

胆结石患者如何日常护理

□杨云霞

胆囊位于肝下方,主要功能是储存和浓缩肝脏分泌的胆汁。当胆囊患病,患者常常会出现剧烈的疼痛、消化不良等症状。虽然手术治疗是治疗胆囊疾病的有效方式,但在手术前后及非手术治疗的背景下,日常护理对于减轻症状和预防复发至关重要。

胆囊的主要功能是储存和浓缩肝脏分泌的胆汁。胆汁是帮助消化脂肪的消化液,其中含有胆盐、胆固醇、胆色素、水和电解质等。当胆囊疾病发生时,这一过程会受到干扰。

胆囊疾病的最常见形式是胆结石。胆结石通常是由胆汁中的胆固醇或胆色素异常沉积凝结而成。当胆固醇的含量过高时,胆汁中的溶解平衡被打破,胆固醇就可能结晶形成结石。同样,当红细胞破坏过多时,胆汁中的胆色素含量增加也可能形成色素石。

胆结石导致的问题
胆囊炎症 结石会阻塞胆囊

导管,引发胆囊炎症,医学上称为急性胆囊炎。这会引起胆囊壁的感染和发炎,导致剧烈的上腹部疼痛,尤其是在餐后。

胆囊壁增厚 长期的胆汁淤积和炎症可能导致胆囊壁纤维化或肌肉层增厚,这会影响胆囊的功能和结构。

胆道阻塞 如果结石从胆囊进入到胆总管,可以引起胆道阻塞,阻碍胆汁流向小肠。这可能导致黄疸、胆管炎甚至急性胰腺炎。

诊断胆囊疾病通常需要通过超声检查、CT(计算机层析成像)扫描或MRCP(磁共振胰胆管造影)来确认结石或胆囊炎症的存在。治疗方法可能包括药物治疗、改变饮食习惯,以及在某些情况下进行手术治疗,如胆囊切除术。

合理饮食管理
低脂饮食 对于胆结石患者而言,饮食管理是日常护理的关键。建议患者采取低脂饮食,避免过多摄入高脂肪食物,如油炸

食品、含动物脂肪高的肉类等,这些食物会刺激胆囊收缩,引起疼痛。

分餐制 推荐采用分餐制,即一天内多次进食少量食物,这样可以减少胆囊的负担,并保持胆汁的流动性,减少结石形成的可能。

高纤维饮食 高纤维食物,如蔬菜、水果和全谷物,有助于维持消化系统的健康,并可能减少胆固醇的沉积,从而预防胆结石的形成。

保持水分 胆结石患者应保持充足的水分摄入,以帮助稀释胆汁和促进新陈代谢。

生活方式的调整
定期锻炼 规律的体育活动有助于保持健康体重,同时减少胆固醇水平。适量的运动,如快速步行、游泳或骑自行车,都是不错的选择。

避免吸烟和限制饮酒 吸烟和过量饮酒都会对整个消化系统产生不利影响。戒烟和适度饮酒或完全避免酒精可以帮助减少胆

囊疾病的复发。

控制体重 肥胖是胆结石的一个重要危险因素。通过合理的饮食和规律的运动来控制体重,可以减少胆囊疾病的风险。

心理健康 胆结石患者可能会因为慢性疼痛和饮食限制而感到焦虑或抑郁。建议患者保持积极乐观的心态,并寻求心理支持,如参加患者支持小组或咨询心理专家。

定期医学监测 即使症状缓解,胆结石患者也应定期进行体检和必要的影像学检查,如B超检查,以监测胆囊健康状况和及时发现可能的复发。

胆囊疾病的日常护理是一项全方位的任务,它不仅要求患者在医生的指导下改变和调整饮食习惯,选择易于消化且低脂肪的食物,还需要注意生活方式的改变,如定期进行适量的体育活动,避免长时间的静坐和肥胖,从而帮助维持健康的体重并减少胆

