

化疗后口腔黏膜炎的护理

□韩 娜

口腔黏膜炎通常在接受化疗后的几天内开始出现,会持续数周。包括口腔疼痛是常见的症状,疼痛可能从轻微不适到剧烈疼痛等。

口腔内会出现溃疡、疱疹、疮痍等,这些病变可能引起不适和疼痛。口腔黏膜炎可能导致患者唾液分泌减少,使口腔变得干燥,能使吞咽变得困难,同时也可能引发喉咙疼痛。一些人会经历味觉改变,食物的味道可能变得不同或变得淡而无味。

世界卫生组织(WHO)定义了口腔黏膜表面的破损、疼痛、红肿、溃疡的全过程,即口腔黏膜炎。

口腔黏膜炎分级
0级 口腔黏膜无异常。
1级 口腔黏膜有1个~2个

直径<1厘米的溃疡。口腔黏膜出现红斑伴有疼痛,但不影响进食。

2级 口腔黏膜有1个直径>1厘米的溃疡或数个小溃疡。口腔黏膜出现红斑、溃疡,但能进食固体食物。

3级 口腔黏膜有2个直径>1厘米的溃疡。口腔黏膜出现严重的红斑和溃疡,不能进食固体食物。

4级 口腔黏膜有2个以上直径>1厘米的溃疡或融合溃疡。溃疡融合成片,不能进食固体食物。

口腔黏膜症状变化
轻度 口腔黏膜炎发病初期,患者症状常较轻,口腔黏膜病损处可产生痒感或粗糙感。
中度 随着病情进展,当患

者进食、发声、吞咽口水时,口腔黏膜病损处可产生刺激性疼痛。

重度 口腔黏膜炎严重时,即使患者舌头及口腔保持相对静止,不咀嚼、不发声,其黏膜病损处也会产生自发性疼痛。

日常护理方法
如果患者正在接受化疗并且担心口腔黏膜炎,以下是一些可以在日常生活中采取的方法,以减轻症状和改善口腔健康。

保持口腔清洁对预防口腔黏膜炎非常重要。使用柔軟的牙刷和低刺激性牙膏,轻柔地刷牙,避免使用含酒精的口腔漱口水。尽量避免食用刺激性食物,如辛辣食物、酸性食物和坚硬的食物,因为它们会刺激口腔黏膜。喝足够的水帮助保持口腔黏膜湿润,减轻口干症状。与医

生讨论口腔黏膜炎的治疗选项,包括局部药物和止痛药。局部药物可以帮助减轻口腔疼痛和促进愈合。尽量避免或减少抽烟或饮酒的习惯,否则会加重口腔黏膜炎的症状。饮食应该富含维生素、矿物质和蛋白质,以帮助支持口腔黏膜的健康和愈合。不要尝试自行处理口腔黏膜炎,包括使用过度的药物或口腔漱口水。

缓解措施
如果感到轻度口腔疼痛,可以尝试含一些碎冰块可以减轻口腔疼痛。使用漱口水,如生理盐水、康复新液、0.05%的碳酸钠漱口水、0.5%~1%的利多卡因漱口液等,可以帮助患者减轻不适感。如果疼痛严重,应遵照医嘱口服非甾体类镇痛药,如下达明

心力衰竭是由于心脏收缩或舒张功能障碍,不能有效泵血,造成周围组织、器官水肿而发生的一系列临床综合征。心脏通过心肌有规律地收缩和舒张才能维持人的生命,心肌的收缩和舒张需要不间断地血液供应,心脏的作用是收集和排出血液,像是一个发动机,推动着血液在血管里运转,输送全身。

当心脏负荷加重或心脏肌肉损伤时,心脏就像一只弹性减退的皮球,泵血功能降低,输出的血量不能满足器官及组织的需要,同时器官及组织中的血液也不能顺利地回流到心脏,我们称这种状态为心力衰竭,机体会出现一系列缺氧和淤血的情况。血液供应不足,输出的血量不能满足器官及组织的需要,同时器官及组织中的血液也不能顺利地回流到心脏。

