

阑尾炎术后护理

▲ 睢县人民医院 孟爱萍

阑尾炎是一种常见的外科疾病，主要发生在 20~30 岁之间的青年当中，其中男性发病率会远远高于女性。根据阑尾炎发病的缓急程度，可以将其分为急性阑尾炎与慢性阑尾炎两种。急性阑尾炎在临床上更加常见。在当前的阑尾炎治疗方案中，只要没有手术禁忌症，通常都会选择手术切除阑尾炎的治疗方法。除了孕妇阑尾炎不适合腔镜手术之外，其他一般都会选择腹腔镜阑尾切除术，这种手术方法有切口小、恢复快等优势。

术后体位护理 硬膜外麻醉下行阑尾切除手术患者，在完成手术后，应去枕平卧并保持 6 小时，这样能够避免脑脊液外渗，而引发术后头痛。对于全麻的患者来说，通常对于术后卧位并没有特殊要求，在手术后 12 小时，就能协助患者保持半卧位，以此来促进腹腔引流，防止炎症物质聚集在盆腔当中，从而有利于预防手术后感染等并发症的出现。

饮食护理 腹腔镜手术后，许多患者都会

出现腹胀的情况，再加上阑尾炎本身是属于胃肠道手术的一种，全麻术后，为避免患者因恶性呕吐而导致误吸，所以患者需要禁食、禁饮，至少保持 6 小时。直至患者第二天出现肛门排气，才能逐渐食用流质饮食，比如米汤或菜汤等等。

如果患者没有出现腹部胀气的情况，可以适当食用一些面条、瘦肉粥以及鸡蛋羹等。等到正常排便后，可以少量多餐，并根据肠道功能的恢复情况，循序渐进地增加饮食。在手术一周内，切忌食用辛辣、刺激、生冷或油腻坚硬的食物，少吃豆类等容易引起腹胀的食物，当然也不能吸烟或饮酒等等。

患者在出院后，饮食主要以优质蛋白与粗纤维为主，比如蛋、鸡、鱼或是香蕉等等，确保充足且均衡的营养，促进肠胃蠕动，保持大便通畅。

伤口护理 阑尾炎患者在完成手术后，未愈合的伤口不能碰水，应根据医嘱定期换药。

如果是夏天容易出汗，还可以使用湿毛巾来擦拭身体，但是应尽量避免手术切口，另外，还需要勤换衣服。

密切观察病情 当患者做完阑尾炎手术后，医护人员应定时对患者的生命体征进行全方位地观察，并记录相关数据，在对患者进行巡视过程中，一定要注意倾听患者在手术后的感受，或是有哪些不良反应。与此同时，还需要全面观察患者腹部体征的变化，如果出现异常情况，应第一时间与主治医生进行沟通交流，以免出现更严重的情况。

术后运动护理 首先，阑尾炎手术 4~6 小时后，患者就可以适当翻身。在手术 12 小时后，建议患者尽量下床适当行走，以免出现术后肠粘连的情况，从而促进胃肠道功能的尽快恢复。在手术第一天，患者应保持在床上或床下活动至少 2 小时；术后第二天，至少保持活动 4 小时，可以进行间断性活动，也就是每活动半个小时，适当休息一次。

其次，进行腹腔镜下阑尾切除手术的患者，为避免出现皮下气肿等并发症，可以根据身体的实际情况，适当进行扩胸运动或深呼吸运动等等。

最后，如果患者没有出现伤口化脓或感染的情况，通常情况下，在术后半个月，就可以开始恢复正常活动。手术后 2~3 个月，就可以进行轻体力劳动，或是一般的工作。

术后除了要遵医嘱回院接受复查外，一旦出现明显的腹胀、切口红肿、腹痛、切口疼痛以及恶心呕吐等症状，都需要及时回院检查治疗。

阑尾炎患者手术后的科学护理，是促进伤口愈合与预防相关并发症的有效措施，能够让患者尽早康复并恢复到正常生活，所以一定要引起患者及其家属的重视。

肿瘤的综合治疗和康复

▲ 许昌中医院 彭志霞

随着医疗科技的发展，肿瘤已被定义为一种慢性疾病。治疗肿瘤需要一个长期的治疗疗程，在此期间需要长期的监测、定期的复查并根据新出现的情况制订因地制宜的治疗方案。人们随着对肿瘤的概念和认识不断加深和多元化了解，现代医学治疗肿瘤也不再单一和程序化，有了多种途径和方式。

