



肠造口的自我管理

▲ 广东省江门市五邑中医院 汤文英 汤文芳 伍美娟

肠造口,俗称人工肛门,即人造的开口,由于腹腔内的某种病变,暂时或永久性地将患者的肠管(大肠或小肠)通过前腹壁放置于体腔外,肠内容物将由由此排出体外。最常见的是回肠末端或结肠造口。因此,肠造口患者掌握相应的造口知识及自我护理的技巧非常重要。

肠造口评估

造口活力 正常呈红色或牛肉红色,表面光滑湿润。如造口颜色异常,如出现造口出血、缺血、回缩、脱垂、皮炎、皮肤黏膜分离等并发症,应回医院复查。

造口高度 一般高出皮肤表面1~2cm,利于排泄物进入造口袋。

造口形状与大小 一般呈圆形或椭圆形,结肠造口比回肠造口直径大。

造口袋的使用

造口袋选择 根据造口大小及形状选择合适的造口袋。选择合适的底盘和袋子对改善生活质量非常重要。所有的造口袋都包括一个底盘和袋子,底盘是具有黏性的部分,用于将造口袋固定在造口周围,而袋子则是用来收集造口排泄物。

一件式造口袋的底盘和袋子是一体的,当更换造口袋时,必须一起从皮肤上撕下。此外,一件式造口袋的底盘和袋子无需连接环连接,所以使用起来更灵活、低调,在衣服下可能更不容易被察觉。如果您造口周围有明显的隆起或者造口旁疝,一件式造口袋可能是您更好的选择。两件式造口袋的底盘

和袋子是分开的,并通过连接环连接,方便佩戴,减轻操作时对腹部的压力,因此可简便的单独除袋子,您可选择使用不同类型的造口袋或最能满足您需求的底盘。例如您外出旅行、运动时可以选择更小的造口袋。造瘘口肠黏膜脱垂及造口旁疝形成者,尽量不使用二件式造口袋。造瘘口凹陷时,可使用凸面底盘和腰带。

造口袋储存 尽量不要一次性购买大量造口袋,一般不超过三个月的用量,储存在干爽环境下,避免阳光和热量的直接接触,不能放在冰箱等低温设施内存存。

有助于延长造口袋粘贴时间的技巧 造口袋剪裁直径大于造口直径1~2mm即可,不可过大。粘贴前确保皮肤干燥,例如更换造口袋时可用棉纸堵住造口、由下往上贴造口袋等。如造口周围皮肤褶皱较多,粘贴前可平展皱褶,如体毛过多,建议刮除,确保粘贴紧密。粘贴后平躺着用手掌按压造口袋将体热传递至底盘使佩戴更牢固。造口袋内容物满1/3时要及时排放。

肠造口患者日常注意事项

穿着 应穿着宽松上衣、橡皮筋裤或裙。避免穿紧身衣裤(裙),以免摩擦或压迫造口,避免皮带/腰带等勒住造口,影响造口血液循环和排泄物排出。

沐浴 造口底盘边缘可贴防水胶布,一次性造口袋可拆除后沐浴,沐浴前排空造口袋,沐浴后擦干水珠,避免擦洗造口底盘边缘,防水渗透造口底盘内,影响稳固性。

运动 普通运动对造口不会有影响,如慢跑、爬山、散步、打太极等。应避免剧烈

运动,尤其是腹压增加的活动,例如提重物和举哑铃等,游泳时用迷你造口袋覆盖,泳衣以连体式最佳。

工作 只要不是重体力工作,造口不会影响正常的工作,但尽量避免提举重物等增加腹压的活动,以防引起造口旁疝的发生。

性生活 在康复后,亲密活动并不会伤害您和您的造口,只需要调整好心态,与伴侣做好沟通。

亲密活动前可放松心情,如沐浴、听歌等,也可用少量香水及迷你造口袋增加自信,同时需确保造口袋安全;推荐安全性行为,可使用避孕套及其他形式避孕;亲密活动期间关注自己的感受,转移对造口和造口袋的注意;建议向造口侧“侧躺”姿势可能更适合,因为造口袋会向一侧倾斜,不阻隔在您和伴侣之间。

