

# 腹腔镜疝术后护理注意事项

□李梅利

腹腔镜疝是一种常见的腹部疾病,主要表现为腹腔镜区域的肿块,通常需要进行手术治疗。腹腔镜疝术后护理对于患者的快速恢复和减少复发具有重要意义。

## 腹腔镜疝术后的一般护理

**伤口护理** 腹腔镜疝术后,伤口的护理非常重要。患者应定期更换伤口敷料,保持伤口清洁干燥,以避免感染。更换敷料时,应注意观察伤口的情况,如有无红肿、渗液等异常现象。如发现异常情况,应及时报告医生进行处理。同时,应避免用手触摸伤口,以免引起感染。

**饮食调理** 术后应逐渐恢复饮食,从流质食物逐渐过渡到半流质食物,再逐渐恢复正常饮食。在饮食方面,应以清淡、易消化的食物为主,避免进食刺激性食物和饮料,以免影响伤口愈合。同时应保证充足的营养摄入,以促进身体的恢复。建议增加蛋白质的摄入量,如鱼、肉、蛋、豆类等,有助于伤口的愈合。

**休息和活动** 腹腔镜疝术后,患者应适当休息,避免剧烈运动,以免影响伤口愈合。但也要进行适当的活动,以促进身体恢复。可以根据患者的具体情况,制订适当的活动计划。如散步、瑜伽等轻度运动可以帮助改善血液循环,促进伤口愈合。

**疼痛管理** 术后疼痛是常见的现象,患者应适当使用止痛药进行疼痛管理,以减轻痛苦。如疼痛较轻,可适当使用非处方止痛药;如疼痛较重,应向医生报告,并按照医生的建议使用处方止痛药。同时,可以采取一些非药物性的疼痛缓解方法,如冷敷、热敷、按摩等。

## 腹腔镜疝术后的特殊护理

**预防复发** 腹腔镜疝术后复发风险不容忽视,应采取多项措施积极预防。要避免过度用力,如举重、久坐久站,还要定期前往医院进行随访,这样医生能检查伤口、了解恢复状况,并给予锻炼建议。

同时,对于儿童患者,家长应特别注意避免孩子长时间哭闹,因为哭闹会导致腹部压力增高,增加疝气复发的风险。这些措施共同实施,可有效降低复发概率。

**观察病情** 术后应密切观察患者的生命体征,特别是体温、脉搏、呼吸和血压等指标。如出现异常情况,如体温升高、脉搏加快、呼吸困难等,应及时报告医生进行处理。

同时,应注意观察患者的腹部情况,如是否有腹胀、腹痛等异常现象。如出现异常情况,应及时向医生报告。此外,还应注意观察患者的排便和排气情况,如出现排便和排气困难的情况应及时向医生报告并按照医生的建议进行处理。

## 腹腔镜疝术后的康复护理

**心理支持** 腹腔镜疝术后患者可能会有焦虑、紧张和恐惧等情绪。此时给予患者心理支持非常重要。可以与患者交流解答疑问给予鼓励和支持,帮助他们缓解紧张情绪树立信心。同时可以向患者介绍一些成功的案例,让他们了解只要积极配合治疗和护理就能取得良好的康复效果。

**饮食调理** 在饮食方面应以清淡、易消化的食物为主,避免进食刺激性食物和饮料。应逐渐恢复饮食,先食用流食,再过渡到半流食,最后正常饮食。同时应保证充足的营养摄入,以促进身体的恢复。

**建议增加蛋白质的摄入量**,如鱼、肉、蛋、豆类等有助于伤口的愈合。此外还应增加新鲜蔬菜和水果的摄入量,以补充维生素和纤维素促进肠道蠕动预防便秘。

**适当锻炼** 应根据患者的具体情况制订适当锻炼计划,但要注意不要过度运动,以免影响伤口愈合,同时可以防止血栓。适当锻炼可以促进血液循环加速伤口愈合提高身体免疫力预防疾病。

**预防并发症** 腹腔镜疝术后,患者应采取适当的措施预防并发症。首先,应避免感染。伤口应保持清洁干燥,如出现红肿、疼痛、发热等情况,应及时到医院进行检查和治疗。

其次,应避免术后出血。术后24小时内应避免剧烈活动,以免引起伤口出血。同时,应密切观察患者的生命体征,如出现血压下降、心率加快等异常情况,应及时报告医生进行处理。