肿瘤就是人们体内的细胞进行新陈代谢时出现了异常，体内的细胞分裂、增殖超过正常水平，原本代谢的细胞没有死亡而在继续生长，在体内长出多余的肿块或赘生物，影响身体健康甚至威胁到生命安全。

肿瘤的分类

良性肿瘤 这类肿瘤对人体危害不大，一般该肿瘤会停在原发部位，不会入侵到周围组织或是转移、扩散到身体其他部位。例如子宫肌瘤和皮肤脂肪瘤这类肿瘤特点是生长缓慢，边界清楚。即使做手术切出后也不易复发。

恶性肿瘤 其特点为生长边界不规则，细胞生长迅速且不受控制，可入侵周围组织，并可通过血液或淋巴系统，扩散、转移到身体的其他部位。恶性肿瘤极易扩散和转移，转移地方往往速度也快。会不同程度的转移到人体的是肝脏、肺部、大脑和骨骼等地方。得了这类肿瘤应及时就要积极治疗避免扩散到身体其他各处，加大治疗的时间和难度。

肿瘤治疗

传统治疗 一般有两种包括外科手术治疗、放化疗。随着科技的不断发展，现在有了肿瘤微创技术，这类技术包括动脉灌注栓塞治疗、粒子植入治疗、冷冻消融治疗、微波消融治疗、射频消融治疗、光动力治疗等。

个性化治疗

肿瘤不同于其他疾病，肿瘤存在特异性。治疗趋势向着个性化治疗方向发展。现在各大医院都会根据患者的肿瘤的位置、自身性质、严重程度以及患者自身的身体状况，来制订有计划、有针对性的治疗方案，包括

治疗方式的选择、治疗时机的安排和治疗周期的把握，进而能够使患者得到更高的治愈率、更长的生存时间和更好的生活质量。

患者的个体差异 根据患者的个体差异性，进行患者的综合症状、体征及先关的检查结合患者的病情。实施积极完善的多学科会诊制度。在治疗前由医院的内外科、影像科及相关学科专家等组成的专家团队的综合评估，进行一系列的方案讨论，制定出科学、合理、规范最优的治疗方案。医者仁心，人性化服务。最大程度的给予患者正规、高效、系统和经济的治疗方法，以便延长患者生存时间，提高患者生存质量。

综合治疗的趋势 综合治疗采用一种或多种技术相结合，局部和整体治疗相结合，一般治疗和特殊治疗相结合。治疗期间适当的采用动脉灌注栓塞治疗、粒子植入治疗、冷冻消融治疗、微波消融治疗、射频消融治疗、光动力治疗、中医药治疗、免疫治疗、靶向治疗等治疗技术，针对易复发、易扩散、易转移的肿瘤细胞特点，来进行个性化综合治疗方案时当今和未来治疗肿瘤的发展方向 and 趋势。

术后注意事项 患者术后身体状态较差，要根据医院医生制定康复计划进行术后康复，凡事切记不可操之过急，不要逞强，也不能每天不进行任何活动，闷在屋里也不利于术后的康复。

适当调节情绪，保持心情舒畅。不能有太大心理负担。在术后条件身体允许的条件下，适当的进行全身运动是非常必要的。大对数患者通过综合康复治疗，身体各方面机能都可以得到有效恢复。

肿瘤不可怕，希望通过科普，患者可以对肿瘤有一个正确的认识。随着现代医学医疗技术不断的日新月异，新技术新设备的不断涌现，再加上免疫治疗、精准放、化疗以及热疗等新兴手段的发展和日益成熟，在不久的将来，肿瘤不再让人谈之色变！

