

妇科腹腔镜术后护理早知道

▲ 山东省平邑县人民医院 李梅

妇科腹腔镜手术是指用于宫颈和宫腔管疾病检查或治疗的一种内镜。这类手术创伤小，恢复快。那么，关于妇科腹腔镜手术后护理，您都知道多少呢？

术后出血 在术后的初始阶段，患者可能会出现少量的出血，一般情况下是在术后的3~7天左右，出血量类似于月经的第一天或者最后两天的时间。术后的出血属于正常现象，

但是护理时要注意，如果出血量明显大于月经量，或者出血时间与正常出血时间差距很大，则提示可能有异常出血。这时可以咨询医生后服用止血药进行止血，同时注意向患者解释，避免引起患者情绪上的恐慌。

术后疼痛 虽然腹腔镜手术属于微创手术，但是患者术后同样需要注意多卧床休息，可以采用局部的热敷来减轻疼痛，必要

时可以咨询医生后服用镇痛药来缓解疼痛。**注意个人卫生** 腹腔镜手术后为了避免上行感染，患者需要及时洗澡，洗澡时只可以淋浴，禁止盆浴。术后要保持外阴清洁，可以用温开水来清洗外阴。

避免性生活 腹腔镜手术一个月内都不能进行性生活，避免逆行感染，病情加重。

避免过度劳累 患者进行腹腔镜手术后

可能会有不同程度的腹痛、出血等症状，需要患者减少重体力劳动，以免刺激伤口。

清淡饮食 患者术后要多吃营养丰富的食物，不可吃刺激性食物，也不可以吸烟喝酒。

妇科腹腔镜手术作为很多女性患者常用到的医疗手段，学习好术后护理的相关知识，可以有效帮助患者康复，那么上面的护理要点，您都记住了吗。

乙肝治疗：这些“肝货”你一定要知道

▲ 广西柳州市柳铁中心医院 韦静彬

乙肝的全称是慢性乙型病毒性肝炎，都说治疗乙肝难于上青天，其实只要掌握了乙肝的“七寸”，它也就不会那么“坚不可摧”了。

乙肝的有效治疗

标本兼治，非常容易理解的四个字，但是现实中常见到各种乱象，如指标不治本、重标不重本，日复一日，月复一月，吃着各种各样的药物，有汤剂有丸药，有药片有胶囊，在同一时间吃3种以上肝病药的大有人在。其实我们每吃进去的一粒药，都需要经过肝脏代谢，即使是那些“帮助治疗”的药，也会加重肝脏的负担。治疗乙肝的药品种类呈现多样性，我们一定要遵循少吃药、能不吃的不吃，能少吃的尽量少吃，但是该吃的还是要吃。降酶、保肝、抗病毒对于治疗乙肝意义重大，也是常对病人阐述的内容，先用降酶药缓解临床症状，再用保肝药保护肝脏，最后抗病毒治疗挖出“蛀虫”。

以抗病毒治疗为根本

当人体感染乙肝病毒后，病毒会留在肝脏中，并大量复制，从而引起肝脏炎症。对于乙肝患者，治疗的核心任务就是抗病毒治疗，只有持续抑制或清除乙肝患者体内的病毒，炎症才会得到控制，病情才会好转，肝脏纤维化才会得到缓解甚至逆转。目前已经有两类“武器”能够抗击病毒。其一：核苷类似物，如恩替卡韦、替诺福韦、丙酚替诺福韦，这类药物的特点是能够主动出击，抗击病毒，抑制病毒DNA的复制。其二：干扰素，它的特点是外能杀敌、内能养兵，也就是说在抗病毒的同时，还可改善免疫功能。通过干扰素进行治疗的患者，会有5%~10%的患者实现治愈目标。

