

# 肝硬化的居家护理

瞿龙娟 合肥市第一人民医院消化内科

肝硬化是一种严重的慢性肝病，其特点是肝脏组织逐渐受损并形成疤痕组织，导致肝功能逐渐丧失。肝硬化的主要原因包括长期酗酒、慢性病毒性肝炎和脂肪肝病等，一旦发生肝硬化，患者需要长期进行治疗和护理，以延缓病情进展。本文主要介绍什么是肝硬化以及肝硬化患者如何正确进行居家护理。

## 一、什么是肝硬化

肝硬化是一种常见的慢性进行性肝病，在临床上表现为肝脏组织的弥漫性损害，其形成是由于一个或多个病因长期反复作用所致。在我国，最常见的原因是肝炎引起的肝硬化，其次是酒精和血吸虫感染引起的肝硬化。

## 二、肝硬化的病因

**病毒性肝炎：**病毒性肝炎是导致肝硬化的主要原因之一，包括乙型肝炎病毒和丙型肝炎病毒，这两种病毒感染会引起肝脏的慢性炎症，长期的炎症反应会导致肝脏组织的纤维化和肝硬化的形成。

**酒精性肝病：**长期酗酒是导致肝硬化的另一个主要原因，酒精会对肝脏产生直接毒性作用，导致肝细胞的坏死和炎症反应，长期酗酒还会导致

脂肪在肝脏内沉积，进一步加重肝脏损伤和纤维化。

**非酒精性脂肪性肝病：**是一种常见的慢性肝脏疾病，其主要特征是肝脏内脂肪的异常积累。通常与肥胖、糖尿病、高血脂等代谢综合征相关，长期脂肪堆积会导致肝脏炎症和纤维化，最终发展为肝硬化。

**其他原因：**除了上述主要病因外，肝硬化还可以由其他原因引起，例如自身免疫性肝病(如自身免疫性肝炎、原发性胆汁性肝硬化等)、遗传性代谢性疾病(如亨廷顿病、嗜铜病等)、药物和毒物的滥用等。

## 三、肝硬化的症状

**腹水：**腹水是肝硬化最常见的症状之一，由于肝功能受损，血液无法正常流经肝脏，导致血压升高，进而使血浆渗出到腹腔。患者会出现腹部鼓胀、腹部膨隆、腹痛等症状。

**黄疸：**由于肝脏无法正常代谢胆红素，患者会出现黄疸症状，即皮肤、眼球等部位呈现黄色。

**肝掌：**肝硬化患者手掌和掌指的掌心呈现红色，形似红苹果，这种现象被称为肝掌。

**乏力无力：**肝硬化患者常常感到疲乏无力，这是由于肝脏无法正常合成和储存能量物质的缘故。

**食欲不振、消化不良：**肝硬化患

者常出现食欲不振、恶心、呕吐、腹胀等消化系统症状，这是因为肝脏功能受损导致消化酶和胆汁分泌减少。

**皮肤瘙痒：**肝硬化患者常常出现皮肤瘙痒症状，这由于肝脏无法正常排出体内的毒素和废物，导致皮肤受到刺激。

**血小板减少：**肝硬化患者常常出现血小板减少的情况，这会导致出血倾向，例如鼻出血、牙龈出血等。

**肝昏迷：**在肝硬化晚期，患者可能出现肝昏迷的症状，表现为意识障碍、行为异常、昏睡甚至昏迷等。

## 四、肝硬化的居家护理

### 1. 饮食护理

低蛋白饮食：肝硬化患者应采取低蛋白饮食，以减轻肝脏负担，每天摄入的蛋白质应以优质蛋白为主，如鱼、鸡蛋、豆腐等。同时，要避免高蛋白食物，如肉类和奶制品。

控制盐摄入：肝硬化患者容易出现水钠潴留，因此应限制盐的摄入量，每天不超过6克，可以选择低盐或无盐食品，并减少食用加工食品和罐头食品。

补充维生素：肝硬化患者常伴有维生素缺乏，特别是维生素B和维生素K，可以适当增加富含这些维生素的食物摄入，如绿叶蔬菜、水果和全谷物。

避免酒精和刺激性食物：肝硬化患

者应完全戒烟，避免摄入任何含酒精的饮料，此外还要避免辛辣、油腻和刺激性食物，如辣椒、咖啡和浓茶，以免刺激肝脏。

小而频繁的饮食：肝硬化患者应采取小而频繁的饮食，每天分多次进食，避免一次性进食过多食物。

### 2. 作息护理

规律作息：肝硬化患者应保持规律的作息时间，尽量保证每天充足的睡眠时间，有助于肝脏的修复和恢复功能。

避免熬夜和过度劳累：肝硬化患者应避免熬夜和过度劳累，保持良好的精神状态和体力状况，有助于维持肝脏的正常功能。

### 3. 药物治疗

遵医嘱使用药物：肝硬化患者需要按照医生的嘱咐正确使用药物，如利尿剂、抗病毒药物等。同时要避免乱用药物，特别是对肝脏有损害的药物，如某些非甾体类抗炎药物和酒精类药物。

