

术后护理，胆囊炎康复的关键

▲ 河南省泌阳县人民医院 吉朝沛

胆囊炎是一种常见的胆道疾病，如果无法通过非手术治疗控制病情，就需要进行手术治疗。术后护理是恢复和康复的关键，它有助于促进伤口愈合，减轻手术后疼痛，降低术后并发症的风险并加速康复。本文将为大家介绍胆囊炎术后护理的要点，以帮助患者了解和执行正确的护理措施。

病情观察

体温 术后第一天，患者会出现体温升高的情况，它是由于手术伤口所致正常反应，通常持续 24~48 h 后自然缓解。如果持续出现高热，或体温超过 38.5℃，应及时就医。

呕吐 术后部分患者会出现恶心、呕吐等症状。这可能是麻醉药物或术后消化道问题所致。在恶心或呕吐时，需要控制进食和药物的使用。

腹泻 术后存在一定的腹泻风险，特别

是在消化功能受到抑制或肠道受到刺激和异常的情况下，需要对进食的食物进行控制和调整，并维持良好的肠道功能。

呼吸和心跳 需要注意术后患者的呼吸和心跳，确保其稳定和正常，以避免呼吸困难、低氧和其他并发症的发生。

饮食护理

术后第 1 天饮食 至少 6 h 内不能进食或喝水，直到医生允许。

术后 2~7 天饮食 患者逐渐增加进食量，但需要逐渐增加和控制食量和饮食内容。

术后第七天之后饮食 患者的饮食需求开始逐渐恢复正常，但需要遵循科学的膳食和营养配合。建议采用中等蛋白、低脂、清淡、丰富的蔬菜水果、高纤维、容易消化的食物为主。同时避免油腻、刺激和含有咖啡因和酒精的饮食，防止对身体产生不良影响。

疼痛护理

术后疼痛的控制主要通过药物来实现。为提高治疗的质量，可以使用各种止痛药，但需要遵循医生或护士的指示使用药物，并避免自行增加或减少药量。同时，患者也需要保持足够的休息和睡眠，以帮助身体恢复。

伤口护理

伤口周围的区域需要保持清洁和干燥，以防止感染和出现疼痛等问题。使用无刺激性的洗涤剂和消毒水清洗伤口和周围肌肤，以避免伤口裂开或感染。在伤口和组织处有可能会出现疼痛和不适，可以采用各种药物和物理疗法来缓解疼痛和不适。

并发症护理

出血 一般情况下，胆囊切除手术的出

血风险较小，但仍需密切观察患者的血压和体征，及时发现出血的情况。如果患者出现持续性或明显的出血，应立即通知医生进行处理。

胆瘘 手术后有些患者可能出现胆瘘，要对胆汁充分引流，补充电解质和水平衡，并及时更换引流管周围敷料。

CO₂ 气腹相关并发症 为了减少 CO₂ 气腹的发生，建议在手术中使用气体过滤器和切口缝合器；手术后保持呼吸道畅通，给予低流量氧气、深呼吸，促进 CO₂ 从体内顺利排出，纠正酸中毒、避免腹部受到挤压并鼓励患者早期下床活动。

总之，术后护理是提高手术成功率、促进康复的关键环节。在术后放松和休息的同时，需要密切观察病情变化，合理控制饮食和疼痛，注意伤口护理和预防并发症等问题，从而达到促进恢复和康复的目的。

糖化血红蛋白是什么？跟血糖水平有何关系？

▲ 广西平果市人民医院 罗晓兰

糖化血红蛋白（HbA_{1c}）和血糖是临床上糖尿病患者需要关注的两项指标，是评估糖尿病患者血糖控制的重要手段，二者关系密切、相辅相成，在临床上可共同帮助糖尿病患者管理血糖。医生和患者可根据检测结果通过饮食控制、药物治疗、运动和定期监测血糖，有效地控制糖化血红蛋白水平，维持良好的血糖控制，减少并发症的风险。

