



膀胱癌围手术期护理知识

▲ 隆昌市人民医院 代高秀

膀胱癌是指发生在膀胱黏膜上的恶性肿瘤，是泌尿系统最常见的恶性肿瘤，也是全身十大常见肿瘤之一。占我国泌尿生殖系肿瘤发病率第一位。严重的膀胱癌患者需要通过手术科学处理，在手术之后，若未经过合理的护理，也会导致患者无法顺利康复，影响患者的身体健康，甚至会导致一系列并发症的出现。所以需了解手术期的相关护理知识，做好膀胱癌的手术期护理。

临床表现

膀胱癌的病因复杂，既有内在的遗传因素，又有外在的环境因素。较为明确的两大致病危险因素是吸烟和职业接触芳香胺类化学物质。临床上，血尿是膀胱癌最早和最常见的症状，但血尿并不能直接判断病情的严重性，且血尿一般为间歇性，或者自行停止症状，容易给患者造成好转或者痊愈的表象，从而延误治疗。

膀胱肿瘤引起的血尿一般会伴有排尿困难、尿痛、尿潴留，但多数患者无体征，

若肿块增大到一定程度，下腹已经能明显触碰到肿块，多数已经属于晚期症状。

术前护理

术前可以按照泌尿外科的常规护理进行，在常规护理的同时做好患者的心理辅导。在术前，患者和家属经常会有焦虑、害怕等情绪，医务工作者需向患者家属说明膀胱癌并不是致死率高的癌症，首先患者家属先调整心态，其次再做好患者的思想工作，向患者充分说明手术的必要性和重要性及自我管理尿液的方法技巧，使患者心理压力得到减小的同时可以更好地配合手术和术后治疗。

部分患者可能对尿道消毒和灌肠比较拒绝，这时要疏导患者心理的抗拒性，鼓励患者术前多喝水、多排尿，在术前 2~3d 进行尿道消毒，必要时可以对患者进行膀胱冲洗。对于要进行回肠代膀胱手术的患者，术前的 3d 按照医生嘱咐口服使用肠道杀菌剂，术前 3d 均要灌肠。术前患者正确饮食是手术成功的重要一步，膀胱全切之后回肠代膀

胱术患者需要用肠管代替膀胱，手术中对肠道的影响较大，术前饮食指导尤为重要，在保证患者营养摄入的同时，又要让肠道做好手术的准备。在术前 7d 左右可以提高患者维生素、高热量、高蛋白食物摄入量。对于抵抗力较差，病情较为严重的患者，为了提高其在手术时的耐受度和成功率，可建议在术前一星期给患者提供半流质的饮食，术前 2d 给患者流食，术前 1d 可以完全用营养液代替流食。

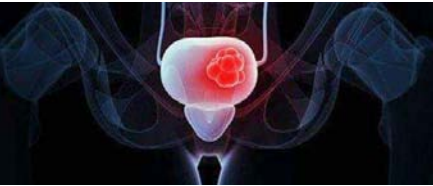
术后护理

医务工作者在术后首先要标注各个引流管所在的位置和作用，切勿接错，每天及时更换引流器及集尿袋。确保引流器和集尿袋不能超过患者插管口的平面高度。还需每天记录排出量以此来判断肾功能，以便发现异常时能得到及时处理。

经常观察患者腹壁造瘘口肠管的血运，定时更换外敷药物，保护患者瘘口周围的皮肤。患者清醒过后会出现伤口处的疼痛和导

尿管处的刺激反应，导致患者抵触情绪，进而影响伤口恢复。及时止痛，帮助患者早期下床的简单活动，提高一定活动量，预防一系列并发症的发生，也为患者提供预防性用药，起到最佳治疗效果和护理效果。如果发现患者有泌尿系统感染的情况，应清洁引流管，引导患者大量饮水及时辅以抗生素，术后的饮食尽量以易消化的食物为主。

膀胱肿瘤手术存在一定复发率，所以在患者出院后护理人员要定期进行回访，每 3 个月膀胱镜定期检查一次。化疗会对患者有骨髓抑制的不良影响，应遵医嘱服用升白细胞和血小板的药物，多吃高热量、高蛋白、高纤维营养丰富的食物，并且适当锻炼身体增强身体素质，加快病情的恢复。



