# 心血管外科手术后患者护理方案

□王燕平

心血管外科手术是一种精细的医疗操作，涉及的范围广泛，从冠状动脉搭桥术到心脏瓣膜置换术，再到心脏移植术等，都需要高度专业化的技术和护理。心血管外科手术后，患者的身体需要时间康复，而科学的护理在这一过程中起着非常重要的作用。

**术后密切监测**

心血管外科手术后，患者需要密切监测生命体征，包括心率、血压、呼吸、体温等。医务人员应定期记录这些数据，并随时注意异常变化。此外，医务人员还需要关注患者的尿量、电解质平衡以及心功能等指标，以便及时发现并处理可能出现的并发症。

**合理控制饮食**

心血管外科手术后，患者的饮食应以清淡、易消化、营养丰富的食物为主。初期可给予患者流质或半流质饮食，逐渐过渡到软食和普食；避免摄入过多油腻、辛辣、刺激性食物，以免加重心脏负担；同时，要保证充足的水分摄入量，有助于维持患者体内电解质平衡。

**适度活动锻炼**

心血管外科手术后，患者应遵循医嘱，逐步进行活动锻炼。患者初期可在床上进行简单的肢体活动，随着病情好转，可逐渐下床活动。适度的活动锻炼有助于促进血液循环，预防血栓形成，同时也有助于提高心肺功能，促进康复。但需要注意，活动锻炼应循序渐进，避免过度劳累。

**心理关怀与支持**

心血管外科手术后，患者可能会面临身体和心理的双重压力。医务人员应给予患者充足的心理关怀与支持，帮助他们建立信心，积极面对康复过程。家属也应关心患者的心理状态，多与他们沟通，给予鼓励和支持。

**预防感染与并发症**

心血管外科手术后，患者易发生感染，医务人员应注意保持患者手术切口清洁干燥，定期更换敷料。同时，要加强口腔卫生，预防呼吸道感染。此外，还需要关注可能出现的并发症，如心律失常、心力衰竭等，一旦发现应及时处理。

**遵循医嘱用药**

心血管外科手术后，患者通常需要服用一些药物，如抗凝药、降压药、降脂药等。患者应严格遵循医嘱用药，不得随意增减剂量或停药。同时，患者要定期复查相关指标，以便医生根据病情调整药物治疗方案。

**定期复查与随访**

心血管外科手术后，患者应定期到医院进行复查，以便医生了解患者的康复情况，及时发现并处理可能出现的问题。同时，医务人员应做好随访工作，通过电话、微信等方式与患者保持联系，随时解答患者的疑问，提供康复指导。

总之，心血管外科手术后的科学护理对于促进患者康复非常重要。医务人员和家属应共同努力，为患者提供全方位的护理和支持，帮助他们度过康复期，重拾健康。同时，患者也应积极配合治疗和护理，树立信心，勇敢面对挑战，争取早日康复。

需要强调的是，每个患者的具体情况可能有所不同。因此，在实际护理过程中，医务人员应根据患者的具体病情、身体状况和医生的建议来制订个性化的护理方案，为患者提供更好的康复服务。

（作者供职于阜外华中心血管病医院成人心外一病区）

# 骨科患者出院后家庭护理指南

□杨 燕

骨科疾病涵盖的范围广泛，包含骨折、关节炎以及脊柱疾病等。在经历手术或治疗后，患者往往需要在家中进行一段时间的恢复和护理。出院并不意味着治疗的结束，反而是一个新的开始，特别是在家庭环境中，患者需要得到更好的护理，才能促进伤口的愈合和功能的恢复。

**环境准备**

确保家中的环境安全、舒适且有利于康复。家属应移除可能绊倒患者的障碍物，保持地面干净、干燥，避免滑倒；在洗手间、卧室等关键区域安装扶手，便于患者起身和坐下；对于需要长时间卧床的患者，应选用软硬适中的床垫，以减少对脊柱和关节的压力。

**伤口护理**

伤口护理是骨科患者出院后的重要任务。患者和家属应严格按照医生的建议进行伤口清洁和消毒，避免感染；注意观察伤口周围是否有红肿、疼痛或渗液等异常情况，一旦发现，应及时就医；同时，避免在伤口上施加过大的压力或摩擦，以免影响愈合。

**疼痛管理**

骨科患者出院后的疼痛管理同样重要。患者除了按时服用医生开具的止痛药外，还可以通过冰敷、热敷、按摩等物理方法来缓解疼痛；同时，保持充足的休息和睡眠也有助于减轻疼痛。需要注意的是，患者应避免自行调整药物剂量或种类，以免产生不良反应或影响治疗效果。