脑胶质瘤≠死亡通知书

▲ 信阳市第三人民医院 熊性华

脑胶质瘤主要是因为人们的大脑和脊髓胶质细胞癌变而产生的，是医学中最常见的一种原发性颅内肿瘤。但是在实际生活之中，人们对于脑胶质瘤患者的认知并不深刻，这种疾病来势汹汹，但是真的患上脑胶质瘤就等于接到死亡通知书了吗？其实不然，部分脑胶质瘤患者的预后还是不错的。

脑胶质瘤的起源

脑胶质瘤又可以被称之为神经胶质瘤，简称胶质瘤，属于神经外胚层的一种肿瘤。在人们的神经外胚层所出现的肿瘤主要包含两种，第一是通过间质细胞逐渐演变而形成，被称之为胶质瘤；另一种则是通过实质细胞所形成，被称之为神经元肿瘤。因为在病原学以及形态学方面还不足以将这两种肿瘤进行有效区分，发源于间质细胞的胶质瘤在临床之中更为常见，所以将神经元肿瘤和胶质瘤一起统称为胶质瘤。在脑肿瘤当中，恶性肿瘤大约占据 45%，剩下的肿瘤可能被归结于良性病变范畴当中。恶性肿瘤主要就是脑胶质瘤，所以病情十分复杂。

脑胶质瘤的症状

脑胶质瘤患者的发病比较缓慢，从出现症状一直到需要就诊的时间通常为数周或者数月，部分患者甚至可以达到数年。恶性程度更高的患者以及后颅窝肿瘤患者的病史比较短，属于良性肿瘤或者是长在静区的肿瘤病史会更长一些。如果肿瘤出现出血以及囊肿情况，会导致病情被加重，甚至会出现如同脑血管疾病发病症状的情况。脑胶质瘤患者临床症状包含：第一，患者颅内压出现增高情况，患者会产生头痛、呕吐以及视力降低等情况；第二，肿瘤会压迫、浸润以及破坏患者的脑部组织，进而产生局灶症状，患者早期会出现刺激性症状，比如局限性癫痫，在后期主要会出现神经功能缺失情况，比如出现瘫痪等。胶

质瘤的诊断并不是十分复杂，医生可以依照患者的生物学特征、年龄以及好发部位等展开相应分析，借助患者病史，实施超声波、放射性核素以及核磁共振等辅助类检查，最终可以诊断出这种疾病，诊断定位率基本可以达到 100%，准确率能够达到 90% 以上。

积极治疗以及预防

很多患者都比较害怕进行开颅手术，不管脑瘤的大小以及性质怎样，拒绝手术的决心却很坚决，甚至只接受放疗的形式实施治疗，但是这并不科学，单纯实施放疗治疗有很大可能会耽误最佳治疗时机。

部分患者患上脑胶质瘤就等于接到死亡通知书，其实不然。因为，一些脑瘤可以被治愈，虽然恶性脑胶质瘤无法被治愈，但是也可以通过及时和有效的治疗，来延长患者寿命，使其生存年限得到最大提升，甚至有带瘤生存几年以及几十年的患者。其实脑胶质瘤并没有大家想象的那么可怕，当诊断出患病之后，需要积极配合医生治疗，那么长期生存还是有一定希望的。

脑胶质瘤患者的病情控制情况受到很多因素影响，因此患者之间的生存期也具有相应差异。不论处在什么患病阶段，患者均要积极配合治疗。只有在综合性、个体化以及精准性的治疗干预下，才可以真正提升患者的生存质量。据调查，精神紧张、生活压力较大等因素属于脑胶质瘤病发的诱因之一，男性发病几率要比女性高，男女患病比例大约为 2~3:1，这种疾病比较好发于中年人群，一般患病区间在 45~55 岁之间。

当前，脑胶质瘤的发病率呈现出逐渐增长趋势，所以科学有效掌握与脑胶质瘤相关的医学知识，对于有效预防疾病而言十分重要，希望患者可以根据医生的指导选择适合自己的治疗方式，进一步降低疾病复发率以及死亡率。