HbA_{1c} 的概念及危害

糖尿病是一种慢性代谢性疾病，以血糖水平长期高于正常范围为主要症状，可分为两种类型：1 型糖尿病和 2 型糖尿病。其中 1 型糖尿病是由于胰岛素分泌不足或完全缺乏所引起的，通常在儿童或青少年时期发病，患者多需要注射胰岛素来控制血糖水平；2 型糖尿病是由于胰岛素抵抗或胰岛素分泌不足所引起的，通常在成年人较为常见，患者可以通过饮食控制、运动和口服药物来控制血糖水平，有时也需要注射胰岛素。

糖化血红蛋白是指红细胞中的血红蛋白与血清中的葡萄糖结合形成的一种化合物，随血糖浓度的变化而变化，正常人的 HbA_{1c} 浓度通常在 4%~6% 之间，当机体处于高血糖状态时，葡萄糖会与血红蛋白中的氨基酸残基发生非酶促的糖化反应，形成糖化血红蛋白。测定该指标可以反映出近期内血糖的平均水平，通常以糖化血红蛋白 A_{1c}（HbA_{1c}）的浓度来评估。

HbA_{1c} 是指血红蛋白中糖化的部分占总血红蛋白的百分比。若患者的 HbA_{1c} 水平长期处于高水平状态，会损害血管、神经和器官，增加心血管疾病、肾脏疾病、视网膜病变等并发症的风险；会导致血管内皮功能异常、血小板聚集增加、血液黏稠度增加等，增加心脏病、中风等心血管疾病的风险；会损害神经系统，导致神经病变和神经疼痛；会损害肾小球和肾小管，导致肾功能逐渐下降，最终发展为慢性肾脏疾病；会损害视网膜血管，导致视网膜病变，严重时可导致失明。

血糖的概念

血糖是指血液中的葡萄糖浓度，正常情况下，空腹血糖水平应在 3.9 ~ 6.1 mmol/L 之间。糖尿病患者的血糖水平通常会超过这

个范围。临床上常用的血糖指标包括空腹血糖和餐后 2 h 血糖，其中空腹血糖是指在至少 8 h 没有进食或饮水后测量的血糖水平，它是评估一个人是否患有糖尿病或血糖控制是否良好的重要指标。如果空腹血糖水平超过正常值，可能表明存在糖尿病或糖尿病前期的风险；餐后 2 h 血糖是指进食后 2 h 测量的血糖水平，可反映了食物消化和胰岛素的作用对血糖的影响，正常情况下，餐后 2h 血糖水平应小于 7.8 mmol/L，于糖尿病患者来说，餐前血糖和餐后 2 h 血糖的控制非常重要。血糖水平的监测对于糖尿病患者非常重要，可以帮助他们了解自己的血糖控制情况，并采取相应的治疗措施。

糖化血红蛋白与血糖间的关系

糖尿病患者的糖化血红蛋白与血糖之间存在一定的关系。由于红细胞的寿命约为 120 天，因此糖化血红蛋白的浓度可以反映出近 3 个月内的血糖控制情况，而不仅仅是单次测量的血糖值，可以评估糖尿病患者的血糖控制情况，指导治疗方案的调整。根据国际糖尿病联合会（IDF）的建议，糖尿病患者的目标糖化血红蛋白水平应该控制在 7% 以下，较低的糖化血红蛋白水平意味着更好的血糖控制，有助于减少糖尿病并发症的风险。

临床上在检测糖化血红蛋白水平和监测血糖水平，有助于患者通过以下措施控制血糖：（1）饮食控制：合理的饮食是控制血糖的关键。患者应遵循医生或营养师的建议，控制碳水化合物摄入量，选择低糖、低脂、高纤维的食物，避免过度摄入高糖食物和饮料；（2）药物治疗：需要口服药物或胰岛素来控制血糖，需遵从医嘱，按时按量服用药物，并遵循药物的使用说明；（3）运动：适度的体育锻炼有助于控制血糖，糖尿病患者应根据医生建议选择适合自己的运动方式和强度，并注意避免低血糖的发生；（4）定期监测血糖：包括空腹血糖和餐后血糖，根据监测结果，调整饮食、药物或胰岛素的使用，以维持血糖在目标范围内；（5）定期就医：定期就医并与医生保持沟通非常重要，医生可以根据病情调整治疗方案，并提供必要的指导和支持。

