

甲状腺术后护理和自我保健

□李湘汝

近年来,甲状腺癌的发病率增长迅速,一旦发现,手术为主要治疗方式。任何手术,患者都要经历心理、生理等方面的应激和创伤,甲状腺癌手术也不例外。因此,术后护理是患者康复的基石。

术后护理要点

术后一周内,不要弄湿伤口,以免感染。术后两周用温水洗澡,注意颈部勿过度拉伸,不要使用沐浴液及用力揉搓。半个月內尽量避免仰头动作,以免切口出血。保持伤口干燥,在伤口上覆盖无菌敷料,定期更换被血浸湿的敷料,定期消毒、清洁、换药。

术后当天禁饮禁食,次日如无呛咳则可以少量缓慢饮水,可进食温凉清淡的食物,逐

渐过渡到普通饮食。

对于全甲状腺切除的患者,碘摄入量多少基本不会对身体造成影响,因为甲状腺腺体已全部切除,食物对甲状腺的影响已经微乎其微。

手术当天可以适当翻身,以及在床上活动,防止出现压疮、血栓。

术后短时间内应避免剧烈活动,可按照护士的要求每天进行颈部康复锻炼,缓解肩颈部僵硬不适,但动作不宜过大、过猛。全麻手术气管插管后,多数会出现喉咙不适或疼痛,请多饮水,积极配合治疗。

甲状腺癌手术包括切除甲状腺和清扫淋巴结,容易渗血、出血、淋巴乳糜液渗出,一般需

要放置一根或两根负压引流管,充分引流。做好引流管固定工作,在穿衣和脱衣过程中,严防管道滑脱。避免引流管牵拉、折叠、扭曲、受压,保持引流管通畅,并观察引流液的颜色和量。

术后轻度发热属于正常的吸收热,一般由手术应激导致,可多饮温水,减轻发热症状,一般无需用药。

术后咽喉疼痛不适或异物感,多由麻醉时气管插管或颈部手术影响咽喉造成。可辅助雾化治疗,含服清咽润喉药物,使其逐渐缓解。

术后并发症应对措施

若术后出现饮水呛咳,声音嘶哑或低沉,一般为暂时性的,可逐渐恢复到正常水平。

针对饮水呛咳问题,宜端坐就餐,严重者可食用半流质和固体食物。针对声音、音调的变化,术后避免大声叫喊,保证充足的休息。

若术后颜面部、嘴唇周围、手脚出现麻木感和针刺感,或者发生手足抽搐,及时静脉补钙,逐渐过渡到口服钙片。

日常自我保健和护理措施

保持充足的睡眠与休息,避免参与剧烈的健身锻炼,防止排汗造成伤口感染。避免颈部伤口碰水而发生感染,可选择擦身来替代。

尽量穿宽松舒适的衣服,避免选择紧身套头款式衣服,防止牵拉伤口。

为有效促进术后康复,需进行适量的颈部活动,防止伤

口纤维组织与周围组织粘连,减少组织挛缩。

严格遵医嘱用药,不可自行更改剂量,服药期间一定要连续服用,不可自行终止。

服药期间还要注意与某些特殊药物或食物的间隔时间。替代治疗期间若出现心悸、多汗、腹泻、呕吐、烦躁不安、体重减轻、骨痛症状需停药并及时至门诊复查。

甲状腺手术后,部分患者会出现消极情绪,对生活没有信心。患者应该主动调整心态,了解疾病相关知识,以健康积极的心态去面对生活。另外,患者要定期进行复查,根据结果调整治疗方案。

(作者供职于郑州大学第一附属医院甲状腺外科)

重症医学的重要性

□马常富

重症医学是现代医疗体系中至关重要的领域,在医院扮演着守护生命最后一道防线的角色。

在医学的广阔领域中,重症医学是最需要高度专业知识和卓越技能的领域之一。当面临重大健康危机时,有时候只有重症医学团队才能将患者从死亡边缘拉回来。无论是车祸、心脏病发作还是其他危急情况,重症医学专家们以深厚的知识和丰富经验为那些与死神擦肩而过的人提供了第二次机会。然而,我们常常忽视了重症医学所面临的挑战,他们经常面对生死抉择,承受着持续的压力和工作负荷。因此,我们应该充分了解并赞赏这些医护人员,并为他们提供支持。

