



胆结石的术后护理方法

▲ 攀枝花市中西医结合医院 吉辉

胆结石是一种胆道系统疾病，又被称为胆石症，是一种发作于人体胆囊和胆管内部的疾病，是临床上的常见疾病类型之一。胆结石较为“偏爱”女性，根据相关临床流行病学调查，男性的发病率要低于女性。胆结石至今在临床上都没有明确的病因，多数人认为胆结石疾病的发生与患者身体内部胆囊排空和胆汁内物质的失衡有关系。

胆结石疾病也分轻重缓急，大部分胆结石患者没有明显的疾病症状，因此无需治疗。部分较为严重的胆结石患者会出现胃部和腹部的疼痛感，日常生活中也会出现头晕、恶心、呕吐和黄疸等现象，出现这些疾病的患者一定要及时的就医进行检查和治疗，在这些症状发作至两次以上就应采取必要的治疗措施，一般情况下，需要进行胆囊切除术才能根治。

并非每位胆结石患者都要切除胆囊

并非每位胆结石患者都需要进行胆囊切除术治疗手段，胆囊切除术只针对部分胆

结石出现症状的患者。胆结石若没有症状，是不需要进行治疗的，而在胆结石初次发作的时候患者会感到轻微的疼痛感。此时，医生会考虑为患者开一定程度的止痛药物用来观察情况。

如果药物不能控制，会采取手术治疗手段。目前临床上主要对胆结石患者采取腹腔镜手术，在患者的腹壁上打三到四个小孔，借助专业的腹腔镜器械将患者的胆囊进行切除最终取出腹腔，腹腔镜手术的创口面积小，因此患者术后通常不会面临较为严重的并发症问题。但是对于部分胆囊结石较为严重的患者，需要采用开刀手术，其目的是为了确保护理的结果和患者的安全，但是该类手术的创口面积较大，患者面临的术后护理问题也较为复杂。对于胆结石患者而言，手术之后的恢复和护理才是真正让人头疼的问题。胆结石患者术后需要对自己的日常生活饮食和行为习惯进行彻底的改变，才能确保手术的预后性和护理的效率，让患者早日康复回

归正常的生产和生活，因此，关注重点将集中在胆结石患者的术后护理上，尤其是进行了开刀手术的患者。

胆结石患者的术后护理方法

密切关注创口 避免发生感染 胆结石患者手术过程中会出现创口，虽然不大，但是仍有感染的风险。因此，患者术后需要集中对创口进行处理，密切关注创口周围是否出现了感染的迹象，如果患者的创口周围有发红浮肿的现象，或者患者本人出现了发热现象，应当及时的通知医生进行治疗。

饮食护理 术后应对患者饮食进行严格护理，饮食是帮助患者恢复的重点，因此胆结石术后也应及时引导患者完成饮食习惯转变，制定饮食食谱，遵循少食多餐的规律，严格杜绝暴饮暴食和多量脂肪的摄入，从源头上确保患者营养的均衡，胆结石患者一定要多喝水、少吃糖。习惯吸烟喝酒的胆结石患者，术后要尽量远离烟酒，尤其是烟草，

会对我们的身体产生很大的危害。

进行必要的体育锻炼 胆结石患者的创口面积较小，恢复时间快，在术后一定时间内患者就可以恢复自如。运动能帮人提高抵抗力和身体素质，因此有必要为患者制定相应的运动计划，例如中强度的无氧运动，能够帮助患者加快身体的恢复，提升患者的治疗预后性。

关注伤口恢复情况，避免并发症的发生。一般进行了开刀手术的患者在术后的三到五天时间内就能自行出院，而手术拆线是在术后的七天左右，待伤口愈合之后方可进行拆线，因此在这一时间段内，患者要对自己的身体进行自我的护理，在手术后大约六周的时间内，都不要手提重物，给自己的腹腔增添压力。手术后多数患者会出现较为轻微的腹泻问题，所以不要吃难以消化的食物加重肠胃的负担，在规律排便大概几周之后，腹泻现象会逐渐的减轻。

