



剖宫产术后慢性疼痛的护理方法

▲ 乐山市市中区妇幼保健院 肖蓉

随着社会的发展，剖宫产成为很多女性生育的重要方式。但是剖宫产术后也会并发出一系列的问题，给产妇和护理人员带来一定的困扰，其中慢性疼痛就是之一。慢性疼痛除了疼痛的表现之外，还会导致其他的问题，比如抑郁、睡眠不佳等。在手术之后，如何护理慢性疼痛的症状,缓解患者的不适，已经成为了一个发人深省的问题。

术后疼痛的重要原因

剖宫产手术造成术后慢性疼痛的因素有很多，主要表现为以下几个方面：

首先，剖宫产手术本身就是一个创伤性的手术，在手术的过程之中，会造成腹部切口以及腹腔内部分器官的损伤，导致产妇身体受到程度不一的伤害，滋生一些致痛因素，身体会在一段时间内产生疼痛，这是无法避免的。同时在创伤性的手术之中，产妇产后中枢神经的敏感程度会加强，致使在手术之

后，对于疼痛的反应也会更加激烈。

生育和手术两方面对于产妇来说，都是一场不小的磨练，精神的健康与否同样会反映到身体的痛感上来。一般来说，家庭关爱程度高的产妇会比其他的产妇忍受疼痛的能力强，另外还有婴儿性别是否受到歧视、家庭条件是否优越等影响因素。相对来说，产妇焦虑情绪越高，精神伤害越重，其忍耐痛苦的能力就越差。

在进行剖宫产手术之前，产妇原有的一些炎症会导致剖宫产术后的疼痛加剧。同时，如果生产之后，因手术伤口感染发炎或者在医院里接触其他的感染源，综合治疗缺乏控制，发炎加剧，便会导致孕妇相对于没有炎症和感染的孕妇疼痛得更加明显。

剖宫产的术后护理方法

针对产妇在剖宫产术后的慢性疼痛，不同个体疼痛的程度有差别，主要可以从以

下几个方面进行护理：

（1）从剖宫产手术本身的角度来说，医院的工作人员要悉心与产妇进行沟通，在手术前做好询问工作,手术后做好回访工作，根据病人具体的情况进行合理的医护安排。在日常的访问之中，从产妇角度出发，询问是否有不适，并向其解释注意事项，消除产妇内心的恐惧，解决产妇的疑问。护士和医生应当充分尊重产妇，让产妇在整个过程之中感受到关爱、理解，从而能够使产妇在心理上获得抚慰，提高其应对疼痛的能力。

（2）从外部环境的角度来说，整洁的环境更能够让人放松心情。所以对于剖宫产术后的产妇来说,护理病房一定要保持整洁、舒服和优美。有研究表明，在保持房间清洁、光线柔和、空气清新的状态下，病人的不良身心状态可以得到一定程度上的疏解。在护理病房里面，应当禁止一切对产妇有刺激作用的因素，对房间内所有的装饰以柔和的基

调为主。

（3）从使用药物和医护措施的角度来说，剖宫产术后因为麻醉药物的消失，在数个小时之后，会有较为明显的痛感，如果产妇疼痛难忍，可以进行适量地使用止痛药。常规的术后镇痛泵较没有使用镇痛泵的产妇有明显的减轻疼痛的作用，但是止痛药的使用不应当过量，以免产生不必要的副作用，影响其他器官的正常工作。

此外，对于术后的动作训练和卧床的姿势都有一定的规定，鼓励产妇术后应该多翻身，并且采取半卧位的姿势，将体内的恶露排出来。在术后，应当尽量保持阴部和腹部的伤口清洁，避免发生感染，加剧疼痛症状。最后，如果产妇的体力允许，产后应当尽早下床活动，并做一些适当的健身锻炼，这样可以尽快地恢复身体的机能。如果产妇在最开始进行活动的时候有一定的难度，可以让家人或者护士进行辅助。

