动,避免进一步损伤。随着出血完全停止,为了恢复关节的活动度,逐渐增加运动量是必要的,包括增加运动的时间和强度,逐

渐引导关节和肌肉承受更大的负荷。比如,可以在康复训练师的指导下逐渐增加关节运动的幅度和肌肉的负荷,以促进关节的灵活性和力量的恢复。

康复训练和物理治疗 在关节出血后,康复训练和物理治疗是预防关节畸形的关键措施之一。康复训练可以帮助恢复关节的功能和肌肉力量,物理治疗则可以通过热敷、按摩、牵引等方式缓解关节疼痛和肌肉紧张。此外,康复训练还包括关节活动范围的恢复和平衡能力的提高等。血友病患者儿应积极配合医生和康复师的康复训练计划,坚持进行有效的康复训练。

总而言之,血友病是一种严重的遗传性疾病,积极治疗和预防伤害的措施可以帮助血友病患者儿减少并发症,维持生活质量。

(作者供职于广西医科大学附属武鸣医院)

子宫内膜癌不只是中年女性才会得

□潘 敏

子宫内膜癌是一种常见的妇科恶性肿瘤,更年期或绝经后女性多发。近年来,子宫内膜癌发病率不断上升,有年轻化趋势。因此,普及子宫内膜癌知识,让更多人了解其危害性,是至关重要的。本文将介绍子宫内膜癌的基本知识、病因与危险因素及如何预防和治疗,帮助大家更好地识别和防范这种疾病。

基本知识

子宫内膜癌是一种发生在子宫内膜上皮的恶性肿瘤。根据病理类型,子宫内膜癌主要分为内膜样癌、浆液性癌、黏液性癌、透明细胞癌、癌肉瘤。其中,以内膜样癌最为常见,占所

有病例的80%以上。子宫内膜癌的症状和体征与其他妇科疾病相似,主要包括阴道不规则流血、腹部疼痛、发热、疲劳、体重减轻等。这些症状往往被忽视或误认为是更年期或月经不调等正常生理现象。因此,定期进行妇科检查和自我观察是及早发现子宫内膜癌的关键。

诊断 子宫内膜癌的主要方法是进行阴道超声检查和病理学检查。阴道超声检查可以观察子宫内膜的厚度、形态及病灶情况,协助医生诊断。病理学检查是通过组织活检或手术标本进行病理诊断,以确定肿瘤的类型和分化程度。此外,

还有一些血液检查和影像学检查等辅助诊断方法。

病因与危险因素

子宫内膜癌发病原因较为复杂,涉及多种因素。其中,雌激素水平过高是子宫内膜癌发病的重要病因之一。长期高水平雌激素刺激可使子宫内膜异常增生,最终导致癌变。此外,肥胖、长期无排卵、不孕或晚育、未哺乳等生殖因素也与子宫内膜癌的发生有关联。这些因素可能影响体内雌激素水平或使子宫内膜受到慢性炎症刺激,从而增加癌变风险。近年来,遗传因素在子宫内膜癌发病中的作用也逐渐受到关

注。部分患者有家族遗传史,可能存在特定的基因变异或遗传缺陷。

治疗与预后

治疗子宫内膜癌的方法取决于疾病的分期和患者的年龄。手术治疗是首选的治疗方法,通常采用全子宫切除术或子宫切除加淋巴结清扫术等。对于早期病例,手术切除的预后较好,生存率较高。放射治疗和化学治疗主要用于手术无法切除或术后辅助治疗。随着医学技术的进步,靶向治疗和免疫治疗等新型治疗方法也在临床试验中取得了一定的成果。

预后和复发风险取决于多种因素,比如肿瘤分期、病理类型、患者年龄和一般状况等。一般来说,早期发现并接受手术治疗的患者预后较好。即使在早期发现的情况下,仍有部分患者出现复发。因此,定期随访、复查对于监测病情变化和及时发现复发情况至关重要。患者及其家属应积极配合医生的治疗建议和随访计划,以便更好地管理病情并提高生活质量。

如何预防

要预防子宫内膜癌的发生,需要采取综合措施。首先,保持正常体重对于预防子宫内膜癌至关重要。肥胖会增加体

内雌激素水平,从而增加患癌风险。因此,要合理饮食和适量运动。其次,健康饮食也是预防子宫内膜癌的重要手段。多摄入富含纤维素的蔬菜、水果、全谷类食物,减少高脂肪、高糖、高盐食物的摄入,有助于降低患病风险。此外,规律运动有助于提高身体免疫力,预防癌症的发生。最后,定期进行妇科检查也是预防子宫内膜癌的关键步骤。通过宫颈涂片检查、超声检查等手段及早发现异常情况,及时采取治疗措施。对于存在高危因素的人群,比如长期无排卵、不孕不育、晚育等,应定期进行针对性检查和随访观察。

