

食道癌患者术后如何护理？

▲ 宜宾市第一人民医院 郝群

食道癌是一种食管细胞发生癌变而导致的恶性肿瘤，具有高发病率、高死亡率的特点。其典型症状为进行性咽下困难，最初是干性食物难以下咽，逐渐发展为半流质食物，最终病情恶化，连水和唾液也吞咽困难。在这个过程中，患者日渐消瘦，最终死亡。

食道癌的发病率比较高，在恶性肿瘤中排名第六，全球每年都会有大约 30 万人死于食道癌。而我国更是食道癌的高发区之一，每年都会有大约 15 万人因为这个疾病而丧失生命。

虽然食道癌病情来势汹汹，如果早发现早治疗，术后认真护理，食道癌的愈后还是很好的。目前临床上治疗食道癌主要包括手术治疗、化疗、放疗和内镜下切术等。以下细说食道癌患者手术后的护理方法。

胃肠减压管应保持畅通

在食道癌手术后，需通过胃肠减压管引流胃肠道的气体 and 食物，减轻术后食管压力，应在术后 3~5d 内保持畅通，帮助患者更快恢复。

而且在手术后 24~48h 内，若患者的胃肠减压管内出现了少量血迹，是正常情况，不必感到惊慌。但如果出血量过大，则需要及时报告给医生，听从医生的安排，采取及时的诊断治疗。

胸腔引流量要时时观察

术后护理过程中，不仅要注意胃肠减压管的畅通与否，胸腔引流量也是患者身体康复情况的重要指标。患者手术后，如果发现胸腔引流液浑浊，存有血液、食物残渣或者乳糜液等等，一定要及时报告医生，采取相对应的措施。

饮食护理要重视

患者做完手术 5~7d 内，由于术后食管缺乏浆膜层，伤口愈合较为缓慢，患者不能进食或饮水。在禁食其间，采用静脉输液补充能量，而在 5~7d 后，若患者恢复状况良好，则可按时少量进食牛奶等流质食物，每 2h 进食 60ml，间隔期间也可引用适量开水。在此过程中，如果患者没有不良反应，则适量增加食量，

等待患者逐步恢复。

患者恢复饮食之后，应向其提供清淡、易于消化的食物。此时，还应该注意食材营养的搭配，注意保障患者营养均衡。为了提高患者抵抗力，平时饮食中，也可添加适量补血补气食物。除此之外，还应避免使用油炸、烟熏、火烤等烹调方式制成的食物，减轻食道消化压力，更有利于患者康复。

警惕手术并发症

患者在做完手术后，要着重注意有无手术并发症的出现。此时，若患者出现发热、寒颤、疼痛没有逐渐减轻等情况，都应该及时联系医生，告知相应情况。若患者呼吸急促，则应该立即送医，不能拖延。

保持心情愉快

病人康复期间，不管是身体还是精神都相对脆弱，此时要注意保持心态的乐观积极。当病人出现悲观沮丧等情绪时，家人可以多多鼓

励病人，让病人感受到关心和爱，给病人以精神上的力量。病人情况稳定后，家人则可多带病人至户外散心，舒解压力，也保持适当锻炼。

创造舒适的环境

护理人员注意保持病房安静，尽量消除噪声。避免在患者休息时进行护理操作。保持病房内的温、湿度。鼓励引导患者多散步，看书读报，听喜欢的音乐。

食道癌带来的病痛虽然可怕，但是也并非无法战胜。只要保持积极乐观的良好心态，发现时及早就医，坚持治疗，便能提高食道癌的治愈几率。在生活中也应该注意对食道癌的预防，首先要注意戒烟戒酒，多吃新鲜的蔬果蔬菜，保证营养均衡，腌制、霉变的食物则要避免食用。其次若患有慢性食管炎、巴雷特食管等疾病，一定要及早治疗，定期复查，防止发生病变。

口腔正畸过程中可能出现的问题

▲ 甘孜藏族自治州人民医院 邓丽嘉

正畸治疗会产生许多不良反应，例如牙根吸收，疼痛，牙髓改变，牙周疾病和颞下颌功能障碍，牙齿矫正医生应意识到这些副作用。与根吸收有关的危险因素包括治疗时间，根的长度和形状，外伤史，习惯和遗传易感性。