**定期随访** 腹腔镜疝术后,患者应定期到医院进行随访观察。随访观察的频率可以根据患者的具体情况而定,但通常建议在出院后的一段时间内进行定期随访。在随访过程中,医生可以检查患者的伤口愈合情况、询问患者的恢复情况、指导患者进行适当锻炼等。通过随访观察可以有效减少复发的情况发生。

**自我检查** 腹腔镜疝术后,患者应学会自我检查。在术后恢复过程中,如发现有异常情况,如肿胀疼痛发热等,应及时到医院进行检查和治疗。

(作者供职于广西壮族自治区防城港市妇幼保健院)

# 祛疤新选择:激光治疗的奥秘

□梁轶群

疤痕,是皮肤在受到创伤后自然修复过程中形成的产物。它们不仅影响着皮肤的美观,更可能对个人的心理造成负面影响。在众多的祛疤方法中,激光治疗以其独特的优势,逐渐成了一种备受青睐的治疗方式。那么,激光治疗疤痕的原理是什么?它又有哪些优势呢?

## 激光治疗疤痕的原理

激光治疗疤痕的原理,是利用激光的特性,通过光热效应作用于疤痕组织,促进皮肤的再生与修复。具体来说,激光治疗可以通过以下几个方面来改善疤痕。

激光能够刺激皮肤产生新的胶原蛋白,这是皮肤的主要结构成分,有助于填平疤痕造成的皮肤凹陷,使其变得更加平整。同时,新的胶原蛋白还能增加皮肤的弹性和光泽度,进一步提升皮肤的美观度。

激光治疗还可以改善疤痕的颜色。通过作用于疤痕内的血管,激光能够减少疤痕组织的血液供应,从而降低其红色程度,使疤痕颜色更接近正常肤色。

激光治疗还能促进皮肤的新陈代谢,加速老旧疤痕的消退。通过激光的刺激,皮肤细胞会变得更加活跃,加速代谢掉疤痕组织中的异常成分,从而促进疤痕的消退和皮肤的恢复。

不同类型的激光在祛疤治疗中各有千秋。例如,脉冲染料激光在治疗红色疤痕方面效果显著,而点阵激光则更适用于改善疤痕的凹凸不平。

## 激光治疗的优势

相比其他祛疤方法,激光治疗具有诸多优势。

激光治疗具有高度的精确性和针对性。激光能够精确地作用于疤痕组织,避免对周围正常皮肤造成损伤。这一特点使得激光治疗在处理复杂、精细区域的疤痕时具有显著优势。

激光治疗的效果显著且持久。通过刺激皮肤再生和修复,激光治疗能够显著改善疤痕的外观和质地,使其更加接近正常皮肤。同时,由于激光治疗是非侵入性的治疗方式,因此恢复时间相对较短,患者可以更快地恢复到正常的生活和工作状态。

激光治疗还具有较高的安全性和舒适性。在专业医生指导下进行操作,激光治疗的风险和并发症可以得到有效控制。同时,激光治疗过程中的疼痛感相对较小,患者更容易接受这一治疗方法。

## 激光治疗适用人群及注意事项

激光治疗适用于各种类型的疤痕患者,包括手术疤痕、烧伤疤痕、痤疮疤痕等。然而,并非所有人都适合接受激光治疗。例如,患有光敏性疾病、皮肤感染或炎症的患者应暂停治疗。同时,孕妇、术后康复者或其他特殊情况也需谨慎并咨询专业医生意见。

在接受激光治疗前,患者需要注意以下几点:首先,保持治疗区域的清洁以避免感染;其次,避免在治疗前一周内暴晒或使用刺激性化妆品;最后,按照医生的建议进行术前准备和术后护理。

在治疗过程中,患者可能会感到轻微的疼痛和灼热感,这是正常现象。如有任何不适或异常情况,请及时告知医生以便调整治疗方案。

## 激光治疗与其他祛疤方法的比较

相较于传统的手术祛疤、药物治疗等方法,激光治疗具有其独特的优势。手术祛疤虽然可以直接切除疤痕组织,但手术创伤大,恢复时间长,且可能形成新的疤痕。药物治疗则主要通过涂抹药膏或注射药物来改善疤痕,但效果因人而异且需要长期坚持使用。