胃癌的治疗方法

▲ 阆中市人民医院 刘娟

胃癌起于胃部表层的粘膜上皮细胞，通俗来说，胃癌就是发生在胃部的恶性肿瘤，它是我发病率最高的恶性肿瘤之一，胃部每个部位都有可能发生，发病大多在 50-80 岁，男性发病率是女性的 2 倍。

胃癌的常见病因

造成胃癌的原因有很多，主要包括以下几点：饮食不规律，吃饭快，爱好热辣滚烫、腌制、熏制、高盐量的食品，爱好发霉的食物；抽烟酗酒；遗传因素；幽门螺杆菌感染；患有慢性胃溃疡，慢性萎缩性胃炎，胃部分切除；心理状态不佳，或者患有心理疾病。

胃癌的治疗方法

早期的胃癌一般没有明显的症状，进展期的时候会有食欲减退、恶心、呕吐、呕血、腹痛、腹泻等症状，晚期上腹疼痛加剧，严重时无法忍受，出现出血、呕血、黑便，一些患者还会出现恶病质。

胃癌的治疗要根据早期、进展期、晚期不同的阶段采用相应的治疗方案，早期胃癌没有产生淋巴转移的时候可以采用内镜治疗，进展期胃癌未全身转移时可采用手术治疗，对区域淋巴结进行清扫，尽可能清除残留的幽门螺旋杆菌感染,晚期胃癌可采用辅助性治疗方案。胃癌患者常见的治疗方案包括以下几种：

外科手术治疗 是治疗胃癌最优先考虑的方法，分为根治手术和非根治手术，根据患者情况选择适合的手术方式，根治手术包含标准手术、改良手术、扩大手术，三者以胃部切除范围和淋巴结清扫范围不同进行区分。非根治手术包含姑息手术和减瘤手术，姑息手术主要解决胃癌引起的并发症，减瘤手术则是针对患者存在不可切除因素但没有出现并发症时使用。但由于减瘤手术的临床意义存在争议,因此非根治手术里最常用的还是姑息手术。

免疫治疗 指利用生物调节剂诱导机体

免疫效应细胞，增强人体抗肿瘤免疫反应，延长生存期的一种治疗手段。胃癌的各个阶段都适用。

化学治疗 是胃癌治疗的重要手段，是手术治疗的辅助治疗，术术前中使用可提高手术的切除率，术后使用可消灭机体残留的癌细胞。也可以作为姑息手段使用，延缓病情发展。一般来说，除了胃癌早期和情况非常差的患者以外，多数胃癌患者都会用到化学治疗。

放射治疗 胃癌手术治疗的辅助治疗手段之一，可以缓解病情，胃癌病人术前术中使用可增强切除率。

药物治疗 是很重要的辅助与姑息性手段，疼痛严重时可以用吗啡等药物镇痛，反酸要及时使用抑制胃酸分泌、保护胃黏膜的药物，消化不良、食欲不振要使用促进消化、改善食欲的药物,化疗时也要采用药物保护各个器官，化疗后产生的副作用也要用药物预防、缓解。另外，中药也可以利用活血化瘀等功效抵抗胃癌，缓解化疗的副作用。

胃癌的预防方法

胃癌患者应注意调节情绪，保持良好的心理状态，适量运动。需要注意的是，疼痛是晚期患者的主要负担，护理人员应该给予患者精神上的鼓励，减轻患者对疼痛的关注，疼痛剧烈时可遵医嘱适当服用止疼药,不可过量。

对于胃癌的预防，平日里要养成良好的生活习惯，尽量少吃或者不吃腌制、熏制等含有大量亚硝酸盐的食品，不吃生霉的食物；由于烟里含有多环芳烃，苯并芘等多种致癌物质，因此也要注意少抽或者不抽烟，不酗酒。幽门螺杆菌感染是胃癌发生的重要病因之一，若有癌前疾病者，要根除幽门螺杆菌，预防其产生胃癌发生，要积极治疗癌前疾病，定期做相关的检查。