心力衰竭的发病率高、病死率高,很多人谈及此病既紧张又恐惧。积极防治各种疾病,如心瓣膜疾病、内分泌疾患、风湿性心脏病、广泛性心肌梗死、急性肺栓塞、肺气肿、心室流出道梗阻、肺动脉主干或大分支梗死其他疾病等。器质性疾病容易加重心脏负担,一经发现要积极治疗。

避免各种容易导致心力衰竭的诱发因素,如呼吸道感染、过度劳累、各种原因导致的心律失常等;妊娠前或妊娠早期已有心功能不全的女性应慎重考虑,必要时节制生育。

积极防治影响心功能的相关并发症,如甲状腺功能亢进、贫血和肾功能不全等。

控制好血压、血脂、血糖等基础指标。基础疾病会在潜移默化中损害心脏健康,不要因症状不突出而疏于管理,要认真对待。

感冒是很多疾病病情恶化的诱因。因此,要预防感冒,特别是在感冒流行季节和天气骤变的时候,应减少外出,出门佩戴口罩,尽量避开人群密集的地方。同时积极接种流感、肺炎等疫苗。

劳逸结合。完全静养不可取,过度劳累更不可取。应当适度运动,如每日步行30分钟,每周坚持5天~6天,循序渐进增加运动量和运动时长。切忌长时间高强度体力活动。

饮食清淡,少盐少油,多食用新鲜果蔬,不暴饮暴食。控制盐的摄入量,避免钠离子摄入量过多而加重体液潴留,引起水肿。还要合理控制饮水量。

健康的生活方式对于任何疾病的预防都有重要作用。尽量戒烟限酒,保持心态平衡,避免精神紧张和焦虑,保持充足的睡眠。

部分心力衰竭患者在确诊前,有长期服药的经历。有些药物具有心肌收缩作用,服药时要特别谨慎。需要遵照医嘱用药,避免导致疾病控制不佳,心力衰竭反复发作。因此,不要擅自加药或停药,不轻信广告、秘方和夸大其辞的保健品,有任何不适,应在第一时间就医。

(作者供职于平顶山市第二人民医院心脏重症监护室)

如何预防心力衰竭

□岳修宇

肿瘤发生在人体的各个部位,可以分为良性和恶性两种类型。而病理学,作为医学的一门重要学科,对于肿瘤的诊断和治疗有着不可替代的作用。

什么是病理学
病理学是医学中的一门基础学科,主要研究疾病的病因、发病机制、病变过程和结局。它涉及疾病的各个方面,从微观到宏观,从组织学到细胞学到分子生物学。病理学的研究范围广泛,不仅涵盖了各种疾病的病因和发病机制,还包括疾病的预防和治疗等方面。

病理学的作用
在肿瘤诊断中,病理学发挥着非常重要的作用。

确诊肿瘤 病理学是确诊肿瘤的金标准。通过病理学检查,可以确定肿瘤的性质,是良性还是恶性。同时,病理学还可以确定肿瘤的组织来源、分化程度等信息。

指导治疗 不同的肿瘤类型需要采取不同的治疗方法。病理学检查可以为医生提供重要的治疗依据,帮助医生制定适合的治疗方案。如对于某些肿瘤,手术是最佳的治疗方法;而对于另一些肿瘤,放疗或化疗可能是更好的选择。

评估预后 病理学检查还可以帮助医生评估患者的预后情况。通过观察肿瘤的组织形态、细胞分化程度等信息,可以预测肿瘤的发展趋势和患者的生存

期。

研究肿瘤发生机制 病理学研究还可以帮助人们更好地了解肿瘤的发生机制。通过对肿瘤组织的观察和研究,可以发现某些致癌因素的作用机制,为预防和治疗肿瘤提供新的思路。

病理学的研究范围
病理学的研究范围非常广泛,不仅涉及肿瘤的研究,还包括各种疾病的研究。如炎症、损伤、心血管疾病、神经系统疾病等,都是病理学的研究范围。通过研究这些疾病的发生机制和病变过程,可以为预防和治疗疾病提供重要的理论依据。

病理学和影像学的比较
在肿瘤诊断中,病理学和影

像学都是非常重要的辅助检查手段。然而,它们各自具有不同的优势和局限性。

影像学检查 可以发现肿瘤的部位和大小,及是否有转移灶等。这些检查方法对于肿瘤的初步诊断和分期具有重要作用。但是,影像学检查的局限性在于它只能观察到肿瘤的形态学变化,无法确定肿瘤的组织来源和性质。

