

阑尾炎的护理知识

▲ 四川南充市高坪区东观中心卫生院 刘京艳

对于阑尾炎患者来讲，临床治疗很关键，但采取相应护理措施增强疗效也很重要。那么，阑尾炎的护理知识有哪些？下面为您介绍。

什么是阑尾炎

阑尾炎是一种因多种因素造成的阑尾管腔堵塞，或继发细菌感染而引起的炎症。发病后，患者的典型症状为右下腹疼痛，此外还有厌食、恶心、呕吐、乏力、高热等全身症状。当前，临床上治疗阑尾炎的方法有药物治疗、手术治疗，关于治疗方法的选择，要以患者的实际情况为准，同时选择合适的护理措施加以辅助。

如何护理阑尾炎患者

心理护理 因为阑尾炎发作时会伴有疼痛感，一些患者会因剧烈疼痛产生焦虑、烦躁等负面情绪，影响治疗效果。因此，在阑尾炎

患者治疗期间，应加强心理护理，评估患者的心理状态，给予个性化的疏导，主动与患者进行沟通，使用通俗易懂的方法讲解疾病知识，使其了解自己的病情和治疗方案，积极配合临床治疗，尽早消除这个“麻烦”。

观察体温 护理人员要对患者的体温变化情况进行观察，若体温小于38℃，通常考虑由急性单纯性阑尾炎引起，给予静滴抗菌药物可起到良好的效果。如果患者的体温高于38.5℃，同时伴有精神不振，一般认为是由急性化脓性阑尾炎引起，应通过急诊手术切除阑尾，避免加重病情。

饮食护理 对于阑尾炎患者来讲，科学、合理的饮食护理，有助于促进疾病恢复。患者要忌食刺激性食物，如辣椒、胡椒等，避免加重阑尾炎负担，引发消化不良、肠胃功能紊乱等症状，因而造成阑尾腔细菌感染；尽量不吃油炸类食物，如炸鸡、薯条等，原因是这类食物不容易消化，容易引发腹胀、

恶心等消化系统问题。阑尾炎患者可以多吃一些水果蔬菜，如山药、胡萝卜、白菜、香蕉、葡萄等，既能满足身体对营养元素的需求，又能促进的胃肠蠕动，缓解便秘。

常规护理 阑尾炎发作期间，应禁食一段时间，通过静脉补液的方式维持身体营养所需，减少食物对阑尾的刺激；休息时要保持半卧位，以缓解疼痛感；遵从医嘱合理使用抗生素，预防感染；根据患者的实际情况给予镇静、降温 and 止吐等护理，尽量不用止痛剂。

疼痛护理 注意保暖身体，患者在疼痛时，尤其是急性阑尾炎患者，要做好身体保暖，防止寒风侵入，给身体带来更加严重的伤害。此外，患者还要注意休息，减少体力活动，疼痛剧烈时不要下床活动，避免活动会增加疼痛感。遵从医嘱服用相应的药物缓解疼痛。如果是术后切口引起的疼痛，要及时给予止痛药物，如曲马多注射液、盐酸布

桂嗪注射液等，以获得良好的止痛效果。

生活护理 做完阑尾炎手术的患者，应尽早下床活动，不仅可以促进胃肠功能的恢复，还能预防下肢静脉血栓；避免过度疲劳，保证充足的睡眠和健康的心理，这样可以提高抵抗力，避免疾病反复发作；保持大便通畅，如果患者发生便秘，要从饮食等方面进行调节，还可以按摩腹部，严重时遵从医嘱使用通便药物，如麻子仁丸、番泻叶、果导、通便灵等；适量饮食，饮用一定量的水既能中和胃酸，减轻胃液对溃疡面的刺激，还可以补充因腹泻造成的身体轻度脱水。

以上内容为阑尾炎的护理知识，相信大家对于阑尾炎的护理知识已经有一定的了解。在今后的生活中，要想防止阑尾炎的发生，减轻疾病带来的伤害，就要养成良好的习惯，既要加强治疗，又要选择合适的方法进行干预，只有“双管齐下”，才能保证效果，提高生活质量。