**功能锻炼**

功能锻炼是骨科所有疾病治疗的重要内容，即使患者病情稳定、病灶基本愈合，想要恢复到满意的肢体功能，就必须坚持不懈地完成功能锻炼计划和内容。

患者应根据医生的建议进行适当功能锻炼，以促进关节活动度的恢复和肌肉力量的增强；锻炼时应遵循循序渐进的原则，从简单的动作开始，逐渐增加难度和强度。

**饮食调理**

合理的饮食对于骨科患者的康复同样重要。患者应保持均衡的饮食，摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，以促进伤口愈合和骨骼生长，例如多食用牛奶（脱脂或低脂牛奶）、蛋、瘦肉、鱼等来补充营养；同时，增加新鲜蔬菜、水果的摄入量，多摄取富含维生素C的食物，如柠檬、番茄等，这有助于预防便秘和保持肠道健康。对需要卧床休养的患者，家属应协助其进行饮食调整，避免因长时间卧床导致的消化不良或营养不良。

**心理调适**

骨科疾病往往会给患者带来身体上的痛苦和心理上的压力。在康复过程中，患者应保持积极的心态，相信自己的恢复能力。家属也应给予患者足够的关心和支持，帮助他们度过这段困难时期。如有需要，患者可以寻求专业心理咨询师的帮助，以缓解焦虑、抑郁等负面情绪。

**定期随访**

定期随访是确保患者顺利康复的重要环节。根据医生的建议定期复查与换药，一般一个月一次。石膏固定或夹板固定的患者，应密切观察肢体肿胀状况，如出现疼痛、麻木、苍白、发凉、青紫等情况，应及时复诊。

（作者供职于山东省淄博市淄川区医院）

# 多学科协作防治结核病

□张继芬

结核病是一种由结核分枝杆菌引起的慢性传染病，主要影响肺部，但也可能涉及身体其他部位。近年来，尽管医学界在结核病防治方面取得了显著进展，但结核病仍然是全球性的公共卫生问题。为了更有效地防治结核病，多学科协作和综合治疗显得尤为重要。

**多学科协作的重要性**

防治结核病涉及多个医学领域，包括呼吸内科、感染科、影像科、病理科、营养科等。每个学科都有其独特的专业知识和技术，能够为结核病的诊断和治疗提供重要支持。因此，多学科协作能够汇集各个学科的智慧和力量，形成合力，共同应对结核病的挑战。

首先，多学科协作有助于提高结核病的诊断准确性。通过呼吸内科医生的临床评估、影像科医生的影像学检查、病理科医生的病理学检查等多方面的信息综合分析，能够更准确地判断患者的病情和病原体类型，为制订治疗方案提供依据。

其次，多学科协作有助于优化治疗方案。结核病的治疗需要综合考虑患者的年龄、性别、身体状况、病原体类型、药物敏感性等多个因素。通过多学科讨论和协作，可以制订出更符合患者实际情况的治疗方案，提高治疗效果，减少并发症。

此外，多学科协作还有助于加强结核病的防控工作。通过多学科合作，可以加强结核病的监测和筛查，及时发现和控制传染源，防止疫情扩散。同时，多学科协作还可以推动结核病防治知识的普及和宣传，提高公众对结核病的认识和防范意识。

**综合治疗的优势**

综合治疗是防治结核病的重要手段，强调在治疗过程中综合运用药物治疗、营养支持、心理治疗等多种手段，达到最佳的治疗效果。

首先，药物治疗是治疗结核病的核心。通过选用适合的抗结核药物，可以杀灭或抑制结核分枝杆菌的生长，控制病情的发展。然而，药物治疗并非万能，其效果受到多种因素的影响，如病原体类型、药物敏感性、患者身体状况等。因此，结核病患者在药物治疗的基础上，还需要综合运用其他治疗手段。

其次，营养支持在治疗结核病中占有重要地位。结核病患者往往存在营养不良情况，这会影响患者的免疫力和药物吸收。通过合理的饮食搭配和营养补充，可以改善患者的营养状况，提高治疗效果。

最后，心理治疗也是治疗结核病不可忽视的一环。结核病患者常常面临身体和心理的双重压力，容易出现焦虑、抑郁等心理问题。通过心理治疗，可以帮助患者缓解心理压力，增强战胜疾病的信心，提高生活质量。