小儿咳嗽的处理方法

▲ 成都市新都区第三人民医院 陈治樨

咳嗽属于一种常见的现象，当咳嗽出现后会影响到正常呼吸，严重时还有可能诱发一些其他疾病，对我们生命安全构成威胁。小儿身体各项机能发育不全，长期咳嗽对小儿的身体健康成长影响较大，因此当小儿出现咳嗽后，如何处理也就成了我们关注的重点。

小儿咳嗽是由于呼吸道出现异物或呼吸道炎症化学因素、物理因素等对呼吸道黏膜产生刺激后所产生的一种防御性反射活动，属于一种身体的本能条件反射。人体通过咳嗽将呼吸道分泌物或者异物等有害物质排出体外，以维持正常呼吸道功能。

引起小儿咳嗽的常见原因包括呼吸道感染、哮喘、过敏、异物、先天性呼吸道异常等。因此，当小儿出现偶尔轻微咳嗽，病程短，无其他伴随症状，一般情况良好时，可居家观察。当上述症状持续存在，或进行性加重，且出现新的症状时，则需要立即就医，尽可能消除咳嗽对小儿造成的不良影响，帮助小儿尽早恢复健康。

日常护理帮助小儿缓解咳嗽 有些小儿出现咳嗽后在夜间容易出现憋气、呼吸不畅等情况，家长要特别注意，可在夜间将孩子的枕头垫高，确保孩子的呼吸道始终维持畅通状态，减少孩子由于咳嗽出现憋气、呼吸不畅等情况。小儿出现咳嗽后喉咙等部位相对较为敏感，身体的抵抗力也会出现明显下降，此时家长要重点关注小儿饮食、运动等情况，确保饮食均衡，提高小儿身体抵抗力，为小儿咳嗽尽快康复创造条件。

在饮食上，家长可以适当增加一些新鲜蔬菜、瘦肉、水果等食物占比，避开辛辣刺激食物，减轻食物对孩子产生的不良刺激，同时增加营养，提高免疫，帮助孩子尽早恢复健康。雪梨具有化痰止咳的效果，家长也可为孩子准备冰糖雪梨水。

科学选药 及时救治 当小儿出现咳

嗽后，家长可带孩子到附近正规医院进行救治，在医生建议下选择适合孩子病情与体质的药物，避免滥用药物对孩子身体造成不良影响。在药物选择上，家长要根据孩子出现咳嗽的病因选择，有些小儿出现咳嗽可能是咽喉等部位出现了炎症，或是咽喉干痒进而对呼吸道黏膜产生了刺激，导致咳嗽出现，针对这种原因可以让孩子多喝一些温水，在医嘱下服用药物，帮助孩子尽早恢复健康。还有些小儿出现咳嗽后，可能由于痰液排出不畅，持续性咳嗽，此时家长可以让孩子侧卧，轻轻拍打孩子的背部，帮助孩子将痰液排出，同时可在医师指导下服用祛痰药以及雾化，进而达到缓解症状的目的。切忌在没有指针的情况下乱给孩子使用镇咳药和抗生素。

营造良好的环境 咳嗽属于一种呼吸道疾病，营造一个良好的环境有助于咳嗽尽快消除。首先，家长可以根据室外温度、环境等情况，每日适当打开窗户进行通风，确保室内环境清新，避免室内空气过于浑浊，导致小儿咳嗽加剧。在通风时需注意，若冬季要适当缩短通风时间，避免通风时室内温度骤降，一冷一热诱发感冒。

其次，消除刺激源。避免在密闭环境下使用空气清新剂、摆放鲜花、烧蚊香等。蚊香、鲜花在密闭环境下很容易产生强烈的刺激，很有可能会加剧小儿的咳嗽。

再次，在环境控制上家长还需做好室内温度控制与湿度控制，通过温度控制确保孩子可以始终待在舒适的环境中，而通过湿度控制可以避免室内空气过于干燥，对孩子呼吸道产生不良刺激，进而达到帮助孩子早日康复的目的。在室内温度控制上，尽可能要控制空调的使用，整天整宿开着空调会影响孩子咳嗽症状的康复。可在孩子睡前适当开空调一段时间，后将空调关闭，避免空调对孩子产生的不良影响。