乳腺结节的六个常识

▲ 四川广元市中医医院 黄瑞明

目前，人们的健康保健意识越来越强，主动接受健康体检的人也越来越多，很多人在体验时偶然被检出乳腺结节，却对乳腺结节不够了解，认为得了乳腺结节了可能就要得乳腺癌，甚至因此产生恐慌。接下来笔者就向大家介绍一下乳腺结节的六个小常识。

什么是乳腺结节

结节，是指生物体表面或是内部组织中的圆形或类圆形突起物，结节本身是一个中性词，结节本身与肿瘤的良恶性并无关联。乳腺结节，即是指生长在乳腺位置的突起物，由此可见，乳腺结节并不是乳腺癌，大家检出乳腺结节时也无需过于恐慌。

通常情况下，位于浅表的，而且直径超过1 cm的乳腺结节能够直接用手触碰到；若结节的位置较深，或是直径较小，通过触诊不易发现，只有配合影像学检查方能及时发现。临床上诊断乳腺结节的影像学方法主要有乳腺超声检查、乳腺X线摄影检查等。乳腺癌，通常是一种实性的结节，而临床实际中，检出的绝大多数乳腺实性结节性质均是良性，仅有极小的一部分实性结节是恶性。

发现乳腺结节怎么办

对于年龄低于30岁的年轻女性而言，如果在月经来临前发现有乳腺结节，通常建议在月经完全结束后再进行一次复查。这是由于，此时的乳腺结节多因体内激素水平发生变化所致，在月经结束以后，这种结节通常会自行消失或是缩小。如果在月经结束以后结节仍未消失，也无需过分紧张，此年龄段的乳腺疾病多数是良性乳腺纤维腺瘤，只要到正规医院接受正常的治疗即可。如果年龄超过30岁，此时乳腺

癌的发生风险则会显著上升，如果月经结束后结节仍未消失则应及时到医院接受进一步检查以便及早确诊。到乳腺外科或普外科后医师通常会询问一些常规问题，包括发现结节有多久、月经是否正常、是否有乳腺癌家族史、是否经常口服避孕药等，并会针对乳腺癌进行一些筛查，主要包括触诊、影像学检查等。

乳腺结节的影像表现

如果影像学诊断结果显示结节的形态不规则，或是有钙化，有血流，这都是什么意思？首先，超声波诊断乳腺疾病时主要通过病变组织和周围正常组织的声学特性来进行判断。一般情况下，形态规则/边界清晰/内部无血流信号的结节多数情况下都是良性病变；形态不规则/边界模糊/可见毛刺征/内部可见点状强回声/内部可见粗大血流信号/血流信号走行不规则的结节则有可能是乳腺癌。

良性结节会癌变吗 乳腺良性疾病有很多种，常见的包括乳腺炎、乳腺纤维腺瘤或乳腺囊肿等，这些疾病几乎都不会发生癌变。一部分不伴异型性增生的乳腺疾病，比如乳管内乳头状瘤、复杂性乳腺纤维腺瘤或是硬化性腺病等，这些乳腺疾病则有一定的癌变风险。若为是不典型性增生，比如乳腺导管不典型性增生、乳腺小叶不典型性增生等，尤其是多灶性病变，那么，发生癌变的风险会显著提高。

通过乳腺超声检查就可以发现所有的乳腺癌吗 答案是否定的，有研究称，超声诊断乳腺癌的灵敏度为98.4%，也就是说会有一定的漏诊风险。

为什么超声检查的诊断结果会与钼靶的诊断结果不一致 这是由于超声检查与钼靶的成像原理不同，因此会出现两种检查结果不一致的情况。上述两种检查方法各具优劣势，二者结合可进一步提高临床诊断准确性。