病理学检查 病理学检查可以更深入地了解肿瘤的本质。通过观察肿瘤的组织形态、细胞分化程度、基因突变等信息,可以更准确地确定肿瘤的性质和组织来源。此外,病理学检查还可以为后续的治疗提供重要的指导作用。

然而,病理学检查也存在一

定的局限性。如对于一些微小或位置较深的肿瘤,获取组织样本可能比较困难。此外,病理学检查的主观性较强,不同医生可能得出不同的诊断结果。因此,在肿瘤诊断中,综合应用影像学 and 病理学检查方法,可以更全面地了解患者的病情。

病理学不仅可以确诊肿瘤的性质和组织来源,还可以为医生制定治疗方案提供重要依据。同时,病理学的研究范围非常广泛,不仅涉及肿瘤的研究,还包括各种疾病的研究。因此,了解病理学知识可以帮助人们更好地了解自己的身体状况和病情发展。

(作者供职于开封市儿童医院病理科)

什么是层流手术室

□姚静云

在医院的众多设施中,层流手术室是非常重要的部分。为手术提供了安全、无尘、无菌的环境。那么,究竟什么是层流手术室?它有哪些特点和作用呢?

什么是层流手术室
层流手术室是通过层流的技术实现手术室内环境控制。这是一种高度洁净的手术室,采用空气净化技术,将空气中的尘埃、细菌等粒子过滤、清除,从而提供无尘、无菌、恒温、恒湿的优良环境。在这样的环境下进行手术,可以最大限度地减少手术感染的风险,提高手术的成功率。

层流手术室的特点
无尘无菌 层流手术室采用了高效过滤器,可以过滤空气中

99.98%的尘埃和细菌,有效避免手术过程中可能的污染。

恒温恒湿 层流手术室内的温度和湿度可以精确控制,提供最适宜的手术环境。

安静安全 层流手术室会配备静音设备,减少噪音对医生和患者的影响。同时,其安全性能高,能确保医生和患者的安全。

高效节能 层流手术室在设计上充分考虑节能环保,比如采用节能空调系统、照明等,既保证手术的质量,又可以有效降低能源消耗。

层流手术室的作用
提供优良的手术环境 层流手术室的出现,改变了传统手术室空气不流通、细菌易滋生的状

况。通过高效的空气过滤系统,清除空气中的尘埃、细菌,为手术提供无尘、无菌的环境。这样的环境有利于减少手术感染的风险,提高手术的成功率。

提高手术患者的舒适度 层流手术室内的温度和湿度控制得当,使得患者在手术过程中感觉更加舒适。同时,静音设备的应用可以缓解患者在手术过程中的紧张和焦虑情绪。

保障手术医生的工作效率
在层流手术室中,医生可以在无尘无菌的环境下进行手术操作,避免了因环境恶劣而影响手术进程,从而提高了手术效率。

降低术后感染风险 通过层流手术室的净化系统,可以有效降低

术后感染的风险。这对于术后恢复的患者来说,是非常有利的。

满足特殊手术需求 对于一些需要高度洁净环境和特殊操作要求的手术,如器官移植、心脏外科、神经外科等,层流手术室能够满足其特殊需求,确保手术的顺利进行。

使用时的注意
进入手术室必须更换洗手衣裤、鞋帽。
严格控制入室人数。
尽量减少层流手术室的开门次数与时间(更不可将门打开不关),维持相对密闭状态,以防外来污染进入。
手术前用酒精擦拭室内物品、医疗仪器、设备等。

术后及时、彻底清洁室内物品、墙壁、地面等。

工作服应选用不易产生静电、不易脱落纤维的涤纶和尼龙织物。

定期检测层流系统功能状态,测试层流手术室环境空气洁净度指标和细菌培养等。
总之,层流手术室是现代化医院中不可或缺的重要组成部分。它以其高度的洁净度和良好的环境控制能力,为手术提供了安全、无尘、无菌的环境,提高手术的质量和效率。正确使用层流手术室将有助于提高医疗水平,促进患者的康复。

(作者供职于河南省人民医院麻醉与围术期医学科)