# 膝关节术后护理技巧

□黄秀丽

同时,多吃富含维生素和矿物质的新鲜蔬菜和水果,有助于提高身体免疫力,预防感染。避免辛辣、刺激、油腻的食物,以免加重肠胃负担,影响康复进程。

**保持伤口干燥,预防感染** 术后伤口的清洁与干燥是预防感染的关键。患者应定期更换伤口敷料,保持伤口周围皮肤的清洁与干燥。如有渗血、渗液等情况,应及时联系医生进行处理。同时,避免伤口接触水或其他污染物,以减少感染风险。

**合理作息,保证充足睡眠** 充足的睡眠有助于身体恢复和免疫力提升。患者术后应保持规律的作息时间,避免熬夜和过度劳累。睡眠时可将下肢抬高,以促进血液回流,减轻下肢肿胀和疼痛。

**早期被动运动** 术后早期,患者可能因疼痛、肿胀等原因无法主动进行关节活动。此时,可在医生或康复师的指导下进行被动运动,如膝关节屈伸练习。这些练习有助于促进血液循环,减轻肿胀和疼痛,同时预防关节粘连和僵硬。

## 日常生活护理

**饮食调养,均衡营养** 术后饮食应以清淡、易消化、富含营养为主。患者可以多食用富含蛋白质的食物,如牛肉、鱼肉、豆制品等,以促进伤口愈合和组织修复。

逐步增加主动活动 随着疼痛和肿胀的减轻,患者应逐渐增加主动关节活动的范围和强度。在医生指导下,进行直腿抬高、屈膝练习等主动运动,以增强膝关节周围肌肉的力量和稳定性。注意在训练过程中避免过度用力 and 突然的动作,以免加重损伤或引起不适。

**功能性训练** 在关节活动度和肌肉力量得到一定恢复后,患者可以进行功能性训练,如平衡练习、步态训练等。这些训练有助于患者重新适应日常生活和工作的需要,提高生活自理能力和生活质量。在训练过程中,应根据患者的实际情况和恢复进度,制订合理的训练计划和目标。

**定期复查与评估** 定期复查是了解患者术后恢复情况的重要手段。患者应严格按照医生的建议,定期到医院进行复查和评估。医生会根据患者的恢复情况调整治疗方案和康复训练计划,以确保康复效果的最大化。

(作者供职于南方医科大学顺德医院/佛山市顺德区第一人民医院)

# 中风后遗症的中医疗法

□马伯臣

中风作为一种常见的脑血管疾病,往往会给患者留下不同程度的后遗症,如半身不遂、语言障碍、肢体麻木等,严重影响患者的生活质量。中医作为传统医学的重要组成部分,在中风后遗症的康复调理中发挥着不可替代的作用。

**补阳还五汤加减:益气活血通络的良方** 补阳还五汤,源自清代名医王清任的《医林改错》,是治疗中风后遗症的经典方剂。该方以黄芪为主药,大剂量使用,旨在补气养血、起痿废之用。黄芪可从小剂量(30克~60克)开始,根据患者情况逐渐增加至(100克~120克),以达到最佳的补气效果。同时,方中还包含当归尾、赤芍、川芎、桃仁、红花等活血化痰药物,共同改善血液循环,促进神经功能恢复。

