

胃溃疡的症状护理

▲ 宜宾市第二人民医院 / 四川大学华西医院宜宾医院 何雪梅

胃溃疡是消化道疾病中十分常见的疾病，现代人由于不规律、不合理的饮食，导致胃溃疡疾病发生率逐年增加。那么到底胃溃疡的症状是什么？又该如何护理呢？

胃溃疡的病因

造成胃溃疡的因素有很多，这些因素的存在，对患者的身心健康造成极大影响。第一，幽门螺杆菌感染。当发生幽门螺杆菌感染后，便会对患者的胃黏膜开始侵蚀；第二，非甾体抗炎药。非甾体抗炎药通过削弱黏膜的防御和修复功能而导致消化性溃疡发病；第三，胃酸。胃黏膜在受到胃酸分泌的攻击下，也会形成胃溃疡；第四，吸烟。胃溃疡在愈合期间，吸烟会导致愈合变慢，并促使溃疡复发。

胃溃疡的症状

上腹不适与疼痛 在胃溃疡的症状中，

上腹不适是较为常见的症状，很多患者还会出现消化不良。症状严重的患者会出现上腹部疼痛，一般会围绕心窝，有灼烧感与钝痛感。少部分患者也会在胸腔下部出现疼痛感，疼痛持续的时间较长，少则半小时，长则两三小时。

恶心与呕吐 当胃溃疡的活动程度较高时，便会表现为恶心与呕吐的症状。呕吐一般发生与清晨，且经常会有酸馊的气味。患者在呕吐之后，难受的症状会得到改善。

暖酸与烧心 在胃溃疡症状中，暖酸是较为常见的一种症状，十二指肠溃疡患者的症状尤为明显。胃部发出的灼热感便表现为烧心，患者的心窝、剑突部会有疼痛的感觉。

出血 很多胃溃疡患者都会有出血的症状，且十分常见，同时也会有呕血的情况发生，大出血有时候颜色会呈现出暗红色。

体重减轻 很多胃溃疡患者会饭量下

降，引起患者营养不足与热量不够等问题，长此以往会导致患者体重下降。

胃溃疡的护理方法

一、饮食护理 胃溃疡患者在进行饮食护理期间，一定要制定科学合理的饮食计划，并且养成良好的饮食习惯，并且要定时吃饭，不能暴饮暴食、吃辛辣刺激类食物。下面就具体说一说胃溃疡患者的饮食护理方法：

避免油腻食物 由于很多食物都是脂肪含量较高的食物，种类食物吃的过多，就会增加发生泛酸和肠易激综合症的风险。同时脂肪含量高的食物，不易于消化，也会对胃部造成一定的刺激。

避免冷饮 冷饮会对胃部造成很大刺激，并且影响胃酸的分泌，以及对消化酶的作用造成极大影响。同时由于很多冷饮中含有大量的糖分，也会对胃部造成很大危害。患者最好在佐餐时喝一些热饮。

避免咖啡和浓茶 咖啡和浓茶都会对患

者的胃部造成很大影响，尤其是咖啡，会加重胃部泛酸的症状，所以患者一定要少喝或者不喝咖啡与浓茶。

戒烟戒酒 胃溃疡患者一定要戒烟戒酒，避免烟酒对胃部造成刺激，影响患者的身体健康，以及胃溃疡的痊愈。

二、心情护理 很多胃溃疡患者都是脑力劳动者，且在一部分心情偏激，或者多愁善感的患者中最为常见。加上工作量较大，使得精神经常处于紧张状态，会使得患者的胃酸分泌增加，胃肠的蠕动能力降低等问题的出现，所以患者一定要保持愉悦豁达的心理，并且在遇到事后一定要保持冷静。

三、慎用药物 胃溃疡患者在使用时一定要慎重，尤其是对于一些容易诱发胃溃疡的药品，需要在医生的指导下服用。对容易诱发溃疡病的药物要慎用或不用。

胃溃疡会对患者的身心健康造成极大影响，所以要及时了解症状，并做好日常护理工作，争取早日恢复健康。

什么情况下选择剖宫产

▲ 宜宾市第三人民医院 杜丹

临床上的分娩方式分为顺产和剖宫产。大家对剖宫产并不陌生，很多人将它看作是一个辅助生产的手术，不知道什么情况下应该选择剖宫产，更不知道剖宫产后的注意事项。本文就跟大家说一说剖宫产的那些事，让大家对剖宫产有一个全面的认识。