遵守药物用法用量：肝硬化患者在使用药物时，要严格按照医生的建议用药，遵守药物的用法和用量，不可随意增减药物剂量。

总之，肝硬化是一种严重的疾病，患者需要进行长期治疗和护理，除了遵循医生的治疗方案外，良好的居家护理也很重要。同时患者及家人也应密切配合医生，共同努力，以延缓病情进展，提高生活质量。

# 女性盆底功能障碍防治需要了解的那些事

邵小姣 马鞍山十七冶医院妇产科

女性盆底功能障碍是五大慢性病之一，对妇女的生理和心理健康造成了极大危害。其患病率较高，积极求诊率较低。那么，什么是女性的盆底机能失调？盆底功能障碍的早期症状是什么？怎样才能做到及早防治？

## 一、什么是盆底功能障碍

盆底功能障碍主要指各种病因导致盆底支持薄弱，进而盆腔脏器移位引发其他盆腔器官位置及功能异常，主要包括盆腔器官脱垂、大小便失禁、性功能障碍及慢性盆腔痛等。比如出现漏尿。盆底肌主要是支撑膀胱、子宫、直肠等部位的肌肉，一旦出现了松弛现象，就会影响到膀胱的控制力，从而引起尿失禁。此外，慢性骨盆痛是一种常见的疼痛症状，主要来源于盆腔内或盆腔外的器官和周围组织，可出现身体症状，严重时还会出现食欲减退、反应迟钝、失眠健忘、消化不良、便秘等抑郁症状，这些痛苦会让女性患者疼痛难忍。还有一些女性会因为盆底功能异常导致性功能障碍，在性反应的某一或多个方面出现问题，比如性交疼痛、

阴道松弛、性高潮障碍等。还有一些患者感觉到组织物脱出于阴道口，久站或劳累后症状明显，卧床休息后可好转，这便是盆腔器官脱垂的症状。

## 二、盆底功能障碍性疾病是怎样引起的

女性盆底功能紊乱是一种由于各种原因引起的骨盆器官功能紊乱、移位，导致盆底支持结构变弱的病症。女性骨盆包括肛提肌、尾椎骨、肌肉、筋膜、神经和骨盆等脏器。盆底功能紊乱是先天因素和后天因素共同作用的结果，多见于年龄大、肥胖、长期咳嗽、慢性便秘、阴道分娩的女性。而怀孕、分娩尤其是产钳助产则是诱发这种疾病的重要原因。

## 三、孕期注意事项

如果怀孕初期不觉得有盆底功能障碍，那么在怀孕28周后就可以做盆底Kegel锻炼了，盆底kegel锻炼主要就是是一种收缩肛门的方法(用力收缩盆底肌肉3秒以上放松，每次10-15分钟，每日2-3次)。不过，Kegel运动有两个要点，第一是要掌握好盆底

Kegel运动的方式。如果不能很好地认识和控制盆底肌，只是腹部用力、臀部收紧、大腿用力等，这些都属于无效的训练。如果骨盆和腹部不协调，也会造成盆底肌训练不够精准。最好在做完盆底功能检查后，在医生的指导下开始锻炼。第二是一定要坚持。通常4至6个星期后就会有显著好转。不过骨盆kegel练习是有一些禁忌的，孕合并前置胎盘、胎盘早剥、宫颈机能不全、不规则出血、腹痛等疾病不宜进行。其次孕期要合理地控制体重增长，避免胎儿体重过大，减少难产发生。

## 四、产后盆底功能恢复的黄金时期

盆底功能障碍是一种常见的疾病，女性的发病率比较高，盆底功能障碍性疾病的发生与妊娠及分娩的进程密切相关，女性在分娩后42天-6个月内要进行盆底康复治疗，这个时间点是最好的，要是错过了这个时期，可以在一年内做盆底康复治疗。

