



妊高症的危害与护理

▲ 汶川县人民医院 陈友佳

高血压不论是原发性是继发性的，在普遍大众的印象里都还属于“老慢病”——即老年人才会得的慢性疾病。

而妊娠期高血压，是指在女性孕期所患的高血压，不仅会出现水肿、蛋白尿等症状，严重还会引起子痫前期、子痫、器官衰竭等，如果对妊高症不多加注意，注重预防，很可能会危及母婴生命！

妊高症的危害

脚部水肿 脚是人体组织中离心脏最远的地方。妊高症导致血液运输能力减弱，会让脚部产生水肿。这也是为什么孕期水肿一般从脚开始肿起的原因，当然孕期水肿不止脚会肿，手也会水肿。因此孕妈们遇到手脚轻微浮肿时，只要注意生活和工作中不要久站久坐，选择舒适的鞋袜就好。

头晕、头痛、恶心、呕吐 大脑是人体最重要的器官，是全身组织的指挥中心，当妊高症出现的时候，一般最先出现明显症状的是一个叫做呕吐中枢神经的地方，

这个地方受到高血压的压迫，一声令下，孕妈就会恶心呕吐。前三个月还有可能是害喜了孕吐，可是当恶心呕吐和水肿、头晕、上腹痛等其他症状一起出现的时候，孕妈们就要提高警惕了，这是颅内神经向外界发出的求救信号。恶心呕吐还只是颅内神经受到压迫，当高血压发展到一定程度的时候，脆弱的血管可是会爆裂的啊！因此，当孕妇出现头晕、头痛、恶心、呕吐等状况时，应引起重视，及时就医。

视力下降甚至失明 妊高症会损害视网膜内的毛细血管，增高眼压，导致孕妈们视物模糊、视力下降，严重者甚至会失明。患有妊高症的准妈妈，应定期去医院检查眼底，因为患妊高症的准妈妈容易出现视网膜出血、渗出、水肿等情况，甚至存在浆液性视网膜脱离的危险。近视度数过高、眼压过高的孕妇，甚至有可能会影响顺产指征，因此这类孕妈在生产之前，一定要充分和医生沟通，选择合适的分娩方式。

心肌缺血、心肌梗塞、心力衰竭 心脏

是全身血液的“总把头”，也是一个脆弱的器官。当脆弱的心脏遇到嚣张的妊高症，就像苦逼的程序员遇到苛刻的项目经理，长期吃不饱穿不暖还高强度工作，其结果就是心肌缺血、心肌梗塞、心力衰竭等疾病。无论是心肌梗塞还是心力衰竭，都是非常严重的孕期高血压并发症，准妈妈们有可能因此出现昏迷、抽搐等症状，需尽快送往医院，不可耽误。

胎儿发育不良、宫内窘迫、智力受损 十月怀胎，母子连心。母亲通过脐带将氧气、营养物质输送给胎儿，同时也带走胎儿产生的代谢废物，为孩子的生长发育提供必需的物质交换。但是妊高症使母亲供给胎儿的供血量减少，从而使胎儿在妈妈肚子里缺少营养和氧气。长此以往，胎儿容易出现发育不良、体重过轻、宫内窘迫、智力受损等情况；严重的还会诱发胎盘早剥，导致早产、难产、死产、产妇产大出血等不良后果。

妊高症的护理

多睡觉休息 每天至少保持 10 小时以上的睡眠时间，孕后期可左侧卧睡，避免胎儿压迫母体血管；

保持心情愉悦 情绪平缓、心情愉悦可放松血管，使血压趋于平稳；

饮食遵循三高一低标准 即高钙、高钾、高蛋白、低钠，钾有扩张血管、稳定血压的作用，高蛋白可弥补随尿液流失的蛋白质，低钠可减轻肾脏的代谢负担；

定期产检 妊高症好发于孕 20 周后的准妈妈身上，因此孕 5 月后的孕妈要尤其注意血压，可以在家自行测血压，但最重要的还是定期产检，请专业医生进行检测分析。



结肠癌术后的康复护理

▲ 阆中市人民医院 雷明芬

结肠癌是临床上比较常见的癌症之一，结肠癌产生的原因与现代人们生活方式及饮食习惯改变密切相关，由于饮食方式逐渐精细化，使得消化道恶性肿瘤发病率不断的提高。结肠癌产生后应加强治疗，并在术后配合护理，这对疾病的快速恢复有重要的辅助作用，常见的护理方法主要有以下几类：

