小儿术前准备要点

▲广西壮族自治区桂平市人民医院 陈思思

需要手术的儿童是父母及医务工作者关注的重点人群,手术会对孩子的身心造成不同程度的影响,因此在手术前做好充分的准备,可以减少对儿童的伤害。那么在儿童接受手术治疗前,家长和孩子需要做好哪些准备?

心理准备

术前大多数孩子以及家人都会有不同程度的紧张和害怕,此时可让麻醉医生或护士帮助孩子解开心中的疑惑,也可以在术前多为孩子准备他们平时喜欢的玩具或书籍等,以分散孩子的注意力,缓解紧张和害怕的情绪。愉悦的心情可促进全身的血液循环,增强机体的抗病能力,尽量保持孩子的心情愉悦,不要在孩子面前高声喧哗、吵闹、指责。

胃肠道准备

为了避免孩子手术中发生呕吐,以及呕吐物吸入气管引起并发症,术前对小儿胃肠道准备非常有必要。既要做到空腹,又不会导致低血糖。因此,需要严格把术前禁饮禁食的时间,术前2h可饮用一些清淡的液体,6h前可进食少量清淡饮食,8h之前可正常进食,还应该根据具体手术时间安排

术前禁饮禁食的时间,以免时间过长导致的不良反应和危害。

具体建议包括:(1)清水、糖水以及无渣果汁等,在手术的2h前可少量摄入,用量为公斤体重乘以5ml,可以使用量杯计量。例如12公斤的孩子,可以喝60ml以内的水,切记术前2h内不能再喝。(2)鲜牛奶和罐装牛奶中的脂肪含量较高,容易在胃部形成乳块,排空的时间也会比母乳长,因此需要禁食6h。(3)馒头、面包、面条、米饭等禁食6h。(4)煎饺、牛肉、鸡肉等,禁食8h。家长可以在医护人员的指导下,根据实际情况合理在手术前安排吃饭及喝水的时间,以防止小朋友出现低血糖和脱水。

个人卫生准备

个人卫生准备主要包含3个方面:(1)注意个人卫生,降低手术部位感染风险,如在术前几天就要养成早晚刷牙、饭前洗手等习惯,还要让小朋友洗个澡,剪剪指(趾)甲。如果洗澡的话,家长一定要注意给小朋友做好保暖措施,防止感冒。(2)注意不要把孩子身上的首饰、眼镜等物品带入手术室,如果孩子涂了指甲油,也一定要清理掉,

以免影响术中麻醉监护的准确性。(3)因为在手术区域需要进行大面积消毒,因此在进入手术室前,家长一定要给孩子换上新的病号服,里面不要穿内衣裤或保暖内衣。

大小便准备

需要注意的是,在将小朋友送入手术室之前,家长需帮助孩子解决大小便问题,以避免在手术过程中出现尿床等问题。同时在不影响手术的情况下,家长还可以为小朋友准备1条纸尿裤以备不时之需。

有效呼吸和咳嗽

孩子在做完手术后,适当而有效的咳嗽对恢复有很大帮助。不过由于孩子年纪小,还不能很好地掌握咳嗽、咳痰的方法,因此医务人员有必要教给孩子的父母一些咳嗽的技巧和方法。

打呵欠就是呼吸练习中最简单的方法。建议2岁及以上儿童学习此种方法,可以协助儿童进行有效地咳嗽及呼吸。如果每5~10min打一次呵欠,并保持5s左右的深呼吸,则可以将功能性的出气量保持在相对合适的程度。

术前两周不能接种预防针

需要注意的是,儿童在注射疫苗后可能会引起一些疫苗反应,如发热、局部红肿、皮疹等,这些都会影响手术创面的愈合。此外,免疫反应还会对机体的应激状态产生影响,进而提高手术的危险性。因此,孩子如果近期需要手术,应当调整或推迟疫苗接种时间。