小儿营养保健知多少？

▲ 凉山州妇幼保健计划生育服务中心 马彩嫫

儿童阶段是人体长发育的关键时期，这个时期对于营养的需求较大，小儿饮食习惯和成人相比，存在较大的差别，作为父母应对小儿营养保健相关知识多加了解，才能保障小儿的饮食健康合理，为小儿的健康成长提供有力保障。

小儿膳食要从乳类过度到谷物类 小儿营养膳食摄入已经从婴儿时期以乳类为主逐渐过渡到以谷类食物为主，习惯逐渐发生改变。在日常营养摄入过程中，谷类、牛奶以及鸡蛋是必须的；其次，还应适当增加瘦肉以及鱼类、蔬菜等食物的摄入。在这一时期，牛奶以及奶制品仍是不可或缺的食物。饮食应当以软饭为主，如面条、馒头、水饺、馄饨等食物，蔬菜要煮烂切碎，有助于小儿的吞咽和消化，种子类比较坚硬的食物，如花生、黄豆等应当磨碎成糊状，避免食用时呛入气管当中，食物烹饪应当以焖煮、清蒸为主，不要添加味精等调味品，味道保持清淡。

保障小儿营养膳食丰富多样化 小儿的营养摄入主要来自于一日三餐，这也是主要获取营养的渠道，对于年龄比较小，且食量不大的孩子，可酌量增加点心。膳食应当保障营养、干净卫生、容易消化。孩子具有强烈的好奇心，可选择具有图案或者多功能的碗、盘，改变以往单一的用餐方式。

餐桌上不训斥孩子 在日常生活当中或者餐前，父母可适当向孩子讲解简单的营养知识，让孩子充分了解到食物对人体健康的益处，在用餐时应当起到良好的示范作用，不挑食不浪费粮食，鼓励孩子摄入丰富的食物，多吃蔬菜，进餐时应关掉电视，不要让孩子到处走动，尽可能营造良好的饮食氛围。

保障食物、食谱多样化 食物多样化

是保障儿童获得多种营养物质的前提，孩子在快速成长发育过程中，需要多种丰富的营养物质，主要包括蛋白质、脂肪、维生素、各种矿物质、碳水化合物等，因此，食物一定要丰富多样化，各种食物都应当适当摄入，这样才能够保障儿童获得充足的营养物质，因此，经常更新食谱是非常重要的。

避免不良饮食习惯 孩子不能养成吃零食的习惯，如果有喜欢喝碳酸饮料、冷饮、偏食、喜欢甜食等不良饮食习惯的孩子，应当积极改正，不能视而不见，更不能一味的纵容，要主动引导孩子学习营养知识，努力纠正其不良饮食习惯，避免孩子肥胖。随着孩子的不断长大，可适当增加糖、盐等调味品，但尽量避免给孩子吃蜂蜜、保健品等食品，因为这些里面很可能会含有一定的激素，膨化食品当中的营养比较少，且有食品添加剂，巧克力、冰淇淋、蛋糕等甜食也应当尽量少吃。

合理控制总热量 热量指的是食物当中提供热能的营养素，经过消化道，成为人体所需的能量，食物当中的碳水化合物、脂肪、蛋白质等在人体代谢之后便会产生热量，也是人体热量的主要来源，处于成长期的小儿所需的能量是非常大的，要根据不同食物所含热量决定膳食，营养不良以及疾病导致体重低于正常标准者，总热量可适当增加 15% 左右，肥胖者除了运动之外，应酌情减少进食量。

对于成长期的孩子而言，营养保健是非常重要的，在日常生活当中，要保障孩子的营养均衡丰富，选择比较容易吸收的食物。饮食要保障丰富多样化，结合孩子自身的特点以及健康状况，适当增加或者调解饮食的种类和量，从而保障孩子健康茁壮成长，避免孩子进食一些不健康的饮食，如果有不良饮食习惯，应当及时改正，避免危害身体健康。

