

手术伤口的护理技巧

□刘晓翠

手术伤口的护理至关重要，直接关系到患者的康复和愈合过程。本文将介绍一些手术伤口的护理技巧，旨在帮助患者避免感染，促进伤口愈合。

保持手术伤口清洁

手术后，保持伤口清洁是预防感染的首要步骤。医护人员通常会在手术后为患者进行伤口清洁，但随后的日常护理同样至关重要。使用温和的肥皂和清水轻轻清洁伤口周围的皮肤，避免用力擦拭，以免刺激伤口。

观察伤口情况

定期观察手术伤口的情况，对于早期发现问题至关重要。如果发现伤口出现红肿、渗液、异味或发热等异常症状，应及时向医护人员报告。这有助于尽早采取必要的治疗措施，防止感染扩散。

注意手术伤口的干燥

保持手术伤口的干燥也是重要的护理原则。湿润的环境容易滋生细菌，增加感染的风险。在医生的指导下，可以使用透明敷料或其他合适的敷料覆盖伤口，避免伤口受潮。

避免触摸伤口

手术后的伤口需要时间来愈合。因此，应避免触摸伤口，以免引入细菌并干扰愈合过程。在更换敷料或进行其他护理操作时，务必洗净双手，并尽量

量避免用手直接接触伤口。

按医嘱用药

医生通常会开具抗生素或其他药物，以预防或治疗手术伤口感染。患者应该按照医生的嘱咐，按时按量服用药物，不得自行停药或更改用药方案。同时，注意观察药物可能的副作用，并在必要时向医生咨询。

保持良好的营养状态

良好的营养有助于促进伤口愈合。患者应该摄取足够的蛋白质、维生素和矿物质，以支持免疫系统的正常功能，帮助伤口更快地愈合。

避免烟草和酒精

烟草和酒精对伤口愈合有不

良影响。尼古丁会收缩血管，降低血液流动，影响养分和氧气的供应；过度的酒精摄入则可能削弱免疫系统。因此，在手术后，患者应尽量避免吸烟和过量饮酒。

遵循医嘱的活动限制

医生通常会根据手术的性质和患者的身体状况制定一定的活动限制。患者应该严格遵守这些限制，避免过于剧烈的活动，以免影响伤口的愈合过程。

确保合理的液体摄入

充足的液体摄入对于维持身体水分平衡和促进伤口愈合都至关重要。水分有助于保持组织的弹性和细胞的正常功能，对于康复过程十分必要。患者

应确保每天饮水量足够，但避免过量饮水，以免增加尿液排出，导致脱水。

手术后的伤口护理是患者康复过程中不可忽视的环节。通过保持伤口清洁、观察伤口情况、避免触摸伤口、保持良好的营养状态、避免烟草和酒精、遵循医嘱的活动限制等一系列措施，可以降低感染的风险，促进伤口的快速愈合，确保患者能够早日康复。在手术后，患者应该密切配合医生和护理人员的指导，共同维护手术伤口的良好状态。

（作者供职于潍坊医学院附属医院）

肾脏是一个非常重要的器官，主要作用是实现机体内环境稳定。大多数肾脏疾病在早期不会有明显症状，或者症状轻微，需要通过肾功能检查，才能了解是否存在肾脏疾病。那么，肾功能检查在什么情况下需要做？流程是怎样的？有哪些注意事项呢？

何时做肾功能检查

普通人 对于没有肾脏疾病既往史的普通人来说，如果出现腰部持续性的酸痛，还有血尿、水肿、蛋白尿、总是口渴、尿量发生改变等，需要到医院进行肾功能检查。

慢性疾病患者 比如糖尿病患者、高血压病患者、系统性红斑狼疮患者，是需要定期到医院进行肾功能检查的，了解是否有肾功能损伤。如果发现异常，需要及时处理。

肾病患者 比如急性慢性肾炎患者、慢性肾衰竭患者及肾病综合征患者，身体没有特殊症状的情况下，每年需要进行两次肾功能检查。如果出现血尿、水肿等症状，需要立即进行肾功能检查。