在实际应用中，多学科协作和综合治疗已经取得了显著成效。许多医院和医疗卫生机构已经建立了结核病多学科协作团队，为患者提供全方位、个性化的诊疗服务。同时，随着医学技术的不断进步和新的治疗方法的出现，综合治疗手段也在不断丰富和完善。

（作者供职于山东省五莲县疾病预防控制中心结核病防治所）

# 胃溃疡与十二指肠溃疡解读

□杨冬瑞

胃溃疡和十二指肠溃疡，这两种消化系统疾病的成因、症状和治疗方法各有特点。

**胃溃疡**

*定义与成因* 胃溃疡是指发生在胃内部的溃疡，通常是由胃酸和蛋白酶的消化作用引起。胃溃疡的成因复杂，包括遗传、环境、生活习惯和心理因素等。其中，幽门螺杆菌感染是胃溃疡的主要原因之一。

*症状* 胃溃疡的症状多样，常见的包括上腹部疼痛、饱胀感、反酸、嗳气等。这些症状可能在饭后或空腹时加重，并且可能随着时间的推移而改变。

*诊断与治疗* 胃溃疡的诊断通常需要通过胃镜检查进行确认。治疗方面，医生会根据溃疡的严重程度和患者的具体情况制订治疗方案。常见的治疗方法包括药物治疗、饮食调整和生活方式改变等。

**十二指肠溃疡**

*定义与成因* 十二指肠溃疡是指发生在十二指肠内部的溃疡，通常是由于胃酸和蛋白酶的消化作用引起。与胃溃疡不同，十二指肠溃疡的主要成因是胃酸和蛋白酶的消化作用。此外，某些药物如非甾体抗炎药也可能导致十二指肠溃疡。

*症状* 十二指肠溃疡的症状与胃溃疡相似，但也有一些独特表现。例如，患者可能会出现夜间痛，即疼痛在夜间加剧。此外，十二指肠溃疡患者还可能出现食欲不振、体重下降等症状。

*诊断与治疗* 诊断十二指肠溃疡同样需要通过胃镜检查进行确诊。除了药物治疗外，生活方式和饮食习惯的调整也非常重要。

**预防与保健**

无论是胃溃疡还是十二指肠溃疡，预防和保健都非常重要。

*规律饮食* 保持规律的饮食习惯，避免暴饮暴食，有助于减轻胃肠负担，预防消化系统疾病。

*避免刺激性食物* 避免食用过酸、过辣、过硬等刺激性强的食物，以及咖啡、茶等含有咖啡因的饮料，以减少对胃黏膜的刺激。

*控制胃酸分泌* 避免过度疲劳和精神紧张，保持心情愉悦，有助于调节胃酸分泌，预防消化系统疾病。

*定期检查* 对于有消化系统疾病家族史的人群，定期进行胃镜等检查有助于早期发现病变，及时进行治疗。

*注意药物使用* 某些药物如非甾体抗炎药可能会引起消化系统疾病。因此，患者在使用这些药物时应遵照医嘱，注意观察不良反应。

*保持健康生活方式* 适量运动、戒烟限酒、保持良好的作息时间等健康生活方式有助于提高身体免疫力，预防消化系统疾病。

总之，胃溃疡和十二指肠溃疡是两种常见的消化系统疾病，了解它们的成因、症状和治疗方法对于防治这两种疾病非常重要。通过保持良好的生活方式和健康饮食习惯，以及定期进行检查，我们可以有效预防和减少这些疾病。同时，对于已经患病的人群，积极配合医生的治疗方案，调整生活方式和饮食习惯，也有助于早日康复。

（作者供职于山东省东营市河口区中医院内二科）

# 鼻窦炎的治疗与护理

□张 威

无论是反复的鼻塞、流鼻涕，还是持续的头痛、面部压痛，鼻窦炎这个常见的呼吸道疾病大大影响了患者的生活质量。

**鼻窦炎基础知识**

鼻窦炎是指发生在鼻腔内鼻窦黏膜的炎症，这种疾病在人群中较为常见，且具有两种主要类型：急性鼻窦炎和慢性鼻窦炎。急性鼻窦炎通常由病毒或细菌感染引起，症状包括鼻塞、流鼻涕、头痛和面部压痛。而慢性鼻窦炎则表现为持续的症状，可能伴随着鼻腔异味和嗅觉减退。鼻窦炎的诊断依赖于病史、临床症状的综合考虑，以及必要时的影像学检查，如鼻窦CT（计算机层析成像）。了解鼻窦炎的这些基本知识，对于识别症状、及时就医和正确处理疾病非常重要。