术前一晚复查

在手术前一晚,病房的护士会对小朋友进行复查。如孩子突然出现感冒、发烧等情况,手术需延期进行。

术前麻醉评估

手术前一天,麻醉医生会对孩子进行全面仔细的评估,结合实际情况制定个性化的麻醉方案。这一步非常重要,需要家长和小朋友一起配合。由于麻醉过程中可能会出现各种各样的情况,如果小朋友不能配合,有可能会对麻醉造成干扰。如果有特殊情况发生,应及时与麻醉科医生联系。此外,手术当天不要离开病房或与麻醉医师提前约好时间。

“静疗”肿瘤 — “管”到底

▲广元市第一人民医院 文俊懿

近年来,随着人们生活环境和生活习惯的改变,各类肿瘤发病率持续上升。恶性肿瘤具有难以治愈、高致死率的特征。静脉化疗是肿瘤的主要临床治疗方法之一,能够改善患者临床症状,延长生存时间。但长期静脉化疗会损伤患者静脉,还会增加穿刺难度,因此,血管通路的建立至关重要。

为何建立血管通路

静疗即静脉化疗,静脉是肿瘤患者在化疗时主要的给药途径。但是,由于化疗药物具有酸碱性及细胞毒性等特征,当毒性物质沉积,会使血管穿刺部位出现结节或周围组织粘连,对静脉造成损伤,此外医护人员在化疗时的不熟练操作或操作失误,还可能引起药物外溢,导致周围组织或血管坏死。基于以上因素,静脉化疗的肿瘤患者中80%会出现静脉硬化、静脉慢性硬结、静脉闭塞、静脉炎及炎后综合征等静脉并发症,严重影响患者身体健康。

因此,在肿瘤患者静疗前,建立静脉血管通路,满足患者治疗周期内的全程化疗需求,即一“管”到底,可以有效减少各类静脉并发症的发生,保障患者的生命健康。

常见的血管通路类型

外周静脉置入的中心静脉导管(PICC)从患者头静脉、肘正中静脉、贵要静脉等外周静脉穿刺置入,保证导管的头部位于锁骨下静脉或上腔静脉。PICC管道一般分为双腔和单腔两种,即一条导管内有1个或2个相对独立的管道,医生在使用时可以根据患者的用药需求选择不同管道。

PICC血管通路的留置时间可达1年,具有价格便宜、给药方便、操作简单、护理容易、拔管方便等特点,广泛应用于神经内科和肿瘤科的高渗透药物输注和化疗。但是,

需要每周为患者换药,且形成血栓和发生感染的风险较高。

输液港(PORT)是将闭合输液装置完全置入患者的体内,输液港包括注射座和导管两部分,注射座完全埋于患者的前胸皮下,导管尖端位于上腔静脉。输液港由于其置入方法特殊,可以终身留置,适用于治疗周期在6个月以上的患者。

输液港具有方便、美观、不受活动和沐浴限制、不影响患者正常工作和生活等优点,还能用于血样采集,当前主要用于肠外营养治疗及恶性肿瘤化疗。但输液港费用相对较高,置入和拔除都需要进行手术,给患者造成额外创伤。

中心静脉导管(CVC)是将导管置入患者的颈内静脉、锁骨下静脉或股静脉,并保留上下腔静脉,便于后续静脉治疗。该方法适用于液体输入量较大或紧急抢救期患者,在ICU中比较常用。CVC静脉通路操作难度相对较低,一般留置时间为2~4周。但此方法不宜长期留置,容易引发感染症状。

中长导管是采用PICC置入方法将长度不同的导管置入患者体内,导管头部位于腋静脉或锁骨下静脉,留置时间在7周左右。此方法费用较PICC更低,但高渗透性液体不能长期输注,适用于短期住院患者,主要应用于神经外科康复期、肿瘤末期姑息治疗等领域。