剖宫产就是常说的剖腹产，属于常见的分娩方式。临床上，剖宫产可有效解决孕妇、胎儿在怀孕期间出现的危险状态，减少分娩风险。当然剖宫产是手术的一种，具有一定的手术风险，所以建议孕妇根据自己的具体情况，分析自己是否应该选择剖宫产。相较于顺产，在剖宫产后，新妈妈们的生活护理方式也会存在一定的差异性。

这些情况下要选择剖宫产

在选择剖宫产时，可以从胎儿、产妇、胎盘等方面出发，判断产妇是否符合剖宫产的手术指征。

首先，产妇因素。对于年龄超过 35 岁的高龄初产妇，可通过剖宫产完成分娩。因为女性在 35 岁之后，身体各项功能会逐渐退化，并且对疼痛本身的承受能力会变弱，所以在生产时可借助剖宫产减少分娩时的痛苦。再者，产妇有习惯性流产的情况，或是怀孕较难的产妇，为安全起见，可以选择剖宫产。另外，患有心脏病、妊娠高血压、急性脂肪肝的孕妇，应通过剖宫产降低分娩时的风险。或是产妇怀有双胞胎、多胞胎时，生产时间较长、产妇身体无法承受时，产妇需选择剖宫产。

其次，胎儿因素。胎儿过大，但孕妇阴道狭窄时，为缓解生产时的痛苦，可选择剖宫产。胎儿体重大于 4000 克时，可能会引起难产，自然分娩时会损伤产道，所以这类产妇更适用于剖宫产。再者，胎儿出现宫内缺氧情况时，为挽救胎儿生命，需立即采取剖宫产将孩子分娩出来。此外，胎儿胎位不正时，并且在胎位矫正没有效果时，可以进

行剖宫产。比如一些胎儿在子宫中的姿势，和正常生产时胎儿头下脚上的姿势不同，容易增加分娩的难度。

最后，胎盘因素。胎盘是连接母体、胎儿的重要组织器官，维持着胎儿的正常发育，有着非常突出的生理作用。孕妇若在怀孕期间出现胎盘早剥、前置胎盘、胎盘功能减退时，胎儿将无法使用胎盘获取成长所需的营养物质，产妇可通过剖宫产，及时将胎儿娩出。

剖宫产后的注意事项

第一，剖宫产手术结束后，新妈妈们在睡眠、休息时应该采取平卧体位。因为平卧体位能够减少对手术伤口的牵拉，但是为避免患者误吸呕吐物，需要在平躺时将头侧向一边。很多剖宫产患者所用的麻醉方式为硬脊膜外腔麻醉，平卧体位可以缓解麻醉引起的头痛。

第二，剖宫产手术结束后 6 小时内，患者的肠腔内会存在大量气体，所以不能进食，以免加重腹胀。但在生产 6 小时后，可适当食用可以促进排气的流质食物，比如米汤、萝卜汤、热水等，这类食物可强化患者肠蠕动功能，让产妇尽快排气，预防腹胀。通常情况下，剖宫产手术后，患者的伤口会在麻醉药效失效后剧烈疼痛，在缓解疼痛时，可在医生指导下，使用止痛药物。

第三，剖宫产 12 小时后，家属需要鼓励新妈妈们多翻身，让肠蠕动功能尽快恢复。同时保持外阴清洁、干燥，勤换内衣、内裤。注意监测手术创口是否有渗血情况。产后第一天，家属应该协助患者更换躺卧姿势，尽量采取侧卧位、半卧位，并将毛毯、被子垫在背后。这样能够减轻伤口震动、牵拉，排出恶露。

