

膀胱癌手术后的护理措施

▲ 攀枝花市第二人民医院泌尿外科 熊敏

膀胱癌属于泌尿系统当中比较常见的恶性肿瘤，主要是由于患者膀胱黏膜上发生了恶性肿瘤。目前膀胱癌的发病率已经赶超前列腺癌发病率，属于泌尿系统当中首要的肿瘤疾病，并且在恶性肿瘤病发率当中也位于前十位。膀胱癌的发病率与性别相关，研究表明男性患膀胱癌的概率要高于女性。膀胱癌患者涉及各个年龄阶段，但是 50 岁 -70 岁的男性是膀胱癌的高发群体。当膀胱癌病发时，患者一般会出现尿频尿急的症状，严重时会出现尿血以及排尿困难的症状，当膀胱癌进行至晚期时，患者还会出现贫血消瘦的症状，因此必须及时接受治疗。

膀胱癌的治疗方法

目前，对于膀胱癌的治疗主要采用外科手术。不同的膀胱癌患者其临床症状不同，因此在选择外科手术治疗时，要根据患者病情的轻重程度采用不同的手术方

案，比如对于处于早期或者中期的膀胱癌患者，临床上常采用经尿道切除术、电灼或者膀胱部分切除术 + 术后膀胱灌注化疗的手术方案。而对于膀胱癌晚期患者，则适宜采用膀胱部分切除术 + 辅助化疗、全膀胱切除术等手术方案。

膀胱癌手术后的护理措施

对于膀胱癌患者在接受手术治疗后，一定要给予适当的对应的护理措施，及时关注患者的恢复情况，促进患者的尽快恢复。

（1）膀胱癌术后的一般护理。膀胱癌患者接受肿瘤切除手术后，在护理过程中要注意引导患者遵照医嘱选择合适的体位进行休息，譬如可以选择去枕平卧的方式，直到患者的血压恢复平稳并且意识逐渐恢复清醒。在膀胱癌手术后的第一天，患者应尽量进行床边活动。饮食方面，一般在手术后 6 小时之后，指导患者进行半

流饮食。

（2）患者病情观察。在患者接受膀胱癌手术后，护理人员应及时关注患者出血情况，在手术后要持续冲洗膀胱，并且要观察记录冲洗液颜色的变化，根据颜色的改变及时调整冲洗过程的速度。

医护人员要及时观察患者术后是否出现膀胱痉挛的症状，如果患者术后膀胱区有疼痛感，在进行膀胱冲洗时冲洗自行停止，尿管当中没有液体，患者频繁有尿意和便意时，则应该考虑患者可能出现了膀胱痉挛的症状。

（3）患者用药护理。对于膀胱癌患者的用药护理主要是，注意检查患者是否遵照医嘱进行输液和口服药物，避免患者输液过程发生药物渗漏以及漏服药物的情况发生。

（4）患者引流管的护理。医护人员要注重膀胱癌患者术后的引流管护理，保证患者尿管处于引流通畅的状态，并且指导患者术后多饮水，实现自身内冲洗的效

果。并且一定要保证膀胱癌患者术后引流管保持无菌状态，及时观察并记录引流管内引流液的流量、颜色以及性质的改变。如果患者出现腹痛或者发热等不适症状，要及时通知负责医生及时进行对症治疗。

（5）患者并发症护理。膀胱癌患者在手术后容易发生感染的症状，因此医护人员在护理过程中要鼓励患者进行咳嗽，并且要协助患者按压伤口，预防膀胱癌患者术后出现肺部感染的症状。

为了促进患者术后早日完成排气，预防患者出现肠梗阻的症状，医护人员要注意在护理过程督促患者进行床上活动，必要时应同时给予适当的抗生素以防感染症状的发生。

（6）膀胱癌术后患者的健康教育。在膀胱癌患者接受手术治疗之后，医护人员应引导并且帮助患者逐渐建立起比较良好的生活习惯，在日常生活中戒烟戒酒，避免食用油炸以及辛辣等刺激性的食物，养成多饮水的习惯，及时排尿。