手把手教你看懂乙肝五项化验单

▲ 河南省郑县中医院 韩晓丹

乙肝五项化验单是用于检测乙型肝炎病毒感染的一种常见检查项目，它包括以下五个指标：乙肝表面抗原（HBsAg）、乙肝表面抗体（HBsAb）、乙肝 e 抗原（HBeAg）、乙肝 e 抗体（HBeAb）和乙肝核心抗体（HBcAb）。通过分析这些指标，可以评估乙肝感染的状态和病情进展。

看懂乙肝五项化验单的必要性

了解如何解读乙肝五项化验单是非常重要的，因为它可以提供有关乙肝感染的状态、病情进展以及可能的治疗方案的关键信息。

诊断乙肝感染 乙肝五项化验单可以帮助医生确定一个人是否感染了乙型肝炎病毒。乙肝表面抗原（HBsAg）是最常用的指标之一，阳性结果可能意味着乙型肝炎的感染，其他指标的结果也可以提供进一步的确认。

区分急性和慢性感染 通过对乙肝五项化验单中的各项指标进行综合分析，医生可以判断感染是急性还是慢性。乙肝 e 抗原（HBeAg）和乙肝 e 抗体（HBeAb）等指标可以提供有关病毒复制活跃度和传染性的信息，从而帮助区分急性和慢性感染。

评估病情进展 乙肝五项化验单中的指标可以提供有关乙型肝炎病情进展的信息。例如，乙肝表面抗体（HBsAb）阳性结果可能表示患者已经具备了对乙型肝炎的免疫力，而乙肝核心抗体（HBcAb）阳性结果可能意味着患者曾经感染过乙肝病毒。这些结果可以帮助医生评估病情的变化和转归。

制定治疗计划 通过分析乙肝五项化验单的结果，医生可以制定适合患者的乙型肝炎治疗计划。不同类型的感染和病情进展可能需要不同的治疗策略，例如抗病毒药物治疗或免疫治疗。乙肝五项化验单可以为医生提供必要的依据。

乙肝五项化验单的指标分析

HBsAg（乙肝表面抗原） 它是乙肝病毒的表面抗原，阳性结果表示感染者可能

是乙肝病毒携带者或患有急性或慢性乙型肝炎，阴性结果则表示未检测到乙肝病毒。

HBsAb（乙肝表面抗体） 它是针对乙肝病毒表面抗原的抗体，阳性结果表明患者已经获得了对乙型肝炎的免疫力，可以通过自然感染或疫苗接种获得，阴性结果可能表示患者尚未获得免疫力。

HBeAg（乙肝 e 抗原） 它是乙肝病毒感染期间的标志物，阳性结果表示乙肝病毒复制活跃，传染性较高，阴性结果可能表示乙肝病毒复制较低。

HBeAb（乙肝 e 抗体） 它是针对乙肝 e 抗原的抗体，阳性结果表明免疫系统已经产生抗体应答，乙肝病毒复制活跃度较低，阴性结果可能表示乙肝病毒复制较活跃。

HBcAb（乙肝核心抗体） 它是针对乙肝病毒核心抗原的抗体，阳性结果表示患者曾经感染过乙肝病毒，可以是急性或慢性感染的标志。阴性结果可能表示未感染乙肝病毒。

看懂乙肝五项化验单的方法

对每个指标进行了解 了解每个指标的含义和作用，以及其与乙型肝炎感染之间的关系。对于乙肝表面抗原（HBsAg）、乙肝表面抗体（HBsAb）、乙肝 e 抗原（HBeAg）、乙肝 e 抗体（HBeAb）和乙肝核心抗体（HBcAb），都需要了解它们的意义和可能的结果。

综合分析多个指标 不仅要看单个指标的结果，还要综合考虑整个乙肝五项化验单的结果。相互之间的关系和变化趋势可以提供更准确的诊断信息。

考虑临床背景和病史 了解患者的临床背景和乙型肝炎的病史对结果的解读非常重要。例如，患者是否有过乙型肝炎感染史、是否接受过治疗、是否有其他肝病等。

寻求专业医生的帮助 乙肝五项化验单的解读应由专业医生进行。他们能够根据您的具体情况和化验单结果，结合临床表现和其他检查资料，为您提供准确的诊断和治疗建议。