



医师报

2022年2月24日

本版责编：张玉辉
美编：蔡云龙
电话：010-58302828-6674
E-mail:ysbzhangyuhui@163.com

科普 C3
POPULAR SCIENCE

胰腺炎的治疗措施

▲ 自贡市第四人民医院 杨森

人体可以正常运转离不开身体上各个系统的支持，其中消化系统作为人体八大系统之一，其能发挥的作用非常重要，因为我们身体所需要的各种营养均需要通过消化系统进行供给，因此一旦消化系统出现问题，就会严重影响身体健康。胰腺炎属于常见的消化系统疾病，很多人关于胰腺炎的了解并不是很多，在遇到胰腺炎之后，治疗手段选择上也犯了难。胰腺炎的发病原因是什么？治疗手段有哪些？

胰腺炎是指我们胰腺组织出现的炎症性疾病，此病按照病情发展情况来区分的话，可以将胰腺炎分为慢性胰腺炎和急性胰腺炎两种，一般胰腺炎病情变化是较为复杂的，患者会表现出呕吐、恶心、腹痛、发热、腹胀等症状。

关于胰腺炎具体病发原因可以依据胰腺炎种类不同进行分析：（1）慢性胰腺炎发病原因。大多数慢性胰腺炎患者患病的原因

与家族遗传、营养不良、胆道寄生虫病、高钙血症、酒精引起胰腺损害等有关。例如高钙血症等代谢障碍，会使得患者的身体负担明显加重，进而对患者的胰腺产生不利影响，很容易导致患者出现慢性胰腺炎。

（2）急性胰腺炎发病原因。与慢性胰腺炎相比此类胰腺炎的病发原因多与胰管狭窄与阻塞、胆石症、内分泌与代谢障碍、全身炎症反应、药物等有很大的关系。例如胰管阻塞是很有可能导致患者出现急性胰腺炎的，当病人胰管结石、肿瘤、胰管狭窄等使得原本的胰管被阻塞，当患者的胰液分泌旺盛时，胰管内的压力就会增加，使得胰腺泡、胰管小分支出现破裂的情况，破裂后失去其包围的消化酶、胰液渗入间质，诱发患者出现急性胰腺炎。手术或者创伤后，患者的胰腺血液供应、胰腺组织等手段间接损伤，也很有可能导致患者出现急性胰腺炎。

胰腺炎病发后对患者的影响很大，为了避免其对患者产生更为严重的影响，临床上可以采用外科治疗手段，帮助患者有效治疗胰腺炎，尤其是一些重症胰腺炎患者。可以选择外科手术治疗方式，有效缓解炎症，改善病情，帮助患者尽早恢复健康，一般常用的胰腺炎外科手术包括以下几种：

胰腺引流术 此种方式是治疗胰腺炎比较常用的手段，包括胆管造瘘接T管引流、小网膜囊引流术等，主要治疗的原理是通过将患者腹腔内大量毒性物质去除，以避免胰腺炎进一步恶化，帮助患者有效改善病情。一般患者除胰腺炎外伴休克，经过1~2天各种症状均不见明显缓解，则可以考虑采用这种胰腺引流手术，以实现科学引流，确保患者安全等。如患者可以根据自身的情况选择开放式引流术，将胰腺炎引起的脓肿、坏死组织等清除，达到有效改善患者病情的目的。

胰腺切除 胰腺切除术是目前在重症胰腺炎上应用最多的手术之一，此种手术的目的是将由于胰腺炎导致患者出现的坏死组织、感染组织等彻底清除，以有效实现改善患者病情预防感染的目的。此种手术在治疗胰腺炎上并发症比较长，可以将患者出现感染及坏死的全部组织切除，有效改善患者病情。胰腺切除术不会对患者的腹腔造成污染，治疗后患者的肠胃功能恢复一般比较快，患者的切口也没有裂开的危险。

三孔治疗结石性胆囊炎 结石性胆囊炎是常见的胆囊炎类型之一，此类胆囊炎可以采用三孔手术治疗方式进行治疗。即术者与助手均在患者左侧，于剑突下、脐下、右缘下2cm进行穿刺，置入腹腔镜、胆囊抓钳、电钩，后按照切除手术方式进行治疗。此类方式有创伤小、恢复快等优势，可以快速帮助患者早些恢复健康。