膝关节损伤的治疗方法

▲ 四川省自贡市富顺县晨光医院 梁城

随着年龄的增长，很多人膝关节都出现过问题。膝关节是我们人体最复杂的一个大关节，也是负重的一个重要关节。日常生活中很容易因为长期负重，不良的运动习惯而受伤。膝关节损伤主要包括半月板和交叉韧带的损伤。半月板是膝关节中一种特有的结构，主要起缓冲的作用，能够减少关节面的损伤。半月板的损伤是运动损伤中常见的一种，在运动的过程中，由于剧烈的运动或者受到其他物体的撞击而发生损伤，会出现关节疼痛、肿胀、活动受限的情况。这种情况下我们要及时诊断，查明原因，针对性的进行治疗。

半月板的损伤分为三级

膝关节半月板损伤大多都是外伤引起，如突然或者直接的力量造成膝关节的旋转或者扭转，对膝关节的突然挤压或者造成的裂伤。患者半月板损伤后会出现疼痛，走路可能有弹响、卡压、甚至会发软。半月板损伤的修复时间一般为 2-3 个月。半月板损伤后需要进行了体格检查，核磁共振检查，确诊是半月板损伤，判断损伤程度，一级二级可以进行保守治疗，达到三级的程度时，一般就建议要做关节镜的微创手术，根据撕裂的类型进行尽量修补。临床治疗中，膝关节半月板损伤分级一般是通过根据磁共振影像表现来分级，通常分为三级。一、二级的半月板损伤采取保守治疗即可；三级的半月板损伤需要做关节镜来缝合或者修整。

膝关节半月板损伤的治方法

针对膝关节半月板损伤的治疗要先看影像学检查结果。膝关节半月板损伤的患者在治疗时首先要做磁共振来确诊，有的患者可能制动、休养一段时间病情就能够好转，但是有的患者必要的时候要根据医生建议做关节镜的手术治疗。患者如果半月板损伤合并有比较多的积水，需要检查浮髌试验是否为阳性，一般都建议要抽关节积液检查。

出现半月板的损伤之后，就要立即停止运动，到医院就诊，看看损伤达到了哪一级，严重不严重，也好及时进行对应的治疗。半月板损伤初期会疼痛，我们可以在病情稳定之后，就开始康复功能训练，缓解患者的疼痛不适症状，也能加强肌肉、关节的正常功能。

膝关节前交叉韧带损伤处理方法

在膝关节中交叉韧带损伤是很常见，交叉韧带对于我们的行动能力具有很重要的作用，一旦受损，如果不进行及时的治疗会引起严重的后果。对于膝关节前交叉韧带损伤的诊断和处理要根据损伤的程度具体而定。最常用的治疗方法是 PRICE，首先需要制动固定，再进行加压包扎、冰敷，接着需要抬高患肢，等待急救措施处理完后及时到医院就医。

膝关节的预防方法

膝关节损伤的现象在日常生活中并不少见，如滑囊炎、半月板损伤、韧带损伤等，给患者带来极大的困扰。那么，膝关节损伤怎样做好日常护理？

注意适当的休息 无论是治疗中还是治疗后，患者都需要适当的休息，尤其是急性期，患者要卧床休息，在缓解期还可以适当的运动锻炼，防止关节废用。

注意饮食护理 合理膳食是健康的重要环节，可以促进患者的病情早日康复。患者要多食新鲜的水果蔬菜，注意钙、蛋白质、维生素等营养元素的补充。忌暴饮暴食，偏食、挑食，保持饮食营养的平衡性和稳定性。