坚持长期治疗 定期复查

乙肝病毒生命力非常旺盛，即使我们规范进行抗病毒治疗，但还是无法在短期内将其彻底消灭，唯有做好长期抗病毒治疗的准备，方可打赢这场“战争”。但是大部分患者不会循规蹈矩按时规范服药，会因自我感觉良好随意停药或减少药量，这样不仅会导致病毒反弹，还会致使肝炎复发，甚至发展成为重型肝炎。吃药也是有讲究的，“一鼓作气、再而衰、三而竭”，吃药最忌讳的就是吃吃停停，对病毒一会打压，一会放松，狡猾的病毒很聪明，就会开始学会躲避药物，产生耐药性。

另外，除了长期坚持治疗以外，还需要每3个月定期复查1次，通过检查结果，了解病情控制情况，及时发现是否有新的

病情变化，方便医生及时调整治疗方案，减少耐药的发生。复查的指标包括：乙肝两对半、肝功能、肾功能、血常规、甲胎蛋白、肝纤四项、腹部B超等。

乙肝的临床治愈必须要符合以下4个条件：检测不到乙肝病毒；转氨酶指标恢复正常；表面抗原转阴和或表面抗体阳转；改善肝脏组织学病变。是否停药需要在专科医生的指导下进行。

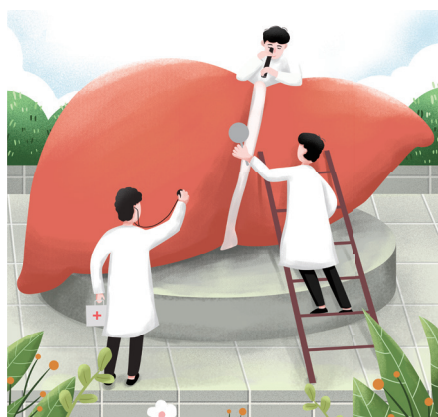
减少药物不良反应

医生会结合患者的病情轻重以及病毒载量的高低，再根据药物疗效、不良反应、经济等方面综合考虑，选择最优治疗方案。乙肝抗病毒治疗，治疗周期较长，所以医生在选择治疗方案中，要考虑药物的不良反应。核苷类似物一旦服用，就不可随意停药，只有合理使用，才能最大程度保证药物的安全性。除此以外，医生还会根据患者的经济状况，为患者选择合适的药物进行治疗，既能确保长期疗效，还可减少患者的经济负担。其实停药是个技术活，需要医生判断是否符合停药标准。当患者未达到停药标准时，不可随便停止用药，这会让之前的努力白费。

知己知彼 才能百战不殆

“为什么乙肝这么难治愈？”相信很多人都会提出这样的疑问。首先，乙肝病毒属性就像狗皮膏药一样，当病毒进入到肝细胞后，在肝细胞核内形成cccDNA，cccDNA是导致病情“复发”的种子，又因目前无有效手段可以彻底消灭cccDNA。所以说患者一旦停药，就会复发。其次，乙肝病毒生命力极其顽强，停药后，复发的可能性超过80%。最后，治疗需趁早。

乙肝治疗好比一场马拉松，目标就是获得金牌——临床治愈；停药后不复发则获得银牌；控制病情，虽无法停药，但能长期稳定病情，则是铜牌。希望患者朋友都能规范治疗，在这场马拉松比赛中，获取好成绩。



戒烟的科学方法有哪些

▲ 广西百色市人民医院 刘庆

我们都知道吸烟有害健康，但是吸烟是怎么危害健康？烟草是怎么使我们上瘾？我们该如何科学性戒烟呢？

烟草成瘾的机制

烟草中的主要成分尼古丁是使我们上瘾的主要因素。尼古丁具有高度的成瘾性，主要通过以下几个途径使我们上瘾并产生依赖：

尼古丁受体 尼古丁通过与我们大脑中的尼古丁受体结合，激活一系列神经信号。这些信号使我们产生愉悦感、放松感和满足感，从而使我们对吸烟产生渴望。

耐受性 随着时间的推移，大脑逐渐适应了尼古丁的刺激，需要更多的尼古丁才能产生相同的愉悦感。这种现象称为尼古丁耐受性，使我们需要吸更多的烟才能获得满足感。

戒断症状 长期吸烟者在停止吸烟后，尼古丁水平会迅速下降，导致大脑中的尼古丁受体变得不活跃。这会引发一系列戒断症状，如焦虑、烦躁、注意力不集中、失眠等。这些症状促使吸烟者重新开始吸烟，以减轻戒断症状。

