

肠造口护理指南

▲ 哈尔滨医科大学附属第二医院 夏淑莉

肠造口术是外科常见的手术之一,结直肠癌新发病率在男性多于女性,国内直肠癌的发病率很高,以低位直肠癌为主,约占直肠癌的60%~70%。目前治疗方法主要以手术为主,一部分采取永久性造口,一部分做预防性造口。虽然造口术能够提高患者的生存率,但造口术后的并发症应引起重视。更好地对肠造口患者进行护理,减少造口相关并发症的发生风险,改善患者生存质量。

风险因素

年龄 结直肠癌发病率随着年龄增加呈现逐渐上升的趋势。老年患者术后并发症的发病率高,可能与老年患者基础疾病多样、器官功能储备差、麻醉风险高有关,而且腹腔镜手术导致膈肌上升加重了老年患者心脏负担,更加重了术后并发症的发生。

性别 男性和女性术后并发症发生率不同,相比于女性患者,男性患者术后并发症更高,这可能与男性骨盆较狭窄,使在手术技术上更加困难有关。

营养状况 营养不良使患者错过最佳手术时机,延长患者的住院时间,导致患者并

发症发生率和病死率上升。体质量较轻的患者容易出现造口回缩,而体质量过重的患者容易出现造口撕裂,从而造成造口的出血和感染。保证营养均衡,摄入循序渐进、控制体重,避免短期内体重增减明显而引起造口周围皮肤不佳。

造口周围并发症及护理

造口早期相关并发症包括:造口坏死、造口出血、造口水肿等;晚期造口相关并发症包括:造口脱垂、造口旁疝、造口狭窄等。造口周围潮湿相关性皮肤损伤、造口周围过敏性皮炎、注意保持皮肤干燥;造口周围皮肤溃烂后,应稍微晾晒,保持皮肤干燥,避免皮肤潮湿,给细菌的滋生提供条件。

造口水肿 造口水肿通常表现为造口隆起,黏膜肿胀发亮,早期轻度水肿无需处理可自然恢复。目前国内普遍采用高渗盐水湿敷肿胀地的肠管。

造口周围皮肤过敏性皮炎 由于皮肤接触造口底盘而发生过敏,表现为造口底盘粘贴部位的皮肤红肿。使用护肤粉、皮肤保护膜和防漏膏对于刺激性皮炎有较好的治疗效果。控制炎症,由于肠内容物和肠液的腐蚀

作用,造口周围的皮肤容易发生感染。因此,需要定期用碘伏消毒,每天2~3次。消毒后,可以擦拭红霉素。在医生的指导下,合理使用抗生素如头孢西丁、头孢米诺等,并注意避免不良反应。

造口周围毛囊炎 造口周围毛囊炎是指造口周围毛囊红肿,呈现出点状分布。由于造口周围毛发较多或者底盘粘贴不牢固,汗液和肠液对局部皮肤的刺激导致。应指导患者剔除毛发,正确更换造口产品,保护造口周围皮肤,减少肠液等对局部皮肤的刺激。

造口周围皮肤溃烂 首先考虑周围皮肤感染,造口周围的溃烂,每天碘伏消毒2~3次,消毒后可外用红霉素擦抹,同时在医生指导下合理使用抗生素如头孢西丁、头孢米诺等。若造口周围皮肤溃烂严重,需要去医院刮除局部溃烂组织,通过换药促进局部新肉芽组织生长,使局部皮肤慢慢恢复。

小结

手术是治疗结直肠癌重要的方法,大部分患者都会建立永久性或者暂时的造口,

造口改变了患者的正常生理排便的途径,给患者生活带来了不便,而且并发症的发病率相对加高,不仅使患者身心受损而且增加了患者的经济负担。护理工作者应及时发现患者的护理需求,通过学习专业的护理知识,从多角度对患者进行护理。

在治疗期间应该注意饮食清淡,避免摄入过多的辛辣或刺激性食物,以免刺激造口周围皮肤,影响愈合,减少术后并发症的发生,提高造口术后患者的生活质量,促进患者身心健康。



什么是睡眠呼吸暂停综合征

▲ 深圳市龙岗区耳鼻咽喉医院 雷航

睡眠呼吸暂停综合征在临床中并不少见,尤其是在中老年男性中,其发病率20%~30%。但由于该病仅发生于睡眠中,未能引起人们足够的重视,加之临床医务工作者对此病的临床表现认识不足,极易造成漏诊误治。打呼噜是日常生活中常见的一种现象,我们对打呼噜都有一定的接触,所以许多人就会认为打呼噜是一种人体正常的现象,不认为会有什么危害。但是如果在打呼噜的过程中出现突然停止或是醒来的现象,就需要格外注意了,因为这有可能是睡眠呼吸暂停综合征。

什么是睡眠呼吸暂停综合征

睡眠呼吸暂停综合征最显著的临床特征就是打鼾,持续打鼾,这是人们最容易发现的症状。因患者会暂停呼吸较长的时间,患者机体会缺氧,同时机体内会蓄积二氧化碳,当一次爆发性鼾声出现时,患者的双上肢将会发生抽动,身体不断地抖动,严重者会一下子惊醒过来。而患者在长期缺氧下,其全身上皮细胞、脑细胞都会因为长期缺氧而受到损伤,患者会出现记忆力下降、注意力无法集中等症,往往在第二天会感到极度疲惫,存在严重的疲劳感。