囊疾病的复发。同时,心理健康管理也不可忽视,患者应当寻求有效的压力缓解方法,如参与放松训练、瑜伽或冥想,以减少慢性压力对胆囊疾病可能产生的不良影响。

患者需要定期进行医学监测,如定期检查血液中的胆固醇水平,以及通过超声检查监控胆囊的健康状况,及时发现任何可能的问题。在有些情况下,药物治疗可以帮助管理胆囊疾病的症状,减轻疼痛和炎症。如果需要,医生会建议手术治疗,如胆囊切除术,以彻底解决问题。

患者要与医生及其他医疗专业人员保持良好沟通,共同制订出适合患者个人情况的综合性护理计划。个性化护理计划可以帮助患者更好地管理疾病,提高生活质量,减少急性发作的频率,降低手术需求,同时预防疾病的复发,实现长期的健康维护。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院肝胆外科)

透析治疗 为肾脏“减负”

□王雷

在慢性肾脏病的病程发展中,当肾脏功能受损严重,无法维持正常生理功能时,患者可能需要接受透析治疗。透析是一种肾脏替代治疗方法,旨在帮助患者排除体内的废物和多余水分,维持生命活动。本文主要介绍透析治疗的相关知识,帮助你更好地了解这一治疗方式。

透析治疗利用半透膜原理,通过扩散和过滤,将体内的有害物质和多余水分移出体外,以维持体内环境的平衡。在透析治疗过程中,患者的血液经过特殊的透析器,其中包含数以千计的半透膜纤维,这些纤维允许血液中的水分和废物通过半透膜,与透析液进行交换。通过这种交换,血液中的废物被清除,水分得到调节,从而帮助患者维持正常的生理功能。

透析治疗利用半透膜原理,通过扩散和过滤,将体内的有害物质和多余水分移出体外,以维持体内环境的平衡。在透析治疗过程中,患者的血液经过特殊的透析器,其中包含数以千计的半透膜纤维,这些纤维允许血液中的水分和废物通过半透膜,与透析液进行交换。通过这种交换,血液中的废物被清除,水分得到调节,从而帮助患者维持正常的生理功能。

透析治疗的适应证
透析治疗的适应证主要有如下几种:慢性肾脏病进展至终末期,即尿毒症期;急性肾损伤(AKI),肾脏功能在短时间内急剧恶化;其他原因引起的严重肾功能不全,如肾小管坏死、肾盂肾炎等。

透析治疗的优点与局限性
优点 帮助清除患者体内的废物和多余水分,维持体内环境的平衡。延长患者生命,提高生活质量。帮助患者恢复部分生活自理能力,提高社会参与度。

局限性 需要定期进行透析,无法完全取代正常肾脏的功能。可能产生一些并发症,如透析相关性淀粉样变、低血压、贫血等。对患者的心理和社会适应能力提出挑战。

如何选择透析方式
在选择透析方式时,医生会根据患者的具体情况进行评估。以下是选择透析方式的考虑因素:患者的年龄、健康状况和生活习惯。慢性肾脏病的病因和病程;患者的个人偏好和生活环境;医疗设施和医务人员的专业能力。

随着医学技术的不断进步,透析治疗也在不断发展。未来,期待新的技术和治疗方法能够进一步提高透析的效率和安全性,为患者带来更好的生活质量。同时,加强公众对慢性肾脏病的认识和预防意识,早期发现和治疗慢性肾脏病,将有助于减少终末期肾病的发生,减少肾脏替代治疗的需求。

(作者供职于山东省曹县人民医院)

中医食疗如何治疗冠心病

□肖露露

冠心病,全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病,是一种常见的心血管疾病。中医食疗作为中国古老的传统医学的一部分,对于冠心病的治疗和改善有着独特的见解和方法。