心理因素 吸烟者可能会将吸烟与一些心理感觉联系起来，如自信、放松和社交。这些心理因素使吸烟成为一种习惯，使吸烟者难以戒除。

社会影响 周围的人和社会环境可能会对吸烟产生影响。

吸烟对身体的危害

一手烟 一手烟是指吸烟者直接吸入的烟雾。它包含了烟草燃烧过程中产生的几乎所有有害物质，如尼古丁、焦油、一氧化碳、氨、苯、甲醛等。一手烟对吸烟者本身的健康危害最大，可导致心血管疾病、肺癌、慢性阻塞性肺病等多种疾病。

二手烟 二手烟是指吸烟者呼出的烟雾被非吸烟者吸入的过程。二手烟中包含了一手烟中的大部分有害物质，以及吸烟过程中产生的其他有害物质，如挥发性有机化合物、亚硝酸胺等。二手烟对非吸烟者的危害同样严重，可导致哮喘、慢性阻塞性肺病、心血管疾病、肺癌等疾病。

三手烟 三手烟是指吸烟者在吸烟后，残留在室内环境中的烟雾和有害物质。三手烟可在家具、墙壁、衣物等表面持续数月甚至更长时间。非吸烟者在接触到三手烟时，会吸入这些有害物质，对健康产生不良影响。三手烟还可能对儿童的健康造成更大的威胁，因为儿童更容易接触到室内表面，而且他们的呼吸系统尚未完全发育。

成功戒烟的好处

身体健康改善 减缓心脏病和中风的风险；改善呼吸系统健康；提高肺功能；改善牙齿和口腔健康；改善睡眠质量。

心理健康改善 提高自信、减轻焦虑和抑郁、改善注意力和精力，降低压力水平。

社交和家庭关系改善 维护家庭和睦；提高社交质量。

如何科学戒烟

确定戒烟的原因 明确自己为什么想要戒烟，有助于增强戒烟的动力。

设定戒烟目标 为自己设定一个明确的戒烟目标，如一个月、一年等。

制定戒烟计划 制定一个详细的戒烟计划，包括戒烟的时机、替代方法、应对烟瘾的方法等。

使用尼古丁替代疗法(NRT) 尼古丁替代疗法是一种安全有效的戒烟方法，通过使用尼古丁贴片、口香糖、吸入器等产品，减轻戒烟过程中的烟瘾和戒断症状。尼古丁替代疗法通常需要与行为疗法相结合，以提高戒烟成功率。

咨询专业意见 寻求医生或戒烟顾问的专业意见和支持。

参加戒烟支持小组 与其他戒烟者分享经验、互相鼓励。

替换习惯 将吸烟的习惯替换为其他健康的生活方式，如锻炼、瑜伽、冥想、阅读等。

改变环境 尽量避免与吸烟者和吸烟相关的环境接触。

应对烟瘾发作 当烟瘾发作时，尝试采用深呼吸、散步、喝水等方法来缓解症状。此外，可以尝试使用尼古丁替代疗法或其他非尼古丁产品来减轻烟瘾。

保持耐心和毅力 戒烟是一个长期的过程，需要耐心和毅力。

庆祝每一个小胜利 在戒烟过程中，每当成功抵抗烟瘾，都可以视为一个小胜利。当你达到一个小目标时，不要忘记给自己一些奖励哦。

定期评估戒烟效果 定期评估自己的戒烟效果，了解戒烟给身体和心理带来的好处。

与家人和朋友分享戒烟成果 他们的支持和鼓励可以帮助你保持信心。

定期体检 戒烟后，身体可能会出现一些生理和心理变化。定期进行体检，了解自己的健康状况，可以帮助你更好地应对戒烟过程中的问题。

保持健康的生活方式 戒烟后，要继续保持健康的生活方式，如规律作息、均衡饮食、适量运动等。