要成为一名合格的重症医学医生,需要深厚的医学知识和广泛的专业技能。从疾病的早期诊断到治疗方案的制定,再到监护和康复阶段,重症医学医护人员在整个过程中都起着关键作用,这就需要他们不断学习和更新知识,与新兴的治疗方法和技术保持同步。团队合作是重症医学成功的关键,医生、护士、技师和其他医护人员紧密合作,互相支持,确保患者得到最佳医疗服务。在团队中,每个人的角色都十分重要,缺一不可。

重症医学面临着诸多挑战,其中包括资源有限、高风险的病情和患者的复杂疾病。然而,随着科技

的发展,监护设备的出现极大地改善了重症监护的质量,使医生能够更准确地监测患者的生命体征,并及时做出干预。此外,基因组学和精准医学的发展也为重症医学提供了新的可能性。通过了解患者的基因信息,医生可以制定个性化的治疗方案,提高治疗效果和康复率。

重症医学是守护生命的最后一道防线,为危急患者提供了宝贵的机会。面对挑战,医生依靠丰富的专业知识和团队合作来拯救生命。随着技术的进步,医学界不断寻求新的解决方案,提高重症医学的质量和效果。

(作者供职于山东省潍坊市诸城市中医医院)

如何预防手术后感染

□孙丰云

医院感染,也被称为医院获得性感染或卫生保健相关感染,是指在医院或其他卫生保健场所接受医疗服务的患者在入院48小时后发生的感染。手术后感染是医院感染中的一种并发症,严重影响患者康复和生活质量。因此,预防手术后感染至关重要。

医院感染管理概述

医院感染管理是医疗卫生保健体系的重要组成部分,旨在通过合理的控制和预防措施,减少患者因医疗服务而感染的风险。医院感染主要通过空气传播、接触传播、血液传播和飞沫传播等多种途径传播,对患者和医护人员健康都构成潜在威胁。因此,医院感染管理需要综合运用各项措施,包括医院感染监测、环境清洁、消毒、隔离和手卫生等,全面降低医院感染的发生率。

预防手术后感染的措施

术前准备 在手术之前,医护人员需要严格遵守相关的无菌操

作规范,包括手术部位的消毒和无菌铺盖,确保术前准备工作做到位。术前适当使用预防性抗生素也是预防手术后感染的一项重要措施。

术中控制 在手术过程中,医护人员需要严格执行手术无菌操作规范,遵循严格的无菌程序,减少手术部位的感染风险。此外,避免手术室内的空气污染和细菌交叉感染也是至关重要的。

术后护理 术后,患者需要得到适当的休息和护理,包括伤口的清洁和换药。医护人员应该定期观察伤口愈合情况,及时发现可能的感染迹象并进行处理。

手卫生的重要性

除了手术本身的操作流程外,医护人员的手卫生也是预防手术后感染的关键环节。经过充分的手卫生培训后,医护人员应该严格执行手卫生规范,包括定期洗手、正确使用洗手液和消毒剂等,避免手部细菌的传播和交叉感染。

环境清洁和消毒

医院环境的清洁和消毒是预防医院感染的重要环节。定期对手术室、病房和器械进行彻底清洁和消毒,保持医疗环境的清洁卫生,有助于减少细菌和病毒的传播,降低手术后感染的风险。

患者教育和关注

医院感染管理工作中,患者的合作和理解也是至关重要的。患者需要了解手术后感染的危险性和预防措施,主动配合医护人员的治疗和护理要求。医护人员应该密切关注术后患者的情况,及时发现并处理潜在的感染风险。

手术后感染是一个严重的并发症,可能会延长患者的恢复时间,甚至危及患者的生命。因此,预防手术后感染至关重要。让我们共同努力,促进医院感染管理的优化,为患者的健康和安保驾护航。

(作者供职于山东省泰安市岱岳区徂徕镇卫生院)