适当的运动锻炼 生命在于运动，适当的运动锻炼对于患者的健康意义重大。

总之膝关节损伤导致关节疼痛肿胀，活动功能受限，如果不及时治疗，可能导致关节畸形的出现，因此膝关节损伤的患者要及时的到正规医院诊断治疗，以免错过治疗的最佳时机。

科学认识动态心电图

▲ 四川成都天府新区人民医院 徐静

随着社会大众的健康意识提高，市面开始出现越来越多健康 App 和智能设备，只需要戴上手表并连接手机，就能随时随地记录个人心跳速率和强度。不同波幅代表什么呢？为什么有时候医生会要求你做动态心电图呢？

心电图常见的不同波段

1. 心电图是一项能快速安全测量心脏电活动的检查项目。每当心肌肌肉收缩时，都会产生微量的电流讯号。医护人员可透过精密电子仪器监测这些讯号，从而了解心脏的健康情况。除了用以评估心脏的节奏和频率外，同时也可检测各种心脏病和心脏肥大等症状。

2. 心电图主要由一系列波段组成，依次为 P 波、QRS 波群及 T 波：不同波段代表什么？

P 波：心房除极过程中产生的电活动，又称心房除极波。QRS 波群：QRS 波群反映了左右心室的快速去极化的过程。T 波：又称最终波，代表心室的电活动恢复或回到静止状态

动态心电图的特点

动态心电图与普通心电图相比，动态心电图可以在 24 小时内可连续记录多达 10 万次左右的心电信号，这样可以提高对非持续性心律失常，尤其是对短暂的心肌缺血发作的检出率，因此扩大了心电图临床运用的范围。常规心电图(BCG或BKG)只能监测某个时间点的心脏活动，然而异常的心律和心脏症状可能会出现或消失，所以医生可能会建议连续 24 到 48 小时或更长时间测量和记录您的日常活动时的心电图。如果您有快速、缓慢或不规则的心律失常(称为心律不齐)，可能需要佩戴动态心电图监护仪，这样检查出来的结果能让医生更了解以下细节：

您的药物效能、为什么您会有头晕、头晕或心跳加速或跳动的感觉？您的心脏是否有吸收足够的氧气以满足其需求？

医生可能会要求您佩戴手机大小的动态心电图监护仪，以查看您的心律是否缓慢，快速或不规则；医生可能会用它来查看您的药物在治疗这些问题方面的效果如何；如果您有起搏器

并且感到头晕，医生可能会使用动态心电图监护仪来检查您的起搏器是否运作正常。

检查前需要了解的注意事项：佩戴动态心电图监护仪没有任何风险。动态心电图监护仪的电线会连接到胸部的小圆盘（电极），以记录心电图。因为电极是用胶带或胶剂附着的，所以可能会轻微的刺激皮肤。如果您对任何胶带或胶剂过敏，请告诉医护人员。

心电图检查可能发现的异常症状

常见心脏疾病可分成：心律不整、心脏传导系统异常、心脏结构或功能异常、心律不整。

异常心律（心律不整）即指不规则、过快、过慢或异常的心跳。当心跳出现了不正常的节奏时，您可能注意不到任何异常，也可能会明显感觉到心跳增加了搏动或「心慌」。心律不整的后果可大可小，所以如果您感觉到心跳异常，请立即寻求医疗帮助，以便医生及时找出原因，采取适当措施。

传导异常是由于传导系统出现问题。传导系统负责心脏跳动并控制其速率和节律，一般来说，心脏跳动时会释出电信号，触发心脏肌肉，使心脏跳动并将血液泵送到肺部和身体。若果传导系统异常，该电信号就不能正常产生，或者不能如常刺激心脏肌肉，重则随时性命攸关。

心脏结构或功能异常是指心脏瓣膜或血管有缺陷或异常，阻碍心脏的正常血液流动。这些缺陷可能涉及心脏的内壁、心脏内的瓣膜，以及将血液输送到心脏或输送到身体的动、静脉。有些结构性心脏病是出生时就存在，另一些则可能随年龄增长而形成。有些心脏结构功能异常在年幼时并无法检测，其影响要到成年后才感觉得到。