睡眠呼吸暂停综合征的危害

一般来讲,睡眠呼吸暂停综合征患者都具备比较明显的特征:胖、脖子粗短、夜里睡觉会不停地打鼾,在打鼾过程中会出现一定的停顿,这些停顿时间有长有短,在十几秒到两分钟之间不等,同时白天也会出现易犯困的症状。睡眠呼吸暂停综合征会引起全身系统的并发症,比如高血压、糖尿病、冠心病等。

阻塞性睡眠呼吸暂停综合征

可以彻底治愈吗

睡眠呼吸暂停综合征目前没有完全治愈的办法,健康的生活方式才是最好的预防办法。

在生活习惯上,要养成减少烟酒、合理健康膳食,同时保持运动、控制体重,养成良好的睡眠习惯,在晚上睡觉时尽可能侧身睡觉。如果在症状已经有些严重时,可以选择使用持续气道正压通气装置,减轻症状,再辅以药物或其他治疗手段。睡眠呼吸暂停综合征更多的是由于不良的生活习惯而造成的,比如说肥胖或者大量的烟酒。而症状较重的就需要借助一定的仪器和药物。呼吸暂停综合征也有可能因为鼻炎和其他咽喉问题造成的,这时候就可以通过解决这些问题达到治疗目的。

患者居家自我管理

(1) 尽量避免吸烟,这可能导致上呼吸道肿胀,导致睡眠呼吸暂停。

(2) 不要喝酒,因为它可以放松喉咙肌肉并增加打呼噜的可能性。

(3) 服用非处方抗过敏药或鼻充血药,以减少鼻腔肿胀和积液,从而增加气流。

(4) 通过调整体位(嗅物位或提下颌)缓解气道阻塞。

(5) 以大约60度角的床头睡觉有助于减少呼吸暂停发作次数。该解决方案对于患有睡眠呼吸暂停但躺着却难以入睡的人会更加有效。

(6) 每天进行至少30 min的定期运动。

睡眠呼吸暂停综合征会给患者较大伤害,人们可以通过打鼾来观察是否有相关表现,同时还要注意及时就医,在日常生活中积极预防,调整睡姿、注意饮食、坚持运动、控制体重。

饮食调养, 身体更健康

▲ 枣庄市峄城区古邵镇卫生院 程永凤

饮食是我们日常生活中最基本的需求之一,但它不仅仅是为了填饱肚子,还可以影响我们的身体健康。

饮食与健康的关系

人体需要多种营养物质,包括碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质和水。这些物质在维持身体健康中都起着不可或缺的作用。不同的营养物质对身体的贡献各不相同,因此均衡摄入至关重要。

碳水化合物是主要的能源来源,但选择复杂碳水化合物(如全谷物)而不是简单碳水化合物(如糖)对身体更有益;脂肪也是必需的,但应该选择健康的脂肪来源,如橄榄油和坚果;蛋白质对于维持组织和肌肉的健康非常重要;维生素和矿物质是身体各项生理功能的关键组成部分,缺乏某种维生素或矿物质可能导致各种健康问题;水是生命之源,保持身体足够的水分对于细胞功能和新陈代谢至关重要。

不良的饮食习惯与许多慢性疾病有关。肥胖、心血管疾病、糖尿病和某些癌症都与不健康的饮食有关。高盐、高糖、高饱和脂肪和加工食品的摄入可能会增加患这些疾病的风险。

健康的饮食习惯

摄入五大类食物 健康的饮食应均衡摄入五大类食物,分别是:(1)蔬菜,富含维生素、矿物质和纤维,对维持健康至关重要;(2)水果,提供维生素C、纤维和抗氧化物质,有助于增强免疫系统;(3)蛋白质,可以来自鸡肉、鱼、豆类、坚果等,选择多种蛋白质来源以确保全面的营养摄入。(4)谷物,选择全谷物(如燕麦、糙米、全麦面包)而不是精制谷物,以获得更多

纤维和维生素;(5)乳制品如酸奶、奶酪提供钙和蛋白质,有助于骨骼健康。

控制食物摄入量 除了选择健康的食物,控制食物摄入量同样重要。超过所需的热量摄入会导致肥胖,因此应该控制食物的分量并遵循适当的饮食计划。

少吃加工食品 加工食品通常含有过多的盐、糖和不健康的脂肪。尽量减少加工食品的摄入,选择新鲜的、自制的食物。

饮食调养的益处

体重管理 健康饮食有助于维持健康的体重。它可以帮助您减少多余的脂肪,降低肥胖风险,从而减少心血管疾病和糖尿病的风险。

增强免疫系统 许多食物富含维生素C、维生素D和抗氧化物质,这些成分有助于增强免疫系统,提高对疾病的抵抗力。

保护心血管健康 低盐、低饱和脂肪的饮食有助于降低高血压和高胆固醇的风险,保护心脏健康。

维持消化健康 富含膳食纤维的饮食有助于促进健康的消化系统,预防便秘和其他消化问题。

结语

饮食调养是维持健康的关键之一。通过选择健康的食物、控制食物摄入量、减少加工食品的摄入,并制定健康的饮食计划,您可以改善体重管理、增强免疫系统、促进心血管健康和维持消化健康。通过实施这些健康饮食习惯,您可以享受更健康、更充实的生活。所以,让我们从现在开始,通过健康饮食调养,投资自己的身体健康,活出更美好的人生。