中药调理气血虚

□明宗萍

气血虚是中医常见的一种证候,主要表现为面色苍白、乏力、气短、心悸、头晕、舌质淡等症状。中药的作用在于调和气血,平衡阴阳,以达到阴阳平和之志。

人参是常用的补气药,其性甘、微苦、微温,归脾、肺经,具有大补元气、复脉固脱、补脾益肺、生津养血的功效,常用于治疗气血虚证,如乏力、气短、心悸等。同时,它还可以改善脾胃虚弱、食少便溏等症状,对于气血虚患者有很好的治疗效果。

黄芪,性甘、微温,归脾、肺经,具有补气升阳、益卫固表、利水消肿等功效。黄芪能补一身之气,对于气虚乏力、食少便溏、脱肛等都有很好的治疗效果。同时,黄芪还能增强机体免疫力,对于提高抗病能力、延缓衰老等也有很好的作用。

当归是一种补血药,其性甘、温,味辛,归肝、心、脾经,具有补血活血、调经止痛、润肠通便的功效,常用于治疗血虚证,如面色苍白、头晕眼花等。同时,当归还可以治疗月经不调、痛经等症状。当归对于女性健康有很好的保健作用,但孕妇慎用。

熟地黄,性甘、微温,归肝、肾经,具有养血滋阴、益精填髓的功效,常用于治疗血虚证,如面色萎黄、头晕心悸等,有很好的效果。同时,熟地黄还能治疗肝肾阴虚证,如腰膝酸软、耳鸣耳聋等。熟地黄对于男性健康有很好的保健作用。

人参、黄芪、当归和熟地黄是常见的治疗气血虚的中药。然而,中药的使用需根据个体差异和病情轻重进行适当调整。在使用中药时,请务必遵循医师的建议和指导。

中医讲究药食同源,气血虚也可以通过食疗来调理,以下是一些常见的补气血的食物。

红枣 红枣含有丰富的维生素和矿物质,具有补血益气、安神养颜的功效,可以用来泡茶、煮粥、炖汤等。

枸杞子 枸杞子含有多种活性成分,能够滋补肝肾、益精明目、养血益气,可以直接食用,也可以泡茶、炖汤等。

桂圆 桂圆富含葡萄糖、蔗糖、蛋白质、多种维生素和矿物质,具有益气养血、安神定志的作用,可以用来煮粥、炖汤等。

银耳 银耳含有丰富的胶原蛋白、膳食纤维、多种维生素和矿物质,能够滋阴润肺、养血益气,可以用来煮甜品、炖汤等。

黄鳝 黄鳝含有丰富的蛋白质、维生素和矿物质,具有补气血、强筋骨的作用,可以用来煮汤、红烧等。

此外,还可以通过一些药膳进行调理,如四物汤、八珍汤等。需要注意的是,食疗虽然有一定的调理作用,但如果症状严重或持续时间较长,还需及时就医,寻求专业的治疗建议。

总之,气血虚是一种常见的健康问题,通过中药治疗和饮食调理的综合方法,可以有效改善症状并促进身体健康。在使用中药时,务必遵循医师的建议和指导,以确保安全有效。同时,保持良好的生活习惯和心态也是预防和治疗气血虚的重要方法。

(作者供职于山东省济南市章丘区埠村街道办事处社区卫生服务中心)

得了肺癌,大家首先想到的肯定是手术治疗,能切就切。对于早期肺癌患者,外科手术往往能达到根治的效果。但是,癌症手术事关重大,很多人对其还有不了解的地方。

哪些肺癌患者可以做根治性手术

当患者身体状况良好,心肺功能良好,且具备手术指征时,通常可以做肺癌根治术。肺癌根治术是切除包括肺部原发肿瘤和部分受累的肺部组织,并清除纵隔淋巴结。该手术需要完整切除肿瘤及其附着的肺部组织及周围淋巴结。由于肺癌患者并不能保证没有肿瘤转移,所以患者在手术之前还要进行检查,以排除手术禁忌证。如果检查结果显示没有转移,且手术指征明确,患者可以遵医嘱进行肺癌根治术。