ICU患者的情绪管理

□张 洁

在医疗护理中,管理ICU(重症监护室)患者的躁动和精神状态改变很重要。本文将从躁动管理和精神状态改变两个方面进行详细阐述,帮助读者更好地了解如何有效地管理ICU患者的躁动和精神状态改变。

管理措施
躁动管理在ICU患者护理中具有举足轻重的地位。躁动是指患者出现焦虑、激动、定向力障碍、行为紊乱等一系列精神症状。这些症状可能导致患者无法与医护人员进行有效地沟通,从而影响患者的诊断和治疗。

合理用药 医生会为患者开具镇静剂或镇痛剂,以缓解患者的躁动和疼痛。此外,还可以使用其他药物来改善患者的精神状态,如抗抑郁药和精神病的药物。在使用这些药物时,医务人员需注意观察患者的反应情况,及时调整药物剂量。

改善环境 医务人员应尽可能降低环境中的噪音,为患者创造一个安静、舒适的环境。此外,还可以通过提供舒适的床铺、柔和的灯光等手段来进一步改善患者的休息环境,从而降低患者的躁动程度。

心理护理 护士可以通过与患者进行积极交流,了解患者的需求和困扰,从而提供适当心理支持。此外,还可以采取其他心理护理措施,如放松训练、音乐疗法等,缓解患者的紧张情绪,减轻躁动症状。

精神状态改变 精神状态改变是ICU患者常见的问题之一。这些改变可能由疼痛、恐惧、孤独、睡眠障碍等多种因素引起。这些因素可能导致患者出现

焦虑、抑郁、烦躁等不良精神状态,影响患者的恢复效果和治疗效果。因此,对ICU患者的精神状态改变进行管理也是非常重要的。

重视疼痛管理 疼痛是引起精神状态改变的重要因素之一。因此,医务人员应采取有效的疼痛管理措施,如通过药物、按摩、松弛等方法来缓解患者的疼痛。同时,还应注意观察患者疼痛的变化情况,及时调整疼痛管理方案。

心理干预 专业的心理医生可以针对患者的具体情况心理干预,如认知行为疗法、心理分析等。这些干预措施可以帮助患者正确应对不良情绪,提高其应对能力和心理韧性。

家庭支持 这也是精神状态改变管理的重要方面。医务人员应鼓励家属积极参与患者的护理过程,为患者提供情感支持和鼓励。这可以帮助患者感受到家属的关爱和支持,增强信心和配合度。

改善睡眠 医务人员应关注患者的睡眠状况,采取措施改善患者的睡眠环境和睡眠习惯。如可以降低噪音、提供舒适的床铺和灯光等方式,来提高患者的睡眠质量。

总之,针对ICU患者的躁动和精神状态改变进行管理非常重要。通过合理的管理方案,心理干预、家庭支持、改善环境等措施,可以帮助患者控制躁动和不良情绪,促进患者的康复。医务人员应关注患者的需要,采取适当的护理措施,以确保患者得到及时有效的治疗和护理。

(作者供职于南昌大学第一附属医院重症医学科)

抑郁症患者的护理方法有哪些

□于丽萍

抑郁症是一种常见的精神心理疾病,以显著而持久的心境低落为主要特征。抑郁症患者的高自杀率已经成为重要的公共卫生问题,对个体的身心健康和家庭造成了严重影响。为了帮助人们更好地了解抑郁症,下面提供一些预防和护理的方法。

预防抑郁症的方法
建立良好的生活习惯 保持规律作息、充足睡眠、合理饮食、适度运动等,这些都是预防抑郁症的基础。尽量少熬夜,保证每天至少7小时~8小时的睡眠,保持健康的饮食习惯,多摄入富含营养的食物。适度运动可以释放身体内的压力,增加快乐激素的分泌。