肠造口患者的饮食管理 恢复期和康复期患者进食宜有规律,进高热量、高蛋白、富含纤维素的少渣食物,进食时应充分咀嚼食物,做到细嚼慢咽。

适量的食物膳食纤维可以调整肠道功能状况,减少便秘和腹泻的发生,注意将蔬菜切细即可。补充充足的水分可以软化大便,防止便秘。限制饮酒,啤酒可引起稀便或腹部不适。少吃或不吃辛辣刺激和容易引起胀气的食物:如肥肉、鸡皮、鸭皮、洋葱、大蒜、山芋、豆类等,因脂肪含量高的可引起腹泻。

特殊情况护理

防渗漏措施 当造瘘口周围皮肤出现凹陷、瘢痕、皱褶时,粪便容易渗漏,可以应用防漏膏、防漏胶条等减少渗漏,可在皮肤

保护膜周围环状粘贴防漏膏或防胶条。

造口狭窄 由于造口周围瘢痕挛缩,可引起造口狭窄。造口狭窄在一定程度上可以预防,如有造口缩窄的情况,可以使用手指扩张造口,动作要轻柔,不可用力过猛,以免造成肠黏膜损伤,扩张时可以带手套,并以石蜡油等润滑指套,先以最细的小指扩张停留5 min,每天1次,小指进入顺利后,可换其它手指扩张,逐步使用2个手指同时扩张。同时观察是否有腹痛、腹胀、恶心呕吐、停止肛门排气排便等症状,如有应及时就诊。

造口脱垂 是指肠管由造瘘口内向外脱出,长度可长短不一,若怀疑造口脱垂,应第一时间就诊,避免出现严重的并发症。

造口旁疝 外观造口或周围凸出于腹壁,是由一部分肠管经过筋膜缺口到达皮下组织形成,如有相关表现,应及时就诊,由医生决定是否需行手术治疗。部分患者不需手术治疗,但应妥善处理造口袋,否则容易出现粪便渗漏等情况。造口患者术后6~8周应避免提重物,如遇咳嗽等增加腹压的情况出现,可用手适度按压造口部位。

过敏性皮炎 有些患者对底盘或造口袋材料过敏,出现局部皮肤红、痒、痛、皮疹等症状,有时与粪便刺激性皮炎难以区分,可更换造口用品,或将造口材料贴于别处皮肤观察是否有同样反应,如为过敏性皮炎,可外用皮炎平软膏,严重者需于皮肤科就诊。

随访 出院前请与主管医生沟通,是否需要进一步治疗,一般1~3个月来院复查一次,出现异常随时就诊,临时性造口患者的术后造口3~6个月后返院行造口回纳术。

CT检查注意事项

▲ 广东省深圳市宝安区福永人民医院 李其祥

相信很多人都有这种经历,去大型医院看病时,医生在询问病情后,就会让你去做个CT。我们知道在进行CT检查后,可以看到检查的片子,医生可以通过阅读片子,查看是否有一些疾患。但是,在CT检查过程中,一些人也会因为对CT检查不够了解而引发害怕、担心情绪,对CT检查有些抵触。实际上CT检查是目前国内外非常成熟的一项医疗技术,在临床检查与治疗中有广泛应用,是医生进行诊治的好帮手。下面笔者就对CT这项检查开展科普,以期增加大众对CT检查的了解,知晓CT是何种检查,CT检查是否对人体有害,适应人群和适应证有哪些等。

CT的全称为X射线电子计算机断层扫描,是一种数字化放射诊断设备。CT成像原理很复杂,简单来说就是由CT球管发出X线光束穿透人体,到达探测器后再经过计算机计算,后处理最终形成图像,可以检查出人体内的病变组织及器官。与传统的X线成像相比,CT成像是断面影像,显示的是人体某个断面的组织密度分布图,医生可以通过影像判断病情。CT检查方法多种多样如平扫CT、增强CT、高分辨CT扫描、CT血管成像(CTA)、CT灌注成像等。CT检查因图像清晰密度分辨率高、提高了病变的检出