肾功能检查的流程

首先需要找临床医生开具相应的检查单，然后缴费，接着去检验科进行相应的检查。如果需要抽血检查，抽血时间一般为几秒钟，抽血的位置在肘关节内侧部位，抽血的时候会有一点疼痛感。如果需要进行尿液检查，还需要留取尿液。

肾功能检查的注意事项

注意饮食 进行肾功能检查之前，饮食需要清淡一些，多吃新鲜的蔬菜、水果，不要吃高脂肪、高蛋白、高糖分的食物，这些食物容易影响肾功能，影响检测结果。

注意休息 在进行肾功能检查之前，还要注意多休息，保持良好的心态，不要有太大的心理压力，也不要太激动，不要熬夜。

做好措施 对于晕针及晕血人群，在抽血之前，需要先告知医生，然后做好相应的措施，比如可以采用卧床的方式来抽血。

注意停药 在进行肾功能检查之前，需要在医生的指导下停止用药。很多药物会对肾脏产生影响，在肾功能检查的前3天就要停止用药。如果是慢性病患者，要先咨询医生。

肾功能检查主要进行的是血液检查及尿液检查，在抽血之后要注意保持卫生，用棉签按压穿刺的部位，一般按压5分钟左右，避免出血。另外，在抽血之后，尽量不要碰触抽血部位，不能沾水。一些人在抽血后会出现瘀青的情况，这属于正常现象，一般皮下瘀血吸收之后，就会自然消失，不需要担心。

（作者供职于济宁市兖州区人民医院）

肾功能检查的流程和注意事项

□戚娟

保护肝脏健康 远离脂肪肝

□田亭亭



代荣钦/供图

受饮食习惯影响，患脂肪肝的人越来越多，甚至有些体瘦的人也患上了脂肪肝。那么，我们该怎么保护肝脏远离脂肪肝呢？

脂肪肝是指肝脏中的脂肪物含量过高，导致肝脏的正常功能受到影响。脂肪肝可能导致肝脏衰竭，从而引起死亡。脂肪肝是可以预防的，具体方法为合理的饮食习惯、良好的生活习惯及坚持体育锻炼。

合理的饮食习惯

按时吃早餐。因为生活节奏快，很多人选择不吃早餐，这种行为是不可取的。长期不吃早餐会加速形成脂肪肝。因此，每天要坚持吃早餐。

清淡饮食。忌辛辣和刺激性食物，减少盐的摄入，每天控制在6克以内。还要保证新鲜蔬菜的摄入量，特别是绿叶蔬菜。减少摄入含糖量过多的蔬菜、水果和脂肪含量高的肉类，多食用含有甲硫氨酸的食物。

不要酗酒。酒精对肝脏的伤害很大，长期酗酒的人比一般人群更容易患上脂肪肝。少量饮酒可以，但是不要酗酒。

不吃动物内脏、鸡皮、肥肉、鱼籽及蟹黄。每天吃鸡蛋的数量不要超过两个，切记少用动物油，每天植物油

的用量也不要超过20克。

良好的作息习惯

经常熬夜也可能诱发脂肪肝，因此要预防脂肪肝就要养成良好的作息习惯。有了充足的睡眠时间，才能保证肝脏组织得到修整。

控制体重

要预防脂肪肝，还要注意控制体重，肥胖是导致脂肪肝的原因之一，只有把体重控制到健康水平，才能更好地预防脂肪肝。

坚持体育锻炼

体育锻炼能够使身体保持比较好的状态，也能够使脂肪的摄入和消耗达到一个相对平衡的状态。根据自身情况，可以选择慢跑、打羽毛球、打乒乓球等运动，循序渐进，逐步消耗体内多余的脂肪。