肠痿是指肠道与其他器官或体外发生异常通道,导致肠道内容物外流或内流。

肠痿的症状
腹腔内感染 肠痿发生后,肠道内容物外流,导致腹腔内感染,出现腹痛、发热、恶心、呕吐等症状。

营养不良 肠痿导致肠道吸收障碍,患者会出现营养不良症状,如消瘦、乏力、贫血等。

电解质紊乱 肠痿使肠道内容物外流,导致大量水分和电解质流失,患者会出现电解质紊乱的症状,如低钠、低钾等。

腹膜炎 肠痿严重时,肠内容物外流到腹腔,导致腹膜炎,出现腹部压痛、反跳痛、腹肌紧张等症状。
排便异常 肠痿患者会出现排

建立良好的社交关系 与家人、朋友、同事等保持密切联系,积极参加社交活动,增强社交能力。与他人交流可以减轻心理压力,获得情感支持。

学会应对压力 抑郁症往往与生活中的压力和困难紧密相关。学会有效地应对压力,如正念减压疗法、通过呼吸练习、冥想、瑜伽来缓解压力。此外,也可以寻求专业人士的帮助,如心理治疗师和精神科医生。

培养兴趣爱好 参与一些自己感兴趣的活动,如体育运动、捏泥减压、绘画、听音乐等,可以让自己保持积极的心态,减轻负面情绪。

寻求帮助 如果患者感到情绪

低落、焦虑或压抑,不要犹豫寻求专业的帮助。心理治疗师或精神科医生可以提供有效的支持,帮助患者理解和处理自己的情绪问题。

抑郁症患者的护理方法
提供支持和理解 抑郁症患者需要得到家属和朋友的支持与理解。尽量耐心倾听患者的感受和困扰,避免指责或忽视患者的情绪。表达对患者的关心和支持,让患者感到被理解 and 接纳。

建立稳定的日常生活 抑郁症患者常常失去对日常生活的兴趣和动力。因此,建立稳定的日常生活对患者非常重要。帮助患者保持规律的作息时间,确保充足的睡眠和合理的饮食。鼓励患者参与适度的

体育锻炼,并提供支持和鼓励。

鼓励患者积极活动 鼓励抑郁症患者参与一些患者感兴趣的活动。这些活动可以帮助患者分散注意力,提升心情,增强快乐感。同时,鼓励患者与亲朋好友保持社交联系,参加一些社交活动,以减少孤独感和孤立感。

促进治疗 协助患者寻求专业的治疗和咨询。帮助患者预约并参加心理治疗或药物治疗。同时,确保患者按时遵医嘱服药,切记擅自减药甚至停药,并监测药物的副作用和疗效,定期复查。鼓励患者参与治疗过程,与医生和治疗师建立良好的沟通。

提供安全的环境 患者常常有

肠痿的症状及诊断

□袁 远

X线检查 医生会进行腹部X线检查,判断是否有肠道梗阻、穿孔、气液平面等情况。

影像学检查 医生会进行CT(计算机层析成像)、MRI(磁共振成像)等影像学检查,确定肠痿的位置、大小及与周围组织的关系。

肠痿的治疗方法
肠痿的治疗方法包括药物治疗、手术治疗、营养支持治疗和腹腔引流等。

药物治疗 包括使用抗酸药、抑制胃酸分泌的药物,如法莫替丁、

西咪替丁等H₂受体拮抗剂,及质子泵抑制剂(如奥美拉唑等)。这些药物可以抑制胃酸分泌,减轻胃酸对肠道的刺激,从而减轻症状。

手术治疗 对于严重的肠痿,药物治疗无效时,需要进行手术治疗。手术治疗的目的是封闭瘘口,消除感染源,纠正生理紊乱,重建肠道连续性。手术治疗的方式有多种,包括瘘口封闭术、确定性手术等。

营养支持治疗 肠痿患者常常出现营养不良情况,需要进行营养

支持治疗。可以通过肠内营养或肠外营养等方式,提供足够的营养物质,促进患者的康复。

腹腔引流 对于腹腔感染严重的患者,需要进行腹腔引流,以清除脓液和坏死组织,防止感染进一步扩散。引流的方法包括双套管引流和三腔管引流等。

肠痿是一种严重的肠道疾病,需要及时诊断和治疗。症状包括腹腔内感染、营养不良、电解质紊乱、腹膜炎等。诊断方法包括病史采集、体格检查、实验室检查、X线检查等。治疗方法包括药物、手术、营养支持等。患者应在医生指导下进行治疗,并注意饮食和生活习惯的调整。

(作者供职于河南省人民医院胃肠外科)