股骨头坏死的中西医结合治疗

▲ 仪陇县中医医院 程鑫

股骨头坏死又称股骨头缺血性坏死，中医叫骨蚀，此病治疗较为困难，如早期不加以治疗，患者可致残，生活质量将会显著下降，给患者及其家庭造成较大影响。据流行病学统计，此病发病率有增高趋势，多发于儿童及青壮年，男性罹患率较女性高。导致股骨头坏死的原因较多，常见原因有三类，一为创伤性、二为酒精性、三为激素性，还有慢性劳损及接触放射线等因素引起。

中医认为，引发该病的主要原因是肝肾亏损、正虚邪侵、气滞血瘀、先天禀赋不足所致。肾作为先天之本，对骨骼的生长发育有重要作用，肾虚不能主骨生髓，则骨再生能力减弱，骨质密度会下降，甚至会出现囊变破坏。肝有储藏血液的功能与肾同源，两者同生同衰，如果肝虚不能藏血，则会出现营卫失调，气血不能温煦、濡养筋骨，则筋骨易衰，骨失所养进而导致股骨头坏死。先天禀赋不足，则筋骨错位，关节对合失常，容易导致筋骨劳损，气血运行受阻，亦容易出现股骨头坏死。

股骨头坏死按 ARCO 标准常分为 0、I、II、III、IV 期。此病中西医治疗方式如下：

非手术保髋治疗 经过临床大量实践，中医药对股骨头坏死治疗取得了不错的效果。中医药治疗的主要目的就是要促进新骨生长，防止股骨头进一步塌陷，进而保留自身的生物髋关节。（1）中医药辨证常分为血瘀气滞型、肾虚血瘀型、痰瘀蕴结型，分别给予桃红四物汤、独活寄生汤、桃红四物汤合二陈汤加减，当然还可以结合具体情况辨证施治，也可给予通络生骨胶囊、川芎嗪片、仙灵葆葆胶囊等中成药；（2）针灸手法治疗。针灸治疗以局部选穴为主，配以远端穴位，常有阿是穴、环跳、殷门、承扶、委中、关元、太溪、悬钟、涌泉等。手法常见为髋关节局部放松、手法牵引下髋关节活动、辅助髋关节活动等方法，目

的是改善循环，增加血供，滑利关节，促进修复；（3）康复训练。方法有扶手下蹲、患肢摆动、内外旋转、曲腕法、报膝法、开合法、蹬车活动法，锻炼一下肢微热不疲劳为度，循序渐进，早晚坚持；（4）其他疗法中医药疗法。可选择蜡疗、带刃针、钩活术、小针刀、中药熏洗、中药离子透入、中药关节腔注射、中药血管灌注术等。

早期患者，可口服化学药物促进软骨修复、防止破损加剧，可运用抗凝药物及降脂药物；疼痛程度较为严重者，可以给予口服非甾体类药物，能有效的帮助患者缓解疼痛，部分患者还可以进行理疗及高压氧治疗。

微创治疗 如髋关节镜下钻孔减压、植骨术、钎棒植入、干细胞移植、超选择性旋股外动脉溶栓等。对于坏死范围小的患者可进行髓芯减压术，范围较大的患者，或者有塌陷现象的患者，可做植骨、钎棒支撑等手术。

手术治疗 适应 ARCO 分期为 III、IV 期、年龄偏大患者，疼痛明显伴有功能障碍，迫切需缓解疼痛、改善生活质量，常规为人工全髋关节置换，患者术后常可获得较满意疗效，假体使用寿命根据其质量一般为 15~20 年。

日常保养及锻炼 患者不可太过劳累，避免剧烈的运动，注意饮食，将体重保持在合理的状态。对于有过髋部外伤史的患者，应定期到医院进行复查；患者必须长时间服用激素类药物，最好服用比较小的剂量，并按时间到门诊进行相关的复查。其次患者尽量避免负重行走，可以将拐杖作为辅助，家属必须要给予患者鼓励。同时患者应戒烟、禁酒、禁辛辣食物，多食富含蛋白质及钙类的食物和容易消化和吸收的食物；多吃新鲜的蔬菜及水果，进行适当的康复运动，但不可过量，对血脂较高的，应对血脂进行控制，以免出现脂肪阻塞血管的现象，从而对骨及软骨的血液供应造成影响。