**半身不遂** 若患者半身不遂以上肢为主,可加桂枝、桑枝以温经通络;以下肢为主,可加牛膝、杜仲以补益肝肾。病程较长者,可加土鳖虫、水蛭以破瘀通络。

**语言障碍** 语言障碍者,可加石菖蒲、郁金、远志以化痰开窍。

**其他症状** 口眼歪斜者,可加白附子、全蝎;肢体麻木不仁者,可加木瓜、威灵仙;体寒者,可加干姜、熟附子以温阳散寒;脾虚者,可加党参、白术以益气健脾。

**针灸疗法:疏通经络,调和阴阳** 针灸作为中医调理的另一重要手段,通过刺激特定穴位,调整气血运行,达到疏通经络、调和阴阳的目的。针对中风后遗症的不同症状,针灸师会选择不同的特效穴进行针刺。

**半身不遂** 对于下肢瘫软,可选择足三里、环跳、委中等穴;上肢不遂者,可选取肩髃、手三里、曲池等穴。针刺时要求每针都能出现酸痛胀或定向走窜的感觉,以提高疗效。

**语言障碍** 语言不利者,可选取上星、百会、风池等穴,通过刺激这些穴位,有助于改善患者的语言功能。

**口眼歪斜** 可选择太阳穴、四白穴、风池、地仓、颊车等穴进行针刺,促进面部神经的恢复。

**联合应用:提升康复效果** 补阳还五汤加减与针灸疗法的联合应用,能够显著提升中风后遗症的康复效

果。一方面,补阳还五汤通过药物调理,改善患者的整体气血状况;另一方面,针灸通过局部刺激,直接作用于病灶,促进神经功能恢复。两者相辅相成,共同作用于患者的康复过程。

在实际应用中,医生会根据患者的具体病情和体质,制订个性化的治疗方案。对于病情较重的患者,可优先采用针灸治疗,快速缓解症状;待病情稳定后,再配合补阳还五汤加减进行长期调理,巩固疗效,防止复发。

**注意事项与心理干预** 在康复过程中,患者及其家属的积极配合非常重要。患者应保持积极的心态,配合医生的治疗和建议,坚持进行康复训练。同时,家属的关爱和支持也是患者康复的重要动力。

此外,中医情志调理也是不可忽视的一环。医生会通过语言沟通、心理干预等方式,帮助患者缓解焦虑情绪,改善心境,提高生活质量。通过听音乐等手段或培养患者的某种兴趣、爱好,分散其注意力,有助于放松心情,促进康复。

(作者供职于中国人民解放军984医院)

# 自然分娩和剖宫产有哪些区别

□管心珍

随着新生命在母腹中缓缓成形,准妈妈们不仅沉浸在迎接新生命的喜悦中,也必须面对一个关键的决定:选择顺产还是剖宫产。这两种分娩途径各具特色,深入理解它们之间的区别,可以帮助准妈妈们作出最符合个人情况的决策。

## 自然分娩

自然分娩,即顺产,是指在有安全保障的前提下,不加人工干预手段,让胎儿经阴道娩出的分娩方式。

自然分娩主要分为3个阶段。第一阶段是宫颈扩张期,从规律宫缩开始至宫颈口全开。这个过程通常比较漫长,初产妇可能需要11小时~12小时,经产妇一般需要6小时~8小时。在此期间,准妈妈会感受到逐渐增强的宫缩疼痛。第二阶段是胎儿娩出期,从宫颈口全开至胎儿娩出。初产妇一般需要1小时~2小时,经产妇通常数分钟即可完成。第三阶段是胎盘娩出期,从胎儿娩出至胎盘娩出,一般需要5分钟~15分钟。

**自然分娩的优点** 对母婴健康有益。对于母亲来说,自然分娩产后恢复较快,一般在产后几小时就可以下床活动,几天后就可以出院。而且,自然分娩可以促进恶露排出,减少产后出血和感染的风险。对于胎儿来说,经过产道的挤压,可以排出肺内的羊水,减少新生儿窒息和肺炎的发生概率。同时,自然分娩的胎儿头部受到挤压,有利于脑部的发育。

经济实惠,自然分娩的费用相对较低,减轻了家庭的经济负担。

**自然分娩的缺点** 疼痛剧烈,自然分娩的过程中,准妈妈会经历强烈的宫缩疼痛。不过,现在可以通过无痛分娩等方式来缓解疼痛。产程不确定,自然分娩的产程长短因人而异,有些准妈妈可能会经历漫长的产程,这会给她们带来很大的心理压力。

## 剖宫产

剖宫产,又称剖腹产,是指通过手术切开母亲的腹部和子宫,将胎儿取出的分娩方式。剖宫产手术一般在手术室进行,需要进行麻醉。整个手术过程需要1小时~2小时。

**剖宫产的优点** 避免分娩疼痛,对于一些有难产风险或产程进展不顺利的准妈妈,剖宫产可以迅速结束分娩,避免胎儿和母亲出现危险。

**剖宫产的缺点** 剖宫产是一种手术,存在一定的风险,如出血、感染、麻醉意外等。而且,手术后的恢复时间较长,准妈妈需要在医院住院观察较长时间,一般需要5天~7天才能出院。

对于母亲来说,剖宫产手术可能会损伤腹部和子宫的肌肉和神经,影响以后的生育和身体健康。对于胎儿来说,由于没有经过产道的挤压,可能会增加新生儿呼吸窘迫综合征等疾病的发生风险。