正畸治疗是牙科领域的一门学科，与该领域的许多其他学科一样，它可能会带来治疗相关的副作用。这些影响可能与患者或医生有关。这些作用中的一些机理尚未完全了解，例如根吸收，而其他一些在没有支持证据的情况下与正畸治疗相关。

根吸收 牙齿吸收在正畸牙齿移动过程中很常见。有限的牙根吸收涉及许多牙齿，可以认为是正畸治疗的结果。如果患者出现其他疾病，例如牙周疾病，这可能会进一步损害牙齿的支撑，患者最终可能会松动该牙齿。但是，没有文献报道牙根吸收引起的牙齿脱落。一份长期病例报告记录了发生了 33 年的严重牙根吸收病例的随访，发现受影响的牙齿具有功能。然而，由于牙根吸收引起的牙丢失的文献报道不足，并不排除这是潜在的风险。建议在开始正畸治疗后的 6 至 12 个月通过放射照相相对病情进行评估。这些可能是根尖或全景射线照相。必须告知患者，如果观察到根吸收，则必须停止积极治疗至少 3 个月。根系吸收的修复过程在主动治疗停止后两周开始。在此阶段，应考虑替代治疗计划，并且当观察到严重的根吸收时应停止治疗。

正畸治疗导致的疼痛 疼痛和不适是与正畸治疗相关的常见不良反应。先前的研究表明，70-95% 的正畸患者会感到疼痛。这种疼痛可能是停止治疗的原因。先前的研究表明，正畸患者中有 8% 甚至多达 30% 会因疼痛而中断治疗。正畸治疗带来的疼痛和不适以牙齿的压力，张力或酸

痛为特征。前牙的疼痛大于后牙的疼痛。据报道，在放置分隔器或正畸钢丝后 4 小时开始出现疼痛，最严重的疼痛发生在治疗的第二天。通常，疼痛持续七天。临床上需要使用固定器具使患疼痛和不适的风险更大。做好疼痛准备应包括告知患者经历疼痛以减轻焦虑的方法。此外，临床医生可以要求患者咀嚼含有阿司匹林的塑料薄饼或口香糖。理论上，咀嚼塑料薄饼会增加牙周膜的循环，从而减轻疼痛和不适感。此外，建议临床医生在术前和放置分隔器和初始钢丝后的短时间内开布洛芬或对乙酰氨基酚镇痛药。

正畸治疗中的牙髓变化 牙髓对正畸力的反应很小。该反应为短暂的轻度炎症反应形式，不会产生长期影响。正畸治疗期间牙髓活力丧失的可能性确实存在。牙髓活力丧失的危险因素包括与牙齿有关的外伤史。必须对先前受过创伤的牙齿进行根尖治疗前的放射线照相。另外，牙齿矫正医生使用过大的不受控制的连续力导致牙齿脱落可能导致牙髓活力丧失。

牙周疾病和正畸治疗 牙周疾病包括牙龈炎，牙槽骨丢失（牙周炎）和失去附着牙龈疾病。有很多因素会导致正畸矫治器的牙周反应，例如宿主抵抗力，全身状况以及牙菌斑的数量和组成。生活方式的因素，包括吸烟，也会损害牙周支持。另外，不受控制的糖尿病对牙周支持的负面影响已得到充分证实。禁忌糖尿病患者

的正畸治疗。与正畸治疗相关的脱钙和龋齿 牙釉质的脱钙（白斑）是正畸治疗的常见不良反应。脱钙被认为是空化的第一步。牙釉质脱钙发生在 50% 的正畸患者中，受影响最大的牙齿是上颌切牙。此外，这些病变可在四周内发展，这是正畸治疗的典型时间跨度。