总而言之,与传统的输液工具反复置入不同,一“管”到底血管通路的建立可以满足患者在治疗周期内的所有输液需求,避免多重穿刺,减少医疗成本、缩短医护时间。在插管时加强相关护理工作,还可进一步减轻患者痛苦、降低静脉并发症的发生率,有效促进治疗和抢救效率,因此被称为静疗肿瘤患者的生命线。

尿失禁的自我锻炼疗法

▲广东医科大学附属第三医院(佛山市顺德区龙江医院) 陈绮云

膀胱训练

膀胱训练就是一种通过行为策略调整,改善和控制膀胱的功能,减少突发和频繁的排尿冲动的方法。

膀胱训练的方法分为以下步骤:(1)定时排尿:不要等到尿急时才去厕所。初期,无论是否感觉到需要,每两小时都去一次厕所。(2)逐渐延长时间:一旦适应了每两小时上厕所的规律,尝试每隔2小时15分钟去一次,之后再逐渐延长至每2.5小时、3小时,直至能够每3~4小时一次。(3)避免刺激性饮料:某些饮料如咖啡、茶、酒精和碳酸饮料可能会刺激膀胱,增加尿量和尿急的情况。(4)夜间控制:避免在睡前饮用大量水分,并确保在上床前去一次厕所,以减少夜间起床的次数。

膀胱训练应注意以下事项:其一,持续和耐心,膀胱训练需要时间,效果并不是立即可见的,要有耐心,坚持进行。其二,记录日记,为了更好地观察和评估效果,可以记录每日的排尿次数、尿量、饮水量以及任何尿失禁事件;其三,合理饮水。确保每日摄取足够的水分,但也避免过量饮水;其四,及时寻求医疗建议,如果尿急、尿频或尿失禁的情况持续恶化,或者伴随有疼痛、尿尿等症,应立即寻求医疗建议。

身体的每一个功能都与我们的生活品质密切相关,尿失禁正是其中一个小小的问题,但却可能给我们带来大大的困扰。幸运的是,通过正确的方法,我们完全有能力对抗这个问题,重新获得舒适和自由的生活。而盆底肌训练和膀胱训练,作为两种简单易行的自我锻炼方法,无疑提供了一条重要的路径。

尿失禁被很多人视为“不敢提”的隐私,给人们带来了许多生活上的不便和尴尬。尽管它是普遍的健康问题,但许多人却因为羞耻而选择忍受而不是寻求帮助。其实尿失禁是可以治疗的,通过一些简单的自我锻炼方法,很多人已成功改善症状,盆底肌训练和膀胱训练就是其中最为有效的自我锻炼方法。

盆底肌训练

盆底肌肉可能许多人并不熟悉,但它的重要性却不容忽视。这组肌肉位于骨盆的底部,如同底部的“吊篮”一样支撑着我们的内脏器官,如膀胱、肛门和女性的子宫。正因为这组肌肉的存在,我们才能够对排尿、排便和性功能有所控制。

如何进行盆底肌训练?具体方法如下:(1)找到正确的肌肉:最初可能难以找到,可尝试在上厕所时中断尿流,此时所用的肌肉即是盆底肌肉。(2)紧张和放松:在安静的环境下,坐或躺下,深呼吸,然后收紧盆底肌肉,持续约5秒钟,再放松5秒钟。(3)日常锻炼:盆底肌肉的训练并不需要特定的场所和时间。在等公交、看电视、工作时,都可以进行。每天至少进行3次训练,每次15~20次循环。(4)持续训练:与其他肌肉训练相同,持续性和规律性是关键。要想看到明显的效果,建议至少维持3~6个月的训练。

此外,盆底肌训练还应注意以下事项:其一,不要过度用力,收缩盆底肌肉时,不需要用很大的力量,避免过度用力可能导致肌肉疲劳;其二,呼吸要自然,在做训练时,确保呼吸自然,不要屏住呼吸;其三,定期检查,尤其是初学者,可以每隔一段时间,检查是否真正找对了盆底肌肉并进行了正确训练。