慎用伤害肝脏的药物

任何药物都要经过肝脏代谢，尽可能选择一些毒副作用小、对肝脏伤害小的药物。

此外，要保持心情开朗，不暴怒，少气恼。中医认为，肝喜条达而恶抑郁，如果情绪不好，久而久之就会伤害到肝脏，所以要注意保持良好的心态，多参加一些轻松愉快、使人放松的活动，注意劳逸结合等。

（作者供职于汶上县人民医院）

神经电生理学对运动障碍研究的意义

□陈枫

神经电生理学对于帕金森病和其他运动障碍的研究具有重要意义。

揭示发病机制 神经电生理学通过研究神经系统的电活动，能够揭示帕金森病和其他运动障碍的发病机制。通过对神经传导、电位变化等参数的观察，我们可以了解疾病的病理过程，从而更深入地理解这些疾病的发病机制。

辅助诊断与鉴别诊断 神经电生理检查为帕金森病和其他运动障碍的诊断提供了依据。通过分析神经电活动的特征，医生可以准确地区分不同类型的运动障碍，有助于提高诊断的准确性。为患者提供及时、有效的治疗。比如多巴胺能系统的功能异常是帕金森病的核心特征，而神经电生理检查可以反映这一系统的功能状态。肌电图检查会发现异常的肌肉电活动，比如肌肉的自发收缩或异常放电，这些异常电活动可能是不安腿综合征的神经生理学表现。

指导药物治疗 神经电生理检查可以为患者的药物治疗提供指导。通过观察神经传导速度、电位幅度等参数的变化，医生可以判断药物治疗的效果，从而调整药物剂量或更换药物。这有助于实现个体化治疗，提高药物治疗的效果，降低不良反应发生率。

评估治疗效果 神经电生理学可以评估帕金森病和其他运动障碍的治疗效果。通过观察治疗前后神经电活动的变化，我们可以了解药物治疗、手术治疗或其他治疗方法的效果。这有助于医生调整治疗方案，提高治疗效果，改善患者的生活质量。

预测并发症风险 帕金森病患者容易出现认知障碍、运动障碍、自主神经功能紊乱等并发症。抽动症患者容易出现注意缺陷、焦虑障碍等并发症。不安腿综合征患者容易出现焦虑、下肢静脉曲张等并发症。神经电生理

检查可以预测这些并发症的发生风险，从而提前采取干预措施，降低并发症的发生率。这有助于改善患者的预后，提高生活质量。

监测病情进展 常用的神经电生理检查包括脑电图、肌电图等，可以通过定期监测患者的神经电生理指标（比如波形变化、传导速度），了解脑波的频率、波幅及神经、肌肉的功能状态，及时发现病情变化，为医生调整治疗方案提供依据。这有助于延缓病情进展，提高患者的生活质量。

神经电生理学在帕金森病和其他运动障碍的研究中发挥了巨大的作用。存在运动障碍性疾病的患者应该及时就诊，积极进行相关检查，明确诊断后，进行综合治疗。

（作者供职于聊城市人民医院）

骨伤疼痛的治疗方法

□蔡武胜

骨伤疼痛是指由外伤、骨折、关节炎等原因引起的骨骼系统的疼痛感觉。骨伤疼痛的原因多种多样，包括骨折、软组织损伤、关节炎、韧带损伤等。其中，骨折是最常见的导致骨伤疼痛的原因之一。骨折后，受损的骨组织会引起炎症反应和神经传导异常，从而产生剧烈的疼痛感。此外，关节炎也是骨伤疼痛的重要原因之一。炎症引起的关节损伤会导致关节间隙变窄，增加骨头摩擦的可能性，进而引起疼痛。