社区护理工作中的沟通技巧

▲ 盐边县社区卫生服务中心 郑静

随着社会的发展，人们的健康意识和维权意识越来越强，人们对护理有了更高的要求，所以护患矛盾、护患纠纷发生率日益升高。

新的医学模式要求护士能够主动代入患者角度思考分析，能够落实“以患者为中心”这一护理理念，能够主动和患者做朋友，走进患者的生活，参与到患者的疾病治疗过程中。但想要达到这些目的，则需进行沟通。恰当的沟通可改善护患之间的关系，可消除双方冲突与误会，可帮助患者更快掌握自身疾病知识，提升患者对疾病治疗的重视，约束患者的不良行为。所以，护士必须掌握一定的沟通技巧，带着相应的沟通技巧为患者提供护理服务。

语言沟通

语言是人们交流的主要工具，而交谈则可帮助护士收集更多患者资料，还可将疾病知识反馈给患者，构建更和谐友好的护患关系，明确患者的健康问题并辅助患者解决问题。

想要保证语言沟通顺利进行，护士必须重视自己的态度，若护士始终体贴患者的情绪，温柔耐心地和患者沟通交流，即便患者存在较重负面情绪，也会静下心来回答护士的问题；即便患者本身并不愿意沟通交流，也会愿意解答护士的问题。所以护士必须重视自己的交流态度，维持友好、贴心。

耐心的态度能避免双方交谈期间发生冲突。比如在语言交流期间，始终维持耐心倾听的状态，不要随便打断患者的话，而是在患者阐述完毕后，以温和耐心的态度回答患者、指出其中的问题、讲述问题解决方案，才能避免患者因为交流被打断产生的不良情绪，才能营造更理想的沟通氛围。再者，语言沟通期间护士需积极应用文明用语，如“您好”“有什么不舒服吗”“请稍等一下”“不要害怕，很快就好”等，这些用语可改善患者对医疗服务的看法，可消除患者对医疗服务的恐惧感与紧张感，可缓解患者的焦虑情绪。在沟通期

间，尽可能应用普通话，方便双方顺利完成沟通交流。沟通期间尽量避免不愉快提问或是诱导式提问，尽量做到换位思考，理解患者此时此刻的护理需求与沟通需求。沟通期间还需尽量维护患者的隐私，积极应用鼓励性语言与愉快性语言，通过微笑、轻快的语气逐步影响患者，让患者心情舒畅，让患者愿意和护士做朋友，阐述内心真实想法。护士则可掌握患者第一手资料，及时发现异常之处，并帮助患者指出。

非语言沟通

沟通并不是只能通过语言沟通，非语言沟通也是有效沟通方案，也可用于传达信息、表达情感。护士的面部表情、眼神、手势、和患者的距离、穿着打扮等等均可进行信息传递。护士需始终维持整洁干净、落落大方的外观仪态，可获取患者的好感。

护士装还可帮助患者第一时间识别护士身份，可形成一种庄重美好的感受，给患者留下良好的印象。

护士和患者交流时，需始终面带微笑、眼神需和患者平视，注意倾听患者阐述，及时明确患者想要表达的各项信息，满足患者的实际倾诉需求。因社区护士接触的患者以该社区患者为主，双方比较熟悉，若在患者进入医院后主动给予一个微笑或是冲患者点头，无疑可拉近双方距离，缓解患者的就诊压力，引导患者阐述真实感受，进一步掌握患者的病情变化与症状表现。

多数患者确诊后需要进行静脉用药，护士需通过取用一次性注射器与未开封药物，让患者通过其行为认识到治疗的安全性，消除患者治疗疾病时产生的不安情绪。在患者静脉穿刺成功并开始滴注药物后，结合天气变化主动为畏冷患者提供暖手袋或是热水袋，帮助活动不便患者转变至舒适体位，为患者端一杯开水等行为均可拉近双方距离，获取患者的信任感与好感。