中医食疗的基本原则
药食同源 中医认为食物与药物同源,许多食物也具有药用价值。如红花、山楂、丹参等都是常用的中草药,同时也广泛用于日常饮食中。

调节阴阳平衡 中医认为疾病的根源在于人体阴阳失衡。通过食疗,可以调节人体的阴阳平衡,从而改善病情。

养心安神 心脏不仅是血脉的源泉,也是精神活动的核心。养心安神是中医食疗的重要原则之一。

活血化瘀 中医认为血脉不畅是冠心病的重要病因之一。因此,活血化瘀成为食疗的重要手段。如红花、丹参等都具有活血化瘀的作用。

常见食疗方法
药膳疗法 药膳是在中医理论指导下,将食物与中药结合,制成的

具有食疗作用的膳食。在冠心病的治疗与改善中,药膳疗法是一种常见的方法。如山楂桃仁蜜:鲜山楂1000克,桃仁60克(打碎),水煎2次,去渣取汁,加入蜂蜜250毫升,上锅蒸1小时冷却后备用。每次1匙(5毫升),每日服2次。具有活血化瘀、通络止痛的作用,适用于冠心病心绞痛证属气滞血瘀者。

茶饮疗法 茶叶中的茶多酚、维生素等成分对心血管疾病有防治作用。在冠心病的治疗与改善中,适量饮用茶饮是一种简便易行的方法。如补益麦冬茶,麦冬30克,大生地30克。将两味药用文火煎沸,代茶饮服,有清热养阴生津作用,具补气养心的功效,是冠心病患者的保健茶饮。

食疗粥 食疗粥是将具有食疗作用的食材与粳米同煮成粥,易于消化吸收,对胃肠道功能有一定调理作用。在冠心病的治疗与改善中,食疗粥是一种常见的中医食疗方法。如人参肉苁蓉粥:人参能大

补元气、复脉固脱;肉苁蓉则有补肾阳、益精血的作用;粳米则能补中益气、健脾和胃。该药膳适用于胸闷气短、遇寒则痛、心痛彻背、手足不温等症状的冠心病患者。

食疗的注意事项
尽管食疗被广泛认为是一种有效的冠心病改善方法,但并非所有的食物都适合冠心病患者。一些高脂肪、高热量的食物可能会加重病情,而过度食用某些具有活血化瘀作用的食物也可能引发出血风险。因此,在进行食疗的同时,患者应保持均衡饮食,避免过度依赖某一种食物或药材。同时,如有任何不适或疑虑,应立即停止食疗并寻求专业医生的帮助。

综上所述,中医食疗在冠心病的治疗和改善中发挥着重要作用。通过遵循中医食疗的基本原则和方法,患者可以有效地改善病情,提高生活质量。

(作者供职于河南省方城县中医院)

骨折并发症的预防及处理方法

□杜飞

骨折是一种常见的损伤,其并发症可能对患者的健康产生严重影响。了解骨折并发症及其预防和处理方法,对于患者的康复至关重要。

骨折并发症是指在骨折发生、治疗和愈合过程中可能出现的一系列不良事件。这些并发症的发生可能源于骨折本身,或治疗不当,及患者自身条件等因素造成的。了解骨折并发症有助于患者采取预防措施,降低风险,加速康复。