对于早期肺癌,手术通常是首选的治疗方法,可以通过切除肿瘤组织和周围正常组织来治疗肺癌。根据肿瘤的大小和位置,手术可能是亚肺叶切除(楔形切除或肺段切除)或肺叶切除。放射治疗使用高能X射线或其他形式的辐射来杀灭肿瘤细胞或阻止其生长,对于那些不能接受手术治疗的早期肺癌患者,放射治疗可能是一种有效的替代治疗方法。

化学治疗使用药物来杀死癌细胞或阻止其生长。化学治疗通常用于晚期肺癌。但在某些情况下,也可以用于早期肺癌的治疗,尤其是对于那些肿瘤已扩散到淋巴结或无法手术切除的患者。靶向治疗是针对肿瘤细胞特定的变异或表达分子进行的治疗,对于一些特定的肺癌亚型效果良好,如表皮生长因子受体(EGFR)突变型肺癌或ALK(间变性淋巴瘤激酶)重排型肺癌。

哪些肺癌患者可以优先选择新辅助治疗

局部晚期肺癌患者 局部晚期肺癌患者的肿瘤较大或已经侵犯周围组织,直接手术治疗难度较大,且术后复发风险较高。辅助治疗可以通过术前化疗或靶向、免疫治疗等手段缩小肿瘤、降低分期,使肿瘤局限化,从而提高手术切除率和延长生存期。

潜在可切除的肺癌患者 有些肺癌患者的肿瘤虽然较大或存在转移,但通过新辅助治疗可能使肿瘤缩小并提高手术切除的可能性。这种新辅助治疗策略旨在将不可切除的肿瘤转化为可切除的肿瘤,提高治疗效果。

肺癌术后如何预防复发

避免肺癌发生因素 改变个人不良生活嗜好,戒烟,同时避免被动吸烟。减少接触烟尘等刺激性有害气体。

运动锻炼 多休息,适当活动,如慢走、太极拳、气功、呼吸操等。

饮食调理 在饮食中增加蔬菜、水果、谷物等含量,避免食用油腻、刺激性的食物。多吃瘦肉、鱼、鸡蛋等高蛋白食物。

避免感冒 避免到人多拥挤处,一旦感冒,会使身体抵抗力下降。

定期复查 肺癌术后需要定期复查。复查以影像学检查为主,以监测疗效。

(作者供职于南方医科大学第十附属医院/东莞市人民医院)



资料图片

冠心病患者的康复计划

□张 岩

冠心病,全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病,是冠状动脉血管发生粥样硬化,导致血管腔闭塞或狭窄,引起心肌缺血、缺氧或坏死的心脏病。

冠心病为什么严重

冠心病之所以严重,主要有以下几个原因。

高致死率 冠心病是全球常见的死亡原因之一。由于冠状动脉狭窄或闭塞,心脏得不到足够的血液供应,导致心肌细胞死亡。严重的心肌梗死可以引起心律失常、心跳骤停甚至死亡。

高发病率 冠心病在世界范围内的发病率逐年上升,特别是在发达国家。随着生活方式的改变,如高热量饮食、缺乏运动等,冠心病在发展中国家发病率也呈上升趋势。

高并发症率 冠心病患者容易出现各种并发症,如心力衰竭、心律失常、心跳骤停等。

这些并发症不仅影响患者的生活质量,还可能危及生命。

高复发率 即使经过治疗,冠心病患者仍有很高的复发风险。不坚持治疗、不改变生活方式、控制不了危险因素等都可能导致病情恶化。

医疗负担重 冠心病的治疗费用高昂,给患者和家庭带来沉重的经济负担。长期的药物治疗、复杂的手术和后续护理都需要大量的医疗资源和资金支持。

难以预防 虽然有一些已知的冠心病危险因素,如高血压、高脂血症、糖尿病等,但这些因素在很多情况下难以控制或逆转。此外,遗传因素、环境因素等也与冠心病发病密切相关,使得预防工作尤为困难。