科学认识子宫肌瘤和卵巢囊肿

▲ 井研县人民医院 陈仁双

子宫肌瘤和卵巢囊肿都属于女性生殖器上的一种良性肿瘤，子宫肌瘤主要是由于患者子宫平滑肌细胞增生引起，通过部分纤维组织从而形成了子宫肌瘤。而卵巢囊肿一般也叫右附件囊肿，通常是卵巢一侧或者双侧出现囊肿，具有一定的恶性比例，所以当女性患有子宫肌瘤或者卵巢囊肿后会导致女性各种经期的疼痛，给女性患者的生活和工作带来了极大的危害，严重的时候甚至会影响到生育以及生命。

子宫肌瘤和卵巢囊肿的临床症状

月经异常 通常情况下，女性患有子宫肌瘤或者卵巢囊肿后，在经前会有小腹坠胀感，同时患者的白带增多，并且患者容易腰酸背痛，部分患者还会有反胃、呕吐的情况，当月经来临时，会伴随有黑色血块，痛经使女性难以忍受。

发胖 患有子宫肌瘤或者卵巢囊肿后，患者会出现浑身发胖的情况，并且伴随有气短乏力以及失眠等症状，由于患者的子宫热量不足，身体为了维护自身的生理机能，就会自主的使用脂肪充作子宫取暖的备用工具，最终引起患者发胖。

下腹寒冷 子宫肌瘤以及卵巢囊肿除经期时会给患者带来疼痛外，在日常的生活和工作中，还会使患者的下腹伴有寒冷以及疼痛，同时患者会出现四肢不温以及口淡无味，患者的精神也会比较差。

子宫肌瘤和卵巢囊肿的危害

导致患者不孕不育 由于患者患有子宫肌瘤以及卵巢囊肿，再加上卵巢雌性激素的增多，因此患者的白带分泌会减少，白带具有润滑管道的作用，如果白带分泌减少，就会使精子和卵子在输卵管形成的胚胎无法正常进入到子宫内，从而有可能形成宫外孕，并且伴随有大出血的情况，严重的时候会导致患者死亡。

导致其他妇科炎症 由于患有子宫肌瘤以

及卵巢囊肿，患者经过大量出血后，身体的抵抗力较低，再加上女性的生理构造，很容易使细菌进入身体引起各种妇科病，而目前市场上的洗液药的水溶性很难到达宫颈，因此很难杀死这些入侵到身体内的细菌，从而导致这些细菌引起妇科病，最终有可能引发展成其他更严重的妇科疾病，如宫颈癌！

导致乳腺癌的病发 如果女性患者感觉乳房有肿胀的情况，就需要及时去医院进行检查治疗，由于乳房肿胀有可能是因为淋巴造成的增生肿块，所以有可能会癌变，造成这种情况的原因是由于女性患有子宫肌瘤或者卵巢囊肿导致的。

导致月经不调 女性月经属于正常的生理现象，这是由于子宫膜脱落导致的，至于女性月经不调，从中医学的角度来看，女性月经因为子宫腔内膜剥落，从而形成了创伤面，在夫妻生活中，很容易将细菌引入到子宫当中，导致子宫腔内的感染，从而引起月经不调的现象。

对于月经不调的女性而言，如果在月经期间的经血量大，以后生出的孩子经常会容易感冒以及发烧，而如果经血量小，生出的孩子 80% 都不长个，并且会出现儿童多动症，学习精神不集中等情况，但如果女性有血虚的情况，就说明女性肾有问题，生出的孩子也会出现各种肾脏问题，但在经期间，女性的经量忽大忽小，则生出的孩子会出现脑瘫、自闭症等疾病。

在日常的生活中，女性应该注意保护自己，减少病菌的感染，防治妇科病的发生，同时当身体出现不适的症状后，应该立即前往医院检查，如果确诊患有子宫肌瘤或者卵巢囊肿，应该立即进行治疗，按照医生的嘱咐选择合适的治疗方法，防治因为子宫肌瘤或者卵巢囊肿造成的其他疾病发生。