**鼻窦炎的治疗**

治疗鼻窦炎的方法主要分为药物治疗和手术治疗两大类。在药物治疗方面，常用的药物包括抗生素、抗组胺药、鼻腔喷雾剂和鼻腔冲洗液。抗生素主要用于治疗细菌感染引起的急性鼻窦炎，而抗组胺药则有助于缓解过敏症状。鼻腔喷雾剂和冲洗液则可有效清洁鼻腔，减轻鼻塞和炎症。在某些情况下，尤其是当药物治疗效果不佳或患者患有慢性鼻窦炎时，医生可能建议进行手术治疗。手术通常旨在改善鼻窦的排液通路，消除感染源，以及矫正可能导致鼻窦炎的异常结构。值得注意的是，鼻窦炎的治疗需要根据患者的具体情况制订。因此，及时就医并遵循医生的建议是非常重要的。通过合理的治疗方法，大多数鼻窦炎患者都能缓解症状，提高生活质量。

**鼻窦炎的日常护理**

对于鼻窦炎患者来说，日常护理同样重要，它能有效辅助治疗效果，减轻症状，并预防病情复发。以下是一些有助于鼻窦炎患者改善症状的日常护理小窍门。

*保持室内空气清新* 保持良好的室内通风对减少鼻腔刺激非常重要。定期开窗通风、使用空气净化器，可以帮助去除空气中的尘埃和致敏物质，减少鼻窦炎的发作。

*避免致病因素* 尽量减少接触可能引发鼻窦炎的因素，比如致敏物质（花粉、尘螨等）、烟雾和污染的环境。如果有吸烟习惯，应该考虑戒烟，因为吸烟会加重鼻腔和鼻窦的炎症。

通过上述日常护理措施，鼻窦炎患者不仅可以在一定程度上减轻症状，还能提高自身的生活质量，有效控制病情。

总而言之，鼻窦炎是一种常见但可控的疾病。重要的是要增强自我保健意识，定期进行专业检查，合理调整生活习惯，并严格遵循医生的治疗建议。通过正确的治疗和日常护理，大多数患者都能有效缓解症状。

（作者供职于河南省内黄县人民医院耳鼻咽喉科）

# 小小感冒别忽视 中医用药有讲究

□赵玉婵

感冒是生活中经常遇到的外感疾病，特别是春冬季节，感冒多发，很多人会选择中成药治疗感冒。可是有的人吃了药两天就好了，有的人却迁延难愈，甚至还愈发严重了，这是怎么回事呢？

感冒其实是传统通俗的说法，中医对感受风邪，引起肺卫功能失调，出现鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、头痛、恶寒、发热、全身不适、脉浮等为主要临床表现的外感病证，称之为感冒。上呼吸道感染是现代医学的专业名词，是指鼻、咽喉部感染病毒以及细菌感染导致的一系列症状。值得一提的是，咽炎、喉炎、扁桃体炎等也属于上呼吸道感染的范畴。

一般认为，感冒、伤风就是一个小毛病，但中医却对此比较重视，这主要是基于中医辨证论治的基本治疗原则。中医在治疗感冒方面，有着非常丰富的经验，甚至已经有千年的历史。传承了近两千年的《伤寒杂病论》更是对感冒有着深刻的见解。

根据患者不同的病情发展与症状表现，感冒可以分为4个不同的证型。

*风寒感冒* 中医讲寒为阴邪，寒邪主收引，当它侵犯人体体表后，汗孔闭塞，阳气郁于内，就会引发寒战。风寒感冒一年四季均可发生，但风寒感冒在秋冬季更为多见，一般因风邪和寒邪入侵肌表，主要表现为怕冷明显、鼻塞、流清涕、无汗、舌苔薄白，还可能伴有发热、周身疼痛、咳嗽、胃口不好等症状。治疗主要是辛温发汗解表，风寒表实证可选用含麻黄、桂枝、荆芥等辛温解表的药，如荆防败毒散、风寒感冒颗粒。

*风热感冒* 风热感冒春夏季相对多见，主要表现为发热、轻微恶风、口渴明显、流黄涕、痰黄、咽喉红肿，舌苔薄白微黄、舌尖边红。治疗可选用含薄荷、桑叶、菊花、葛根、连翘等辛凉解表的药，如桑菊感冒片、风热感冒颗粒、银翘散、双黄连口服液等。在此提示大家，对于风热感冒患者来说，羌活丸、理肺丸等药物最好避免使用，因为它们主要针对的是风寒感冒或其他类型的感冒，对于风热感冒可能并无疗效甚至会产生不良反应。