做完胃肠镜检查后需要注意什么

▲ 河南平煤神马医疗集团总医院 赵运芳

无痛胃肠镜是采用一种新的无痛技术，使患者可在无痛状态下完成整个检查和治疗过程。一般检查在10~30 min内完成。做完胃肠镜后，大家应该注意哪些问题呢？

什么是胃肠镜检查

胃肠镜可以分为胃镜和肠镜，是目前临床上常用的检查消化系统疾病的一种检查方式，可以帮助医生了解消化系统病情做出诊断。

胃镜检查 简单来说，就是把一根前端有内视镜的细管子，从患者嘴中深入，到达食管、胃、十二指肠等部位，借助镜头回传的图像，医生就可以看到消化道的真实情况，可以对上消化道炎症及黏膜病变、溃疡、息肉、肿瘤、憩室、消化道狭窄、异物、食管胃底静脉曲张等疾病进行诊断。

肠镜检查 类似于胃镜检查，只是导管由肛门进入直肠，直到大肠，可以让医生观察到大肠的内部情况，从而进行病情判断。肠镜检查是目前结直肠癌筛查的首选方式，也是结直肠癌诊断的“金标准”，不仅可确诊病变，还可切除癌前腺瘤性息肉等病变。

哪些人需要做胃肠镜检查

上腹疼痛伴有恶心、呕吐等；原因不明的消瘦、贫血、出现黑便或柏油样便；X线钡餐造影或CT、B超检查怀疑胃、食管、十二指肠形态改变或局部增厚等改变时；既往患有溃疡病、胃息肉、萎缩性胃炎等病变的患者；结直肠癌术后患者，结直肠癌、腺瘤样增生的患者治疗后期复查1~2年一次；家庭有结直肠癌病史、息肉病史的人2~3年一次；45~50岁以上健康人群定期3~5年筛查一次。

哪些人不适合做胃肠镜检查

严重肝肾肺功能障碍者；严重冠心病及心肌损伤伴严重心肌功能不全者（室颤等）；肺炎或其他感染伴有高热的人；严

重神经系统疾病患者（惊厥、癫痫未控制者、精神疾病）；主动脉瘤患者；经期女性；孕妇。

胃肠镜术后的注意事项

饮食方面 一般来说，除特殊的入侵性检查之外，无痛胃肠镜后两小时内不能进食，之后身体如若没有任何不适，可适当进食一些软且易消化的食物，如稀饭、米浆等。手术后一周内避免进食辛辣、冰冷刺激食物，戒烟酒，以防止对胃和肠造成二次伤害。在这里还有一个大家经常容易忽视的误区，传统意义上，大家会觉得术后多吃点水果或者蔬菜，会有助于术后的身体恢复，但这种饮食疗法并不适用于胃肠镜手术，因为大部分的青菜和水果都含有许多难以消化的纤维素类物质，并且会加重胃肠自身蠕动分解食物的负担。因此推荐胃肠镜手术后3天内不要吃青菜和水果，在手术过程中，操作仪器难免会给胃和肠造成一些轻微伤害，所以在饮食上还是以软烂易消化食物为主。

活动方面 现在的无痛胃肠镜检查一般都是采取全身麻醉的方式，术后当天我们的身体内可能会有少量麻醉药物残留。所以，术后当天建议不要从事大量体力运动，术后当天也应该避免驾驶、精细工作等，防止因精神迟缓而造成不必要的意外。

胃肠镜治疗后 有部分胃肠镜治疗操作术后，如切息肉、胃肠止血等，术后应遵医嘱，禁食24~48 h，给予静脉营养；之后2~3天一般给予低温流质或半流质饮食，如清水、稀饭、面条等软食，少食多餐；牛奶、鸡蛋、鱼肉类等可少量摄取；蔬菜、水果、团块状难消化食物3天后摄取；禁忌烟酒、辛辣刺激食物。

其他身体注意事项 不管手术检查大小，术后一周内都应该避免熬夜，多注意休息，让身体尽快恢复。假如在这期间身体出现一些不良反应，一定要及时就医。防止病情恶化。