症状隐匿 冠心病的症状可能非常轻微或没有明显症状,这使得许多患者未能及时诊断和治疗。有些患者在静息状态下

也可能出现心肌缺血,导致静息性心肌梗死。因此,早期发现和诊断冠心病尤为重要。

冠心病如何治疗

治疗冠心病的方法有多种,包括药物治疗、介入治疗和手术治疗等。

药物治疗 药物治疗是冠心病治疗的基础,主要目的是缓解症状,改善心肌缺血,降低心肌梗死的发生率。常用的药物有硝酸酯类药物、β受体拮抗剂、钙通道阻滞剂等。这些药物可以通过扩张血管、降低血压、减缓心率等方式改善心肌缺血,缓解胸闷、胸痛等症状。

介入治疗 介入治疗是一种非手术治疗方法,通过导管技术对冠状动脉进行扩张或植入支架,以改善心肌供血。介入治疗具有创伤小、恢复快的特点,适用于冠状动脉狭窄较轻的患者。目前常用的介入治

疗方法包括冠状动脉成形术和冠状动脉支架植入术。

手术治疗 对于严重的冠状动脉狭窄或闭塞,手术治疗是必要的。手术治疗包括冠状动脉搭桥手术和冠状动脉内膜剥脱术等。冠状动脉搭桥手术是通过移植血管,绕过冠状动脉的狭窄或闭塞段,建立新的血流通道,以改善心肌供血。冠状动脉内膜剥脱术则是将冠状动脉内的粥样斑块剥离,以恢复冠状动脉的通畅。

冠心病患者康复计划

冠心病患者在进行积极的治疗后,制订和执行一个合适的康复计划至关重要。这不仅有助于改善生活质量,还能降低再次发病的风险。以下是针对冠心病患者的简单康复计划,但请注意,具体的计划应根据患者的具体情况和医师的建议进行调整。

心理调适

首先,冠心病患

者应认识到疾病的严重性,但也不必过分焦虑。保持乐观的心态,积极配合治疗,对疾病的康复非常有益。可以尝试进行冥想、深呼吸等放松训练,帮助调节情绪。与亲朋好友分享感受和经历,也是缓解压力的好方法。

健康饮食 冠心病患者应注重饮食的调整,推荐的食物包括全谷类、蔬菜、水果、瘦肉和低脂肪奶制品。尽量减少饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入,如动物内脏、肥肉、黄油等。此外,保持适当的饮水量也很重要。

规律运动 适度的运动对冠心病患者的康复非常重要,建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、骑车或游泳。开始时,可以从每天10分钟~15分钟开始,逐渐增加运动时间和强度。运动时应避免剧烈运动,避免在极端天气条件下运动。

控制危险因素 戒烟、控制血压和血脂是预防冠心病复发的关键。如有需要,应在医师的指导下服用药物。此外,糖尿病患者也应积极控制血糖。

定期复查 定期进行心电图、心脏超声等相关检查,以便及时了解心脏状况。此外,还应定期检查血压、血脂和血糖等指标。

应急准备 冠心病患者应随身携带急救药品,如硝酸甘油,以备不时之需。同时,应熟悉急救知识,如心肺复苏(CPR)等。

睡眠充足 保持良好的睡眠习惯,每晚保证7小时~8小时的高质量睡眠,避免熬夜和过度劳累。创造一个安静、舒适的睡眠环境,睡前避免饮用咖啡或浓茶。如有需要,可以考虑在医师的指导下使用助眠药物。

学习疾病知识 通过阅读、讲座等方式,了解冠心病的成

因、治疗方法和预防措施。这将有助于患者更好地管理自己的健康。

避免诱发因素 尽量避免诱发冠心病的因素,如过度劳累、情绪激动、寒冷等。在日常生活中,应保持良好的生活习惯和心态。

遵循医嘱 严格遵循医师的建议和康复计划,包括饮食、运动和药物管理等。及时就医,报告任何异常症状。

总之,冠心病患者的康复计划是一个综合性的过程,包括心理调适、健康饮食、规律运动等多个方面。患者及其家人应该积极参与,并在康复过程中保持乐观和积极的态度,同时,与医师保持密切的沟通和合作,才可以有效地改善生活质量,降低再次发病的风险,促进整体健康。

(作者供职于首都医科大学附属北京胸科医院)