*暑湿感冒* 暑湿感冒多发生在夏季，表现为出汗不畅，身体沉重，疲乏无力，治疗时需要清暑祛湿解表，可用藿香正气软胶囊、香薷饮（主治暑令感寒夹湿）或新加香薷饮（主治暑温兼湿）等。

*体虚感冒* 体虚感冒常发生在老年、妇女、小儿或患有慢性病的体虚患者。风寒或风热兼有气血阴阳的亏虚，症状不像单纯风寒风热那样明显，选药的侧重也有不同，偏气虚者多为风寒，需要益气解表，可用参苏丸，玉屏风散等。偏阴虚者多为风热，需滋阴解表，可选加减葳蕤汤等。脾虚大便溏稀又兼气阴亏虚者，可选用参苓白术丸等。

综上所述，在选择感冒药物时，我们需要根据自身的症状来判断感冒类型，并遵循中医的用药原理来选择适合的药物。只有这样，我们才能确保药物的有效性，避免不必要的副作用，从而更快地恢复身体健康。

（作者供职于河南省洛阳伊洛医院药剂科）

# 中医如何治疗糖尿病与内分泌失调

□王艳红

糖尿病在中医的古典医籍中虽无直接对应之病名，但根据其临床表现，如多饮、多尿、多食及消瘦等症状，可将其归属于消渴的范畴。消渴最早见于《黄帝内经》，书中对其病因、病机、症状和治疗原则都有详细的论述。

**中医对糖尿病与内分泌失调的认识**

在中医看来，糖尿病与内分泌失调紧密相关。这种失调是由于先天禀赋不足，或后天饮食不节、情志失调、劳欲过度等因素导致。具体来说，这些因素可以损伤脾胃，使脾胃运化失职，积热内蕴，化燥伤津；或损伤肾阴，肾阴不足，虚火内生，上灼肺胃，致使肺燥、胃热、肾虚三脏同病，发为消渴。其中，肾阴不足是消渴发病的关键，而肺燥、胃热则是消渴的主要病理基础。

**中医治疗糖尿病与内分泌失调的方法**

*中药汤剂治疗* 中医治疗糖尿病与内分泌失调以滋阴清热、生津止渴为基本治法。常用的中药有黄芪、知母、生地黄、山药、玄参、麦冬、五味子等。这些药物可以单独使用，也可以组成方剂，如消渴方、玉女煎、六味地黄丸等。

*针灸治疗* 针灸是中医治疗消渴的重要手段之一。通过针刺特定的穴位，如肺俞、胃俞、肾俞、三阴交等，可以调节脏腑功能，改善气血运行，从而达到治疗消渴的目的。

*饮食调养* 中医强调“药食同源”，饮食调养在消渴的治疗中占据着重要的地位。患者应该遵循“清淡、易消化、少食多餐”的原则，避免食用辛辣、油腻、高糖、高脂的食物。同时，可以适量食用具有滋阴清热、生津止渴作用的食物，如冬瓜、黄瓜、苦瓜、西红柿等。

*运动锻炼* 适当运动锻炼可以促进气血流通，增强脾胃的运化功能，改善内分泌失调的状态。患者可以选择散步、打太极拳等低强度的运动方式，避免过度劳累。

*情志调护* 中医认为情志失调是消渴发病的重要诱因之一。因此，在治疗过程中，医生应该关注患者的情绪变化，及时进行情志调护，帮助患者保持愉快的心情，增强战胜疾病的信心。

**中医治疗的优势与不足**

中医治疗糖尿病与内分泌失调的优势在于其整体观念和个体化治疗原则。中医注重从整体上把握患者的身体状况，综合考虑病因、病机、症状等多方面因素，制订个性化的治疗方案。此外，中医治疗还强调治未病，即在疾病尚未发生时进行预防，这有助于降低糖尿病的发病率。

然而，中医治疗也存在一些不足。首先，中医治疗的效果往往较慢，需要患者长期坚持治疗才能看到明显的效果。其次，中医治疗对医生的经验和技能要求较高，需要患者选择有资质的中医医生进行治疗。

糖尿病与内分泌失调是一个复杂而棘手的问题，但中医治疗以其独特的理论体系和丰富的实践经验为我们提供了一种有效的治疗方法。通过中药汤剂、针灸、饮食调养、运动锻炼和情志调护等多种手段的综合运用，我们可以更好地调节内分泌系统，改善糖尿病的症状和预后。

（作者供职于山东省东营市广饶县中医院内分泌、肾病老年病科）