胃炎该如何护理

▲ 自贡市大安区新民镇卫生院 李萍

现代快生活的节奏极大地改变了人们的饮食习惯，饮食习惯的变化带来了身体的一系列变化，包括一些由此产生的疾病。其中，胃炎便是饮食不健康人群常常患有的疾病之一。从近几年的数据统计看，胃炎的发病率呈上涨曲线。胃炎，是各种原因引起的胃黏膜炎症，是最常见的消化系统疾病之一。以临床发病的快慢为依据，胃炎一般可以被分为急性胃炎和慢性胃炎两种。因为饮食问题引起的通常是这类胃炎。以病因作为分类依据，可将其分为幽门螺杆菌相关性胃炎、应激性胃炎、自身免疫性胃炎等。可能是因为吃的过于辛辣患上胃炎，可能是因为吃错食物患上胃炎，胃炎逐渐变成了一种“平常病”。大家不要以为胃炎是小毛病。患上胃炎后要是在第一时间不能及时接受治疗，这种病就极易变为胃癌。因此如何护理胃炎显得尤为重要。今天，我们就来谈谈胃炎该如何护理。

急性胃炎的护理措施

急性胃炎一般是指急性的单纯性胃炎，在治疗的同时要做好护理工作，常见护理措施有以下几点：

- 1、在胃炎急性发作期间，患者应该在家休息，防止病情恶化。
- 2、病人生活要建立一定的规律，每天固定时间段睡觉起床。不要熬夜，避免劳累过度，要劳逸结合。
- 3、一般可以食用没有渣滓、半流质的温热饮食，但如果产生少量出血，要更换饮食。可以喝一些牛奶、米汤等，降低胃酸浓度，在这种环境下黏膜更易恢复。
- 4、产生剧烈呕吐，甚至呕血的病人需要禁食，为避免禁食产生的营养不良，可以通过静脉进行营养补充。
- 5、急性胃炎患者应当多喝水，因为呕吐腹泻会导致失水过多，病人尽可能多饮水可以在一定程度上补充丢失的水分。糖盐水是比较好的选择。

- 6、避免食用过咸或过甜、辛辣、生冷等刺激性食物。比如：重辣的火锅、未经烹制的或者腌制的海鲜等。不要喝含糖量高的饮料，以免产生过多的酸性气体，酸性气体会加重腹痛。

- 7、在疼痛的局部位置，通过热敷、按摩、针灸等方式缓解疼痛，服用镇痛药物需要在医生指导下

- 8、情绪上，保持稳定，不要紧张恐惧。

慢性胃炎的护理措施

慢性胃炎是指由于各种原因引起的各种慢性胃黏膜炎性病变，这是一种常见病，这种病的发病率在各种胃病中居首位。常见可分为慢性浅表性胃炎、慢性糜烂性胃炎和慢性萎缩性胃炎。慢性胃炎的护理措施有以下几点：

- 1、定时定量吃饭，三餐规律。不要进行节食或者过度挑食，同时也不要暴饮暴食。
 - 2、平时生活要有规律，不要长时间熬夜。
 - 3、尽量避免食用过于辛辣或过于酸性的刺激性食物以及难以消化的食物。吃容易消化并且富含营养的食物，例如水煮蛋。吃饭时要小口吃饭，使食物充分与唾液混合，有利于减少在食物消化的时候对胃部产生的刺激。
 - 4、多吃含维生素 A、B、C 多的食物。避免过度饮用高浓度茶或者浓缩咖啡等刺激性饮料。
 - 5、应戒烟忌酒。烟草中具有某种物质，会增加胃酸分泌。过度饮酒容易导致胃糜烂。
 - 6、吃完饭后不要进行剧烈活动。
 - 7、如果有感冒等疾病，尽量服用副作用小的药物进行相应的治疗，可以减少胃刺痛。无非必要，不要使用一些损伤胃黏膜的药物。
 - 8、积极治疗口咽部病症。勿将口痰、鼻涕等携带细菌的分泌物吞入胃。
 - 9、平时中不要过度紧张，保持精神愉快。
 - 10、加强锻炼提高身体素质。
- 总之，在平时的生活中，大家一定要提高警惕，及时做好胃炎的护理。为了保护好自己的肠胃，大家一定要劳逸结合，规律饮食。