腰痛的中医防治

▲ 江油市人民医院 王志

腰痛是临床常见疾病，随着现代人工作方式以及生活方式的改变，腰痛的发生率不断升高，对人们的健康安全以及生活质量造成了一定的影响。中医在腰痛防治中具有特殊的优势,普通人可以掌握其中一些重要方法。

腰痛的发病原因

随着现代社会的快速发展，慢性非特异性腰痛的发生率不断升高，对人们的工作与生活造成了较大的影响。现代研究指出该病的发生与姿势不当、长时间伏案工作、体力劳动过量、腰肌劳损等因素有密切的相关性，同时工作压力大、长期焦虑抑郁以及失眠等精神因素也与该病的发生有密切的相关性。中医学中没有慢性非特异性腰痛这一病名，主要是根据患者的临床表现归纳至“腰痛”“痹症”“腰股痛”的范畴。《医学正传》中记载“足太阳脉令人腰痛，引项脊尻背如重状。少阳腰痛，如以针刺其皮中，循循然不可以俯仰，不可以顾。阳明腰痛，不可以顾，顾如有见者，善悲。”《张氏医通》中指出，腰痛者内伤房劳也，假令肾脏真气布护，六气焉能为害，惟肾脏虚伤。中医理论认为该病主要与肾气亏虚有密切的相关性，多与风寒湿邪相关。

腰痛的中医防治

调理情绪 根据现代医学研究以及中医七情致伤理论来看，腰痛的出现与患者的精神状况有密切的相关性，因此需要保持良好的情绪，日常生活中可以多听音乐来调理自身的情绪，或者到户外呼吸新鲜空气，能够保持平稳的情绪。

饮食管理 肾气亏损是诱发该病的主要原因,因此日常饮食中可以增加补肾气的食物，例如燕麦粥、山楂饼、腰花汤、韭菜炒鸡蛋、枸杞黄精膏、核桃花生糊等食物，这些食物都能够帮助人体补充肾气。

生活管理 女性需要减少高跟鞋穿戴时

间，并做好腰部保暖，不能为了美观而一直穿露腰的衣服和低腰裤；日常生活中要注意作息规律，性生活节制，避免肝肾之气亏损。

健康教育 为了预防腰痛的发生，需要做好社区、学校以及企业宣传，讲解腰痛预防中医知识，并讲解健康生活的重要性。运动锻炼是预防腰痛发生的有效措施，例如五禽戏能够改善肌肉功能，提高脊柱的稳定性，且该运动方法具有简单易懂的优势,老少皆宜，可作为社区防治腰痛的首选方法。

腰痛的中医治疗

中医药治疗 中医药治疗该病具有丰富的经验，《金匱翼》中记载风虚腰痛者，可采取独活寄生汤治疗，配方为：独活三两，细辛、牛膝、桑寄生、秦艽、茯苓、白芍、人参、熟地黄、防风、杜仲、川芎、当归各二两，桂心、甘草五钱，加水煎服。此外中医中还有使用中药外用治疗，例如外用止痛散。

针灸治疗 针灸治疗腰痛是中医治疗该病的常用方法，针灸主要是根据经络理论通过刺激腧穴达到治疗的效果，能够有效提高局部血液循环，刺激神经，调节神经内分泌的功效。《普济方·针灸》中记载穴委中治腰脊痛。穴大钟治腰脊酸痛。穴小肠俞、中膂俞、白环俞治腰脊痛恶寒。腰下至足不仁。穴次、胞育、承筋治腰脊痛引腹。穴合阳治腰脊尻臀股。穴扶承治腰脊相引如解。及腰痛大便难。穴涌泉治腰痛脊急。穴志室、京门治腰脊急强。穴大杼、膈关、水分疗腰骶疼腰脊强不得转。穴腰俞治腰脊挛痛。

腰痛虽然不是一种严重的疾病，但是对于患者的生活质量有着较大的影响。常规西医治疗方法的总体效果不佳，而中医对于该病有着丰富的认识，因此日常生活中需要做好各种中医防治措施，进一步改善腰痛症状，预防该病的发生，从而避免腰痛引起的各种问题。