剖宫产是常见分娩方式的一种，准妈妈们怀孕后，应该正确的认识剖宫产，并根据自己的具体情况，科学选择分娩方式。

放疗患者的健康教育

▲ 阆中市人民医院 任洪瑛

放疗是利用辐射能对生物组织作用后的临床效应来治疗肿瘤的一种方法，是肿瘤治疗的重要手段。简而言之，放疗就是用射线消灭癌细胞或控制癌细胞的数量。放疗非常类似 X 射线摄片，常用的放疗设备有 X 线治疗机、60 钴治疗机、医用直线加速器、模拟定位机、近距离后装治疗机。放疗对许多肿瘤具有与手术同样的根治效果，可以作为治疗的主要方法，也可以与手术或化疗联合应用。

放疗前健康教育

- 1、要向患者介绍所患疾病的相关知识。
- 2、医生将会根据病情安排一系列的检查，如 CT、B 超、鼻咽检查、肝肾功能、血常规等，这些检查都是必要的，也是安全的。当白细胞值在 $4\times 10^9 / L$ ($4000/mm^3$) 以上才可以放疗。
- 3、如患者是手术后需待切口愈合良好。根据需要予以洗头 and 剪发，需要患者准备棉质宽松内衣（必要时备低领），修剪指甲等。
- 4、检查完毕，确定治疗方案后，医生会给患者定位，划线（作照射标记）确定照射范围。请患者保持照射范围标记清晰，切勿随意擦洗涂改，以保证照射部位的准确性。
- 5、请患者练习并掌握定位时医生所指导的姿势体位，以保证放疗的准确性。
- 6、在放疗时，当患者摆正位置后，治疗本身仅需要数分钟。在治疗时，患者单独留在治疗室内，但治疗期间技术人员一直在通过电视屏幕观察患者情况。
- 7、患者不要在照射范围内佩戴金属饰物，以免产生二次射线。

放疗期间的健康教育

- 1、患者需要进食清淡、易消化、高蛋白、高维生素饮食，禁烟酒及刺激性食物。
- 2、患者要注意休息，保证充足的睡眠，特别是放疗后需静卧半小时，对预防全身反应有一定帮助。
- 3、患者需要多饮水，每日 2000~4000ml，

帮助毒素排出。但照射前后半小时不可进食及饮水，以免引起条件反射性厌食。

4、射线对癌细胞有杀伤作用，对正常细胞也具有同样的作用。因此，放疗可能引起虚弱、疲劳、血压下降等全身和局部反应，每个患者对放射反应是不同的。患者需要把不良感觉告诉医生或护士，医务人员会采取相应的方法帮助患者。

5、患者要保护好照射部位的皮肤，做好以下几点：

- （1）切勿洗掉照射标记，如发现有色褪情况，应通知医生补划，保持照射界限清楚。
- （2）保持皮肤清洁干燥，避免摩擦、挠抓、撕皮、风吹、日晒，勿做热敷、冰敷与理疗。
- （3）禁贴胶布，勿用酒精、碘酒等刺激性药物，不用肥皂、凡士林，不用热水烫洗，可用温水软毛巾轻轻拭洗。
- （4）放疗后局部可涂擦紫草油或遵医嘱用药。

6、患者务必每天测量体温两次，一般是上午 10 时和下午 4 时，因为如果体温超过 38℃ 就应暂停放疗。

7、按医生要求每周查血象 1~2 次，当白细胞 $< 4\times 10^9/L$ ($< 4000/mm^3$)、血小板 $< 80\times 10^9 / L$ (< 8 万 $/mm^3$) 时，医生会给予升血药物，如血象明显下降，如白细胞 $< 3\times 10^9/L$ ($< 3000/mm^3$)，应暂停放疗。

8、如果出现照射野皮肤疼痛，瘙痒等皮肤放射反应，请报告医护人员。如果出现湿性皮炎或其他放疗部位疼痛、呼吸困难、饮水呛咳、严重腹泻等不良反应时，应暂停放疗，密切观察并处理。

放疗结束后的健康教育

- 1、放疗结束后，可用酸性酒精擦掉照射野标记，但切忌用力擦洗，以免损伤皮肤。
- 2、继续进行相应的功能锻炼和自我护理，具体方法可以咨询医务人员，坚持 6~12 个月。
- 3、日常生活有规律，加强锻炼，注意营养。
- 4、按要求定期复查。