率和诊断的正确率。目前,CT检查的应用范围已经涵盖了全身各个系统。医生会根据患者的实际情况,选择相对应的检查部位。

CT检查是否对人体有害

CT是现代比较先进的医学影像检查工具,随着CT检查技术和方法的不断创新,CT检查的应用领域也在不断地扩大。但提到CT检查,人们总是会联想到是否有严重后果,谈“辐射”变。但是,抛开剂量谈辐射伤害,是片面的。虽然CT扫描会产生辐射,但辐射剂量通常较低,通常在安全范围内,不同检查部位,所需的辐射剂量也不同。例如:拍一个头颅CT平扫的辐射剂量是2mSv,拍一个胸部CT平扫的辐射剂量是6mSv。临床实践认为,50mSv的单次剂量与100mSv的终生剂量并不会引起健康风险。医疗机构和设备生产厂商会严格遵照国际辐射防护委员会制定的标准,同时,在检查的过程中,医护人员也会给患者做好适当的屏蔽防护,把重要的器官用铅围裙、铅帽、铅眼镜盖起来,这样可以减少患者接触的辐射剂量。

CT检查适宜人群

很多人都很疑虑自己是否适合做CT检查,检查后又是否会出现什么不良症状等。

一般来说,CT检查对于人群并没有特殊要求,但为了安全起见,还是要多注意。第一,婴幼儿不建议经常做CT检查。众所周知婴幼儿处于成长的关键期,经常做CT检查可能会加速体内细胞的分裂,而且还有可能在细胞分裂过程中使DNA受到损伤,影响婴幼儿正常发育,未成年需要选择低剂量CT扫描并做好性腺防护。第二,孕妇不建议做CT检查,这可能导致胎儿出现畸形或者是发育不良,同时也会增加孕妇流产的风险,如果因病情必须要做CT检查,需要告知放射技师做好非检查部位的放射防护。

第三,对碘药物过敏者,不能做增强CT。增强CT注射的碘对比剂,极少部分人会有不同程度的不良反应,对碘过敏是绝对禁忌,否则可导致过敏性休克。第四,心功能衰竭者、肝肾功能不全者不适合做CT检查。心功能衰竭者做CT检查时,造影剂进入血液循环后可能会造成心脏负荷加重,可导致心脏骤停。肝肾功能不全者做CT,在身体内打入造影剂后,需要经肝、肾排泄,若因排泄功能受损让造影剂无法排出,病情就会加重。

CT检查时应注意事项

在患者做CT检查前,知道一些注意事

项,对检查结果准确性提升、自身安全等有积极作用。具体如下:

第一,育龄妇女要确定自身是否怀孕,才能进行CT检查。对于已孕女性,一般不建议做CT检查。

第二,做头颅CT的患者,检查前需要摘掉头上头饰、发夹、耳环、项链等金属物品。

第三,做胸、腹、盆腔CT检查时,须将手机、钥匙、皮带去除以免产生伪影,扫描部位如有药膏也应取下,腹部检查前还需要大量饮水,盆腔CT检查者需要提前憋尿。

第四,CT检查前,请不要服用含金属和含碘的药物,不要做胃肠钡餐检查。如果近期内做过钡餐检查,请及时告诉工作人员。

第五,增强CT及血管检查需要注射造影剂,心、肝、肾功能不全者,急性胰腺炎、骨髓瘤等患者慎做该项检查。有碘过敏史者禁用!糖尿病服用二甲双胍需停药48h后做该项检查。

第六,应用造影剂会产生各种不良反应、过敏体质患者应在检查前告知医师,有极少患者可能会发生各类型过敏反应,最严重会因过敏性休克导致死亡。

总而言之,CT检查并没有人们想象的那么可怕,只要在检查过程中,如实向医生说明情况,按照医生建议进行检查即可,患者无需过度紧张和担心。