随着生活方式的改变，骨伤疼痛的患病率逐渐增加，严重影响了患者的生活品质。因此，深入研究骨伤疼痛的原因和治疗方法对于提高患者的生活质量具有重要意义。

非药物治疗

物理疗法 物理疗法是一种通过应用物理能量来改善骨伤疼痛的治疗方法，包括热疗、冷疗、电疗、超声波疗法等。这些治疗方法可以通过促进血液循环、缓解肌肉痉挛、减

少炎症反应等方式减轻骨伤疼痛。

运动疗法 运动疗法通过定制个体化的运动计划，帮助患者增强肌肉力量、灵活性和平衡能力。适当运动可以提高关节稳定性，减轻关节压力，并促进骨骼的修复和再生。常见的运动疗法包括康复训练、物理治疗和体育锻炼。

心理疗法 心理疗法通过改变患者对疼痛的认知和情绪反应，帮助其降低疼痛感知和提高生活质量。常用的心理疗法包括认知行为疗法、放松疗法和心理咨询等。这些方法可以帮助患者更好地应对骨伤引起的疼痛和不良情绪，从而改善康复效果。

药物治疗

非处方药物 非处方药物是患者可以自行购买并使用的。常见的非处方药物包括非甾体抗炎药（NSAIDs）和局部麻醉药。NSAIDs是最常用的治疗骨伤疼痛的药物之一，通过抑制炎症反应和减少疼痛

传导来缓解疼痛。常见的NSAIDs包括布洛芬、阿司匹林和泰普生。局部麻醉药通常以喷剂或凝胶的形式应用在受伤部位，通过阻断神经传导来减轻疼痛。利多卡因是常见的局部麻醉药。

处方药物 处方药物需要医生的处方才能购买和使用。阿片类药物吗啡和氢化可待因被广泛用于处理剧烈骨伤疼痛，但由于其成瘾性和滥用风险，应谨慎使用，并在医生的监督下进行。一些抗抑郁药物，比如三环类抗抑郁药物和选择性5-羟色胺再摄取抑制剂，已被证明可以减轻与骨伤疼痛相关的情绪障碍和抑郁症状。某些抗癫痫药物，比如卡马西平和加巴喷丁，可用于治疗神经性疼痛和神经源性疼痛。

以上提到的方法和药物只是一般性建议，具体的治疗方案应根据个体情况由医生来决定。

（作者供职于菏泽市第三人民医院）

揭开糖尿病的内分泌秘密

□张盛然

你是否每天为控制血糖而焦虑不安？你是否对糖尿病的内分泌机制感到困惑？本文将带你一起揭开糖尿病的内分泌秘密。

糖尿病是一种慢性疾病，会导致血糖水平长期升高。这是因为胰岛素的分泌减少，失去了对血糖的正常工作。当血糖无法被身体细胞吸收时，会导致一系列的健康问题。

让我们先了解一下糖尿病的内分泌机制。糖尿病与胰岛素的分泌和作用密切相关，胰岛素由胰腺分泌，其主要功能是促进身体细胞摄取和利用葡萄糖。在糖尿病患者身上，这个过程发生了问题。

想象一下，你是一家公司的门卫，负责控制员工进入办公楼的流量。正常情况下，你会注意每位员工的身份并核对信息，然后才允许他们进入。但在某一天，你突然放松了警惕，不再认真核对员工的身份，结果让一些不该进入的人闯了进来。这个类比可以帮助我们理解糖尿病的内分泌机制，胰岛素就像公司的门

卫，负责控制血糖进入细胞。由于胰岛素的问题，血糖无法被有效地摄取和利用，就好像公司中那些不该进入的人闯了进来一样。

糖尿病患者常见的问题是胰岛素抵抗和胰岛素缺乏。胰岛素抵抗意味着身体细胞对胰岛素的反应减弱。这可能是由遗传因素、不健康的生活方式和肥胖等原因引起的。当细胞对胰岛素的反应降低时，摄取血糖的能力也随之下降。胰岛素缺乏是指胰腺无法产生足够的胰岛素来应对血糖的需求。这可能是由胰岛细胞受损、胰腺炎或自身免疫性疾病等原因导致的。缺乏胰岛素会使血糖无法被有效降低。