骨折并发症的类型
感染 开放性骨折或手术过程中可能导致感染,表现为局部红肿、疼痛、流脓等症状。严重感染可引起骨髓炎等严重后果。

神经损伤 骨折可能直接或间接损伤周围的神经,导致麻木、疼痛、肌肉无力等症状。神经损伤的恢复期较长,部分损伤可能无法完全恢复。

血管损伤 骨折可能损伤周围的血管,导致出血、肿胀、肢体远端缺血等症状。严重血管损伤可能导致肢体坏死等后果。

骨不连 骨折愈合过程中因各种原因导致骨折端不愈合,表现为骨折端疼痛、活动受限等症状。骨不连需要进一步治疗,如手术植骨等。

肌肉萎缩和关节僵硬 骨折后长期制动可能导致肌肉萎缩和关节僵硬,影响关节功能。需要进行康复训练以恢复关节功能。

深静脉血栓形成 长期卧床或制动可能导致深静脉血栓的形成,表现为肢体肿胀、疼痛等症状。深静脉血栓的形成易引发肺栓塞等严重后果。

预防和处理方法
预防感染 保持伤口清洁干燥,定期换药,避免伤口感染。同时,注意个人卫生,避免其他部位感染引发骨髓炎。

观察神经损伤症状 如患者出现麻木、疼痛、肌肉无力等症状,应及时就医检查,以便早期治疗。部分患者的神经损伤可采用药物治疗、物理治疗等方法促进恢复。

注意血管损伤表现 如患者出现出血、肿胀、肢体远端缺血等症状,应及时就医检查,并进行止血、修复血管等处理。

坚持康复训练 在医生指导下进行康复训练,促进关节功能的恢复。针对肌肉萎缩和关节僵硬等问题,可采取相应的康复措施,如物理治疗、按摩等。

预防深静脉血栓形成 适当进行活动,避免长期卧床或久坐久站。穿戴医用弹力袜等防护措施可降低深静脉血栓形成的风险。如有疑似症状,应及时就医检查和治疗。

定期复查 在骨折愈合过程中定期复查,以便及时发现和处理并发症。医生可根据复查结果调整治疗方案,促进患者康复。

患者在发生骨折后应积极进行治疗,并采取预防措施降低并发症风险。同时,定期复查和坚持康复训练有助于促进关节功能的恢复。通过科学合理的治疗和护理,患者可早日摆脱骨折带来的困扰,重拾健康。

(作者供职于山东省潍坊市坊子区人民法院)

哪些方法可以保护口腔健康

□任向荣

刷牙是我们日常维护口腔卫生的主要手段。那么,除了刷牙,还有哪些可以帮助我们保护口腔健康呢?本文将介绍一些除了刷牙之外的口腔保健方法。

漱口 是清洁口腔的另一种简单方法。通过用温开水或淡盐水漱口,可以冲刷掉口腔中的食物残渣和细菌,有助于保持口腔清洁。尤其在进食后,及时漱口可以显著减少口腔细菌数量。建议每天至少漱口两次,尤其是餐后。

牙线 是清洁牙齿间隙的有效工具。通过使用牙线,可以清除牙缝中的食物残渣和牙菌斑,预防牙周病和口臭。与牙刷结合

使用,牙线能更全面地清洁牙齿和牙缝。对于拥挤的牙齿或牙套矫正器等难以清洁的区域,牙线尤为重要。

漱口水 是一种辅助口腔清洁的液体,可以帮助冲洗掉口腔中的细菌和食物残渣。一些漱口水还含有酒精或其他防腐剂,具有杀菌作用,可用于治疗口腔感染或减少口腔细菌数量。然而,漱口水不能替代刷牙和牙线,因为它们无法彻底清除牙齿和牙缝中的细菌和食物残渣。

定期口腔检查 预防口腔疾病的重要措施之一要定期口腔检查。通过定期检查,牙医可以发

现早期的口腔问题,如牙龈炎、龋齿等,并及时进行治疗。建议每年至少进行一次口腔检查。

增加蔬果摄入 蔬菜和水果富含维生素、矿物质和抗氧化剂,这些营养素对牙齿和牙龈的健康起到保护作用。尤其是深色蔬菜和水果,如菠菜、胡萝卜、柑橘类水果等,富含维生素C和矿物质,有助于增强免疫力和保持牙龈健康。建议每天食用5种不同颜色的蔬果,以保证营养的全面摄取。

适量摄取蛋白质 蛋白质是口腔修复和组织更新的重要物质。摄取足够的蛋白质,如鱼、肉、豆类等食物,有助于口腔组织

的修复和更新。同时,蛋白质也有助于提高免疫力,增强口腔抵抗疾病的能力。

控制糖分摄入 糖分是口腔细菌的主要食物来源,过多摄入糖分会导致口腔酸度升高,进而腐蚀牙齿,引发龋齿等问题。因此,控制糖分摄入对于预防口腔疾病至关重要。尽量减少糖果、甜饮料、蛋糕等高糖食物的摄入,尤其是在餐后。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒对口腔健康有害。吸烟会导致牙周病、牙齿脱落和口腔癌等问题,而过量饮酒也可能引起口腔黏膜疾病。戒烟限酒对于维护口腔健