## 如何选择分娩方式

**医生的建议** 如果准妈妈有以下情况,医生可能会建议剖宫产。胎位异常,如臀位、横位等。胎儿过大,估计体重超过4000克。骨盆狭窄或畸形。

前置胎盘、胎膜早剥等胎盘异常情况。有严重的妊娠合并症或并发症,如心脏病、高血压病、糖尿病等。产程进展不顺利,如宫缩乏力、产程停滞等。

**自身情况** 准妈妈应该根据自己的身体状况来选择分娩方式。如果准妈妈身体健康,胎儿发育正常,没有剖宫产的指征,那么自然分娩是一个不错的选择。但是,如果准妈妈对疼痛非常敏感,或者有心理压力,也可以考虑剖宫产。

(作者供职于山东省曹县磐石医院)

# 急救知识普及:为家人和朋友筑起安全防线

□李金健

急救知识的普及在现代社会中非常重要。无论是突发疾病还是意外事故,及时有效的急救处理能在紧急情况下挽救生命,并在专业医务人员到达前减少伤害程度。急救不仅是医务人员的职责,它同样是每个普通人应掌握的基本技能。

## 急救的重要性

急救指的是在紧急情况下对伤病者进行的初步处理,通常发生在医务人员到达之前。有研究表明,在突发事故后的“黄金时间”,急救干预可以显著提高生存率。例如,心搏骤停患者若在前几分钟内接受心肺复苏(CPR),其存活率大大增加;如若延误处理,可能造成不可逆的损伤甚至死亡。因此,掌握急救知识对于保护家人、朋友乃至陌生人的生命非常重要。

此外,急救还能有效减少伤害的严重程度。及时处理烧伤、出血或窒息等问题,可以阻止病情恶化,防止进一步伤害发生。因此,急救不仅关乎生命的延续,还能帮助伤者在医疗援助到来之前保持相对稳定的健康状态。

## 常见的急救方法

**心肺复苏** 心肺骤停是最为紧急的情况之一,心肺复苏则是应对这一情况的关键急救技术。标准的心肺复苏操作包括胸外按压和人工呼吸。当发现患者无意识且无呼吸时,应立即开始胸外按压,按压频率保持在每分钟100次~120次,并且每按压30次后进行两次人工呼吸,直到专业急救人员到达前。

**气道梗阻处理** 气道梗阻多发生于进食或误吸异物时,此时应立即采取急救措施。对于完全气道梗阻的成人或儿童,可使用海姆立克

法,通过施加快速而有力的腹部推压促使异物排出。而对于婴幼儿,需采取背部拍击和胸部按压的方式,小心施救,确保安全。

**出血处理** 外部出血是日常生活中常见的伤害。对于轻度出血,应以干净布料按压伤口止血;而对于较严重的出血,特别是动脉出血,应立即施加压力,抬高受伤部位,并迅速寻求医疗帮助。在此过程中,保持患者安静并监测其生命体征。

**烧伤处理** 烧伤的紧急处理主要是避免进一步的损害。对于轻度烧伤,可用清水冲洗患处,帮助降温,但应避免使用冰块或民间偏方;对于严重烧伤,则需避免触碰伤口,防止感染,尽快送医。

**普及急救知识的途径** 教育与培训 急救知识的普及应从基础教

育入手。学校、社区和企业应定期组织急救培训,确保大众具备基本急救能力。这些培训应结合理论与实践,帮助参与者在紧急情况下做出迅速而正确的反应。

**公共场所配置急救设备** 在公共场所如商场、地铁站、机场等地设置急救设备,尤其是自动体外除颤器(AED),是提升急救能力的重要措施。AED简单易用,可以帮助心搏骤停患者迅速恢复心跳节律,为抢救赢得宝贵时间。

**利用媒体和网络传播** 社交媒体和网络平台为急救知识的传播提供了便利。通过视频教程、图文演示和在线课程,大众可以轻松获取急救知识。同时,政府和相关机构也应通过传统媒体加强急救知识的宣传,提高全民急救意识。

(作者供职于山东省东营市河口区人民医院急诊科)