糖尿病是一种慢性疾病，通过以下方法，可以更好地维护健康。

合理饮食 良好的饮食习惯是控制血糖的关键。选择高纤维、低GI值（血糖指数）的食物有助于稳定血糖水平。避免食用碳水化合物和高糖食品，比如糖果和软饮料。

规律运动 适量运动对于糖尿病

管理至关重要。运动可以增加身体对胰岛素的敏感性，降低血糖水平。要选择适合自己的运动方式，并坚持下去。

胰岛素治疗 对于胰岛素缺乏的糖尿病患者，胰岛素治疗是必要的。注射胰岛素或使用胰岛素泵补充身体缺乏的胰岛素，可有效控制血糖水平。

分类药物治疗 对于胰岛素抵抗型糖尿病患者，医生可能会开具其他药物，比如二甲双胍、胰岛素增敏剂等，以帮助控制血糖。

定期监测 定期监测血糖是了解糖尿病控制情况的重要手段。根据医生的建议，定期监测血糖并记录下来，以评估是否需要调整治疗方案。

糖尿病内分泌机制的揭秘为我们理解和管理这一疾病提供了重要线索。通过合理饮食、规律运动、胰岛素治疗和分类药物治疗，我们可以争取做到更好。记住，合理控制血糖是保持身体健康的关键。

（作者供职于鱼台县人民医院）

胃穿孔的治疗和护理措施

□牛 丽

胃穿孔是一种严重的消化系统疾病，需要及时诊断和治疗。治疗方法和护理措施对于患者的康复和预后至关重要。下面将介绍胃穿孔的治疗和护理措施。

胃穿孔的治疗

胃穿孔的治疗方法主要取决于穿孔的大小、位置及患者的整体状况。一般来说，小穿孔可以采取非手术治疗，而大穿孔或病情较重的患者可能需要手术治疗。

非手术治疗 对于较小的穿孔，医生可能会建议采用非手术治疗，包括禁食、胃肠减压、静脉输液维持水电解质平衡，以及应用抗生素预防感染等。这

种治疗方法适用于空腹穿孔和腹膜炎症状轻微的患者。

手术治疗 对于较大穿孔、饱餐后穿孔或伴有出血、幽门梗阻、肠梗阻等严重并发症的患者，手术是必要的。手术方法包括穿孔修补术和胃大部切除术。穿孔修补术的主要目的是封闭穿孔；而胃大部切除术则可以切除病变的胃组织，同时解决了穿孔和潜在的疾病。

胃穿孔的护理

无论手术治疗还是非手术治疗，良好的护理对于胃穿孔患者的恢复都至关重要。以下是一些主要的护理措施。

休息与活动 在急性期，患者应绝对卧床休息，以降低身体

消耗，防止病情加重。当病情稳定后，可以逐渐增加活动量，但应避免剧烈运动和重体力劳动。

饮食护理 胃穿孔患者需要严格禁食，以减少胃酸分泌和胃蠕动，减轻疼痛和防止病情恶化。在禁食期间，患者需要通过静脉输液来补充营养和水分。

心理护理 胃穿孔患者可能会因为疼痛、恐惧等情绪而产生焦虑和紧张。护理人员应给予患者心理支持，解释病情和治疗方案，帮助患者树立信心，积极配合治疗。要保持病室安静、舒适，让患者得到充分的休息。

病情观察与记录 密切观察患者的生命体征和腹部症状，记录出入量、体温等信息。注意观察有无并发症的出现，比如腹腔脓肿、肠梗阻、休克等。如果出现异常情况，应及时报告医生并协助处理。

防止感染 保持皮肤清洁干燥，防止皮肤破损感染。注意口腔卫生，定期进行口腔护理。保持胃肠减压管的通畅，防止逆行感染。遵医嘱使用抗生素，预防感染发生。

康复指导 在恢复期，患者应逐渐增加活动量，以促进身体恢复。同时，应保持良好的饮食习惯和生活方式，避免暴饮暴食、过度劳累和精神压力等诱发