基础护理

护理人员需对患者加强心肺功能的监督，监测生命体征。由于结肠癌患者在术后生命体征可能会随时产生变化，主要原因是手术麻醉、创伤以及疼痛等，所以护理时要注意以下几点：（1）疼痛护理。若是患者有疼痛症状，护理人员就赢对患者疼痛位置予以科学的观测，明确疼痛具体情况，护理人员可以利用镇痛泵对患者疼痛予以处理。若是使用镇痛泵依然无法减轻患者的疼痛反应，就可以在镇痛药物服用的作用下，减轻其不适反应。通常镇痛药物使用方式是肌肉注射。（2）引流管护理。术后患者身体上会存在不同引流管，护理人员应对引流管妥善固定以及处理，避免引流管出现扭曲、脱出等意外，因此，作为康复护理人员，应对管道通畅情况加强观察。如果发现引流管异常，就需要及时通知医生，将异常问题予以有效处理，减少意外出现。（3）体位护理。术后患者不清醒的话，护理人员应让患者在病床上保持去枕平卧，头偏向一侧，等到患者本人意识清醒，就可以半卧，缓解呼吸困难，保障盆腔以及腹腔引流，将炎症限制，降低切口缝合处产生张力，对患者本人切口愈合有较大的帮助。（4）排尿护理。护理人员在康复护理进行中应做到每 1.5 小时到两个小时，或患者有排尿意向，将夹管开放，这可以对患者本人的膀胱收缩功能予以锻炼，使得其排尿功能尽可能快速的恢复。通常情况下，结肠癌患者手术第一

天就能够下床，这对静脉血栓以及术后的组织黏连有很好的的预防作用，护理人员可以提醒患者多深呼吸以及翻身，避免痰液淤积。

饮食护理

结肠癌术后，患者的肠蠕动功能恢复之后，就应注意饮食护理。在结肠癌手术之后，医生一般会在对患者进行康复护理时，告知患者饮食注意细节。首先结肠癌患者需要在医生嘱咐基础上静滴深静脉高营养液，保障体内水电解质平衡。等到患者肛门排气之后就可以将胃管拔除，这时需先饮少量水，没有不良反应后，就可以使用流质饮食，随着病情的减轻，可以逐渐过渡至半流饮食。

要提醒患者禁止吃过量油脂，需尽可能的合理搭配饮食。饮食范围有矿物质、蛋白质、维生素以及糖类食物，每天饮食食谱中需包括不同蔬菜、豆制品、蛋类、鱼肉、谷类等，需保证适当补充，保障体内营养充足满足身体恢复基本营养需求。还应重视多使用半流质食品、容易消化食品，例如大米汤、小米粥、浓藕粉汤，玉米面粥、豆腐脑、蛋羹。

心理护理

结肠癌术后患者，可能会产生负面情绪，多是由于疾病本身对患者造成的心理压力，很多患者会有紧张、恐惧。悲观甚至抑郁心理，因此康复护理的人员应重视心理问题的处理。针对患者心理问题的严重程度，判断患者心理健康状况，并给与针对性的科学护理。对心理问题比较轻微的患者，例如紧张等，护理人员应与患者加强交流，了解患者产生负面情绪的原因，并告知患者与自身手术恢复以及疾病相关的健康知识，缓解部分患者的负面情绪，树立患者与疾病作斗争的信心，积极配合医护人员的工作，使得治疗的依从性更高，治疗效果更加良好。