在社区护理工作中充分应用沟通技巧，可改善护患关系，获取更多患者信息，提升医疗服务配合度。

产后盆底肌康复的重要性

▲ 成都市成华区龙潭社区卫生服务中心 翟娟

据有关调查数据显示，我国女性在生产之后出现不同程度的盆腔问题。典型的症状有腰酸背痛、阴道松弛、尿失禁、子宫肌脱垂等。如果不能及时对受损盆底肌进行修复，则随着女性年龄的增加，蛋白质丢失，身体机能全面下降的同时，由盆底肌引发的后遗症也会越来越严重。女性盆底肌功能障碍是临床当中一种常见的疾病，这种疾病是女性生育后无法避免的，因此做好产后盆底肌的康复治疗非常重要。

妊娠时期，产妇的腹腔、盆腔以及身体内所有脏器均会遭受压迫，这种压力由孕前的指向骶骨逐渐转到了指向盆底肌。其次，阴道分娩也是造成妇女盆底肌肉损伤的原因。无论是顺产还是剖妇产都会对女性的身体造成一定的损伤。生育次数增多等，对盆底肌的危害也会增大。

盆底肌对于女性来说至关重要，盆底肌通俗的来讲就是女性盆骨底部的周围的肌肉群。女性盆地主要由盆底肌肉、韧带、神经以及其他的结缔组织一同构成。在这些组织当中，结缔组织是最容易受到损伤的，女性妊娠分娩的过程当中也会对盆底肌造成一定损害。

盆底的韧带和筋膜等结缔组织一起形成了盆底板，而女性的盆底主要是由肌肉和筋膜所构成，因此素有“弹簧床”的美称，犹如一个“吊床”紧紧挂住尿管、膀胱、阴道、子宫、直肠等盆腔脏器，以维持各项的正常生理功用。孕期身体重量的增加，使得盆腔脏器的重量逐渐指向盆底肌，再加上子宫日益增大，使其“吊床”变得松弛。产后恢复不仅仅局限于体力的恢复，还包括生殖系统、循环系统、血液系统、消化系统、泌尿系统以及盆底肌肉的恢复。

如果不能及时的进行女性盆底肌损伤的治疗，会造成严重的危害。例如：阴道松弛、性生活不和谐、尿失禁、反复出现阴道炎、还会引起尿路感染。严重的还需要进行手术治疗。产后42天~6个月内是全身各器官恢复的一个黄金时期；产后6个月~1年内是恢复的理想期；产后1年半~3年内是恢复的有效期。及时的做好盆底肌，从长远的角

度看做好盆底修复还可以降低产妇发生子宫脱垂和尿失禁的概率。

产后盆底康复方法

盆底肌运动 凯格尔运动是一种有效的帮助产妇恢复盆底肌健康的运动，锻炼方法主要有以下几个步骤：

（1）站立，双手交叉置于肩上，脚尖呈九十度，脚跟内侧与腋窝同宽，用力夹紧。保持五秒钟，然后放松五秒。重复此动作二十次以上。

（2）简易的骨盆底肌肉运动可以有有时有地进行，以收缩五秒或十秒、放松五秒或十秒的规律，在步行时、乘车时、办公时都可进行。

产后康复操 通过运动增强盆底、腹部、腿部肌肉的收缩，促进盆腔和其它器官的产后恢复。同时产后运动还可以帮助产妇在生产之后远离产后抑郁症等。首先，产后操分为两个阶段，第一个阶段是才生产后的3天到3个月之间，产妇可以在专业人士的指导下进行一些肌肉训练或腹肌运动等，这些运动最好都是在床上进行，避免产妇出现意外；第二个阶段就是孕妇生产后的3个月到6个月期间，可以根据孕妇的身体状态进行全身肌肉力量的恢复训练，同时加强身体部分肌肉的力量训练。

除此之外还可以进行一些呼吸运动，目的是为了通过呼吸运动增强孕妇的心肺功能。在训练的过程中可以根据自己的身体状态调整运动的强度和时间，建议逐级增加，循序渐进，不要盲目的加大自己的运动量。刚开始时我们可以收缩五秒到十秒后放松，间隔时间五秒到十秒后重复，总的运动时间控制在三分钟到五分钟之间，每日两次即可，随后根据自己的实际情况增加运动量。

总之，积极进行产后盆底肌康复可以有效提高产妇产后的生活质量，对女性有着重要的意义。错过这一时期的孕妇产后恢复将会变得非常的困难。