康至关重要。

运动 适量的运动有助于提高全身的免疫力和心血管健康,也有益于口腔健康。有研究表明,规律的运动习惯可以降低患口腔疾病的风险。

总之,保护口腔健康需要综合多种方法。除了每天刷牙外,漱口、使用牙线、定期口腔检查、均衡饮食、戒烟限酒以及适量运动都是维护口腔健康的有效手段。通过结合这些方法,我们可以更好地预防和控制口腔疾病,保持口腔健康。

(作者供职于山东省东营市广饶县大码头中心卫生院)

抑郁症、焦虑症、精神分裂症、双相情感障碍等精神科疾病会对患者的日常生活、工作和人际关系产生严重影响。对于精神科疾病的治疗,除了药物治疗和心理治疗外,护理也是非常重要的环节。

护理在精神科疾病中的重要性
安全保障 精神科疾病患者常常存在情绪不稳定、易怒、抑郁等情况,因此需要护理人员密切关注患者情况,确保患者安全。

生活照顾 精神科疾病患者可能需要特殊的饮食和生活照顾。护理人员需要关注患者的饮食、卫生、休息等方面,确保患者的生活质量。

心理支持 精神科疾病患者的心理状态十分重要,护理人员需要给予患者足够的心理支持,帮助患者建立自信心,积极面对疾病。

康复指导 护理人员可以给予患者康复指导,帮助患者进行康复训练,提高生活质量。

精神科护理措施
保证安全 确保患者生活环境安全,移除可能造成伤害的物品。在居家环境中设置安全措施,如安装护栏、锁门窗等。对于有自杀倾向的患者,要尽量避免患者独处,避免患者接触危险物品,如刀具、火源等。

关注生活照顾 督促患者保持个人卫生,定期洗澡、换洗衣服。关注患者的身体状况,如出现病情的波动或躯体不适时请及时就医。

心理支持 与患者保持良好的沟通,帮助他们调节情绪。关注患者生活中可能对其造成重大刺激的不良事件,及时疏导不良情绪。

康复训练 根据患者的具体情况,安排合适的康复训练项目。对于慢性衰退的患者,应督促训练患者活动,使患者的智能、行为等精神状态能得到不同程度的改善;对于有特长或康复期患者,可安排较为复杂的工娱活动,如排练文艺节目、绘画、球类比赛、缝纫、编结、制作精细的工艺品等。

药物治疗管理 帮助患者遵医嘱按时按剂量服药,向医生咨询并掌握服药注意事项及常见不良反应。

饮食管理 选择健康、均衡的饮食,确保患者摄入足够的营养。

户外活动与社交互动 在组织患者户外活动时,应根据病情选择对象。做到“三防”(防消极、防冲动、防逃跑),严重者暂不予户外活动。

其他注意事项 对于兴奋激动的患者,宜安排在人多、单调安静的环境中,选择患者愿意做的项目进行工疗,避免参加易引起兴奋的文娱活动;对忧郁、情绪低沉的患者,宜安置在人多、气氛活跃的环境中,选择色彩鲜艳的品种进行工疗,并让他们参加热情奔放、欢乐愉快的娱疗活动。

精神科疾病的护理需要多方面的关注和照顾。通过以上介绍,希望能向大家提供一些有益的参考和指导。同时,也希望社会各界能够更加关注精神疾病患者,给予他们更多的关爱和支持,帮助他们早日走出困境,重拾生活的信心和勇气。

(作者供职于山东省汶上县康复医院)

刘绪雨

徐慧颖

杜飞

肖露露

任向荣

杨云霞

王雷

王雷

王雷

王雷

王雷

王雷

王雷

王雷

王雷

精神科疾病的护理措施

刘绪雨

徐慧颖

杜飞

肖露露

任向荣

杨云霞

王雷

王雷

王雷

王雷

王雷

王雷

王雷

王雷

王雷

王雷

王雷

王雷

王雷

王雷

王雷

王雷

王雷

王雷

王雷

王雷

王雷

王雷

王雷

王雷

王雷

王雷

王雷

王雷