科学认识血脂检查

▲ 泸县康复医院 游定清

随着人们生活水平的提高，血脂异常在我国发病率也在逐年升高。因此，血脂检查就成了常规体检中必备的项目。然而，人体的血脂水平波动较大，而且易受各种因素的影响。人们在进

行血脂检查时，如果不注意一些事项，很容易导致检查结果不准确，从而影响医生的诊断和以后的用药。脂质是指在血液和身体组织中发现的类似脂肪的物质。你的身体需要少量的脂类才能正常工作。血脂是血液中的脂质，其游离或与其他分子结合，血脂主要是脂肪酸和胆固醇。它们主要在蛋白质胶囊中运输，脂质的密度和蛋白质类型决定了颗粒的命运及其对代谢的影响。血脂的浓度取决于肠道的摄取和排泄，以及细胞的摄取和分泌。高脂血症是血液中脂质和 / 或脂蛋白水平升高或异常的存在，并且是心血管疾病的主要危险因素。

脂质分布的测试

脂质分布测试是一项各种测试的组合，以检查是否患有冠心病，或者作为预防性措施来检查任何风险，影响因素往往取决于饮食习惯、压力、运动和与生活方式等。典型的脂质分布图包括以下测试：高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）-“好胆固醇”；低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）-“坏胆固醇”；IDL / HDL 比（计算值）；甘油三酯；低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）；总胆固醇；总胆固醇 / 高密度脂蛋白比率（计算值）。

脂质储存在血液和组织中的脂肪和脂肪物质，是人体能量的主要来源。尽管脂质有助于保持身体正常运转，但脂质疾病可能会导致威胁生命的疾病，例如心脏病发作，中风或冠状动脉疾病。

血脂检查的意义

对于具有患高胆固醇和甘油三酯风险的成人和儿童。需要进行血脂谱测试来检查血脂异常症状。这项血脂检查也是作为评估治疗和饮食控制计划的一个随访。

在成年人中，建议即使没有心脏病危险因素

的人也应该每四年做一次空腹血脂测定。如果存在其他风险因素，建议更频繁地进行测试。高水平的低密度脂蛋白（LDL）胆固醇是许多疾病和医疗条件的主要危险因素之一。除此之外，其他风险因素包括：吸烟，超重，不健康饮食，身体不活跃或者没有得到足够的锻炼。如果你是 45 岁以上的群体，如果你患有高血压，有早发心脏病家族史，建议进行常规血脂测定。

检测前应该注意什么

在进行检查之前，需要做好一些提前准备工作，具体有以下几项：

1. 前一天晚上不吃高脂食物不喝酒，测试前不要剧烈运动。医生可能会要求您在测试前禁食，这意味着您在测试前 9 至 12 个小时内不能进食或喝水。
2. 请勿在早上饮茶，咖啡和牛奶等饮料。
3. 如果是口服或注射降糖药的糖尿病患者，请在检查之前咨询您的医生有关继续使用这些药物的信息。

医生可以告知您任何在检查前需要采取的其他准备工作，患者在检查前要如实告知医生以下信息：①您遇到的任何健康症状或问题；②心脏健康的家族病史；③您正在服用的药物和补品。

检查结果指标的意义

胆固醇水平以每分升血液（dL）毫克（mg）的量度。脂质谱正常值如下：

1. HDL：70 至 130 mg / dL（越低越好）
- 2.HDL：大于 40 至 60 mg / dL（越高越好）
3. 总胆固醇：低于 200 mg / dL（越低越好）
4. 甘油三酯：10 至 150 mg / dL（越低越好）

如果您的结果超出正常范围，一定要引起重视，因为这些风险因素提示您患中风、心脏病等疾病的可能性增加。如果收到的是异常结果，我们的医生可能会要求您进行一些其他检查，例如糖尿病的血糖检查或甲状腺检查。