子宫内膜癌是一种严重的妇科疾病,但并非只有中年女性才会得。许多年轻女

性受到这种疾病的威胁。因此,普及子宫内膜癌的知识和增强预防意识非常重要。了解子宫内膜癌的基本知识、病因与危险因素是预防和治疗的关键。广大女性应该注意自己的身体状况,定期进行妇科检查,及时发现并治疗异常情况。同时,养成健康的生活方式,包括合理饮食、适量运动、避免不良生活习惯等,有助于降低患病风险。对于已经确诊为子宫内膜癌的患者,积极配合医生的治疗建议和随访计划非常重要。通过手术治疗、放射治疗和化学治疗等方法,大多数患者可以获得较好的治疗效果。同时,保持乐观心态、积极面对疾病也是提高生活质量的关键。

(作者供职于广西壮族自治区南溪山医院)

令人苦恼的孕期便秘如何避免

□黄业华

对于普通人来说,便秘是生活中的小插曲,并不影响生活质量;但是,对于特殊群体,是一种考验和煎熬,比如孕妇。孕妇要经历的考验有很多,便秘是孕期最常见的烦恼之一,大部分孕妇从孕早期开始就有便秘症状,持续整个妊娠期。

病因

妊娠期间排便困难和/或每周排便次数小于3次、粪便干燥,称之为孕期便秘。常伴有排便困难、排便不尽感、肛门坠胀感、排便次数减少及大便干结、硬等症状。

子宫增大 会导致肠道运动障碍,膈肌、腹肌运动受限,排便缺乏动力,不能正常排便。

内分泌水平变化 孕激素增多,降低胃肠道平滑肌张力,导致胃肠道蠕动减慢、胃肠道平滑肌松弛,大便水分被过度吸收,引起排便困难。

药物因素 因为孕期贫血和铁缺乏的概率比较高,孕期最常用的药物是铁剂,对肠道功能产生副反应,这是造成孕妇便秘的又一重要原因。

饮食方面 孕期饮食过于精细,摄入粗粮减少,缺少膳食纤维,缺乏对肠壁刺激的推动作用,也容易引起便秘。

运动方面 怀孕后活动量减少,经常坐着或躺着,影响结肠蠕动。

日常生活 孕妇常有久坐或长时间卧床等不良生活习惯,有经常压抑便意、如厕时间过长、排便注意力不集中等不良的排便习惯。

不良影响

凡是粪便干燥坚硬、排便不畅,或数日才排便一次,严重丧失正常频率者,称为便秘。便秘也可能是排便次数明显减少,每2天~3天或更长时间一次,无规律,粪质干硬,常伴有排便困难感的病理现象。

长期便秘会对身体产生比较大的影响,比如粪便在肠道内停留时间过长,造成肠道毒素堆积,有害物质被肠壁吸收后进入血液循环,造成头晕、乏力等症状。此外,便秘可引起腹痛、腹胀,严重者可导致肠梗阻,形成痔疮;导致贫血;增加流产、早产的风险,产程延长,发生难产;危及母婴安全。

预防

定时排便 确定一个适合自己的排便时间。即使没有便意,也要去卫生间蹲一会,长期坚持会形成按时排便的好习惯。

科学饮水 起床后先空腹喝一杯蜂蜜水,再吃早餐,可促进胃肠反射。要每天固定时间喝水,每天多次饮水。大量饮水可软化粪便,并增加大肠内的压力,让水分尽快到达结肠,这样粪便就能变软,容易排出体外。

调整饮食 少吃油腻的食物,进食富含粗纤维食物,进食少量产气的食物和富含膳食纤维水果,能有效加速孕妇肠胃蠕动,刺激肠壁,有很好的通便作用,加速分解和排泄。

适当运动 在没有运动禁忌的情况下,避免久坐久站,适量运动,既可以增强孕妇腹肌的收缩力,又有利于孕期体重管理,促进肠道蠕动,预防或减轻便秘。但运动时不要过度,应循序渐进,量力而行。

规律作息 建议孕妇早睡早起,保持规律作息,尽量避免熬夜。

调节心情 当紧张或压力过大时,胃肠蠕动也会减慢。因此,孕妇应注意保持心情平和,可选择自身感兴趣的事情改善不良情绪,学会缓解紧张的情绪和压力,有助于防止便秘。

药物治疗

如果孕妇便秘无法减轻,可在医师指导下应用药物,切不可乱用泻药,以免引起流产、早产。渗透性泻药:双糖渗透性泻药乳果糖口服液是治疗孕产期便秘常用的通便药。乳果糖不被吸收入血,不影响营养吸收,不影响胎儿发育,不影响哺乳,不会引起血糖波动。复方角菜酸酯栓:孕妇有痔疮并发便秘时可以使用。该药有润滑作用,还含有二氧化钛和氧化锌,具有止痒、减轻肛管直肠充血和炎症、收敛及促进愈合的作用。

(作者供职于广西贵港市妇幼保健院产科)