在生完孩子后的42天，即传统上称为“满月”，母亲和婴儿都要再到医院去做一次检查。女性在生完孩子

后最好要在42-56天内做检查，在生产过程中，盆底肌肉和神经会受到损伤，这会给日常生活造成很大不便，甚至会导阴道壁脱垂、膀胱脱垂、子宫脱垂、尿失禁等症状。产后要及时地进行盆底锻炼及治疗，盆底功能康复法是在整体观念的指导下，通过对盆底支持结构进行训练、强化和功能恢复的方法。在产后接受盆底功能训练，有助于增强在怀孕及生产过程中被伸展的盆底肌肉，防止盆底支持物的损坏及缺失；主要用于治疗尿失禁、盆腔脏器脱垂，还可以治疗尿急、尿频、夜尿症、排空异常等，并可以改善性功能，改善产后腰背痛、盆腔疼痛等症状。同时产后要避免过早参加体力劳动，特别是重体力劳动。

对于轻度盆腔器官脱垂、压力性尿失禁、阴道松弛、性交疼痛、慢性盆腔疼痛等情况，还可以采用电刺激、生物反馈、盆底肌肉锻炼、膀胱训练等非手术治疗方法。同时要进行治疗方式的干预，如减重、戒烟等减少使盆底腹盆压力增加的活动，对于器官脱垂症状严重的患者可以通过手术的方式进行治疗。面对这类疾病，要及时防治，可以让家庭更和睦。

# 白内障多数人都得，我们要了解哪些问题？

吴项 淮南新华医疗集团新华医院眼科

白内障是常见的致盲性眼病之一，尤其多见于50岁以上的中老年人，不过青光眼者、高度近视者、眼部有外伤者、患有如高血压等慢性病者、长期使用缩瞳药物或激素类药物者、电焊工人等从事接触强光工作者、长期在户外活动但不注意眼睛防晒者、生活在西藏等紫外线辐射较多地区者也容易得白内障，对于这种常见且较为严重的疾病，我们都需要了解哪些问题呢？

## 一、白内障的临床表现

**早期症状：**白内障患者早期症状一般并不明显，通常会表现为眼睛疲劳、对比度下降、视力缓慢下降、感觉色彩不鲜艳、屈光度数发生变化等，一旦发现有上述症状或变化，则应高度警惕白内障。

**典型症状：**白内障患者通常会伴有以下症状，包括：(1)眩光，是由于晶状体混浊致使进入眼内的光线散射所致，患者一般表现为对灯光、太阳光等亮光感觉不适应；(2)视野缺损，是由于晶状体混浊所致；(3)色觉改变，患者一般表现对蓝色光的色觉敏感度下降；(4)视力下降，此症状最明显，患者的视力会下降到仅有光感；(5)屈光改变，此症状多见于核性白内障者，可出现核性近视，此时患者的老视即老花眼症状会有所缓解。若是患者的晶状体内部混浊程度不一，那么患者也有可能就会出现散光的情况；(6)对比敏感度下降，即表现为患者分辨边界模糊的物体的能力明显下降；(7)多视或单眼复视，是由于晶状体各部分屈光力不均所致，患者一般表现为看东西有多个影子或重影。

**常见并发症：**一方面白内障会引起青光眼，这主要是由于晶状体病变后发生膨大致使眼压升高所致；另一方面白内障会引起如葡萄膜炎、晶状体脱位等其他并发症。

## 二、白内障的治疗方法

**手术治疗：**此种疗法是国际公认唯一有效的治疗方法，同样也是治疗白内障的主要手段，临床实践中常用于治疗白内障的手术有：(1)白内障囊外摘除术，这类手

# 常见的麻醉方式及注意事项

余昌伟 铜陵市人民医院麻醉科

麻醉是一种通过药物或其他方法使患者丧失感觉或意识，以便进行手术或其他疼痛性操作的医疗程序，麻醉可以帮助患者免受手术或其他治疗过程中的疼痛和不适，同时也有助于保持患者的生命体征稳定，减少手术期间的焦虑和压力。

## 一、常见的麻醉方式

### 1. 全身麻醉

通过药物让患者失去意识和疼痛感，使患者处于完全无意识的状态。在全身麻醉中，患者不会感觉到手术期间的任何疼痛，同时也能保持呼吸和循环的稳定。通常情况下，全身麻醉分为四个阶段：麻醉诱导、维持、手术和苏醒。在麻醉诱导阶段，麻醉医生会给患者注射药物或让其吸入麻醉气体，以达到快速失去意识和疼痛感知的目的。在维持阶段，麻醉医生会根据手术的需要持续给患者输送麻醉药物或麻醉气体，以维持其处于无意识状态。在手术阶段，医生进行手术操作，同时麻醉医生会监控患者的生命体征，并根据需要调整麻醉深度和药物用量。在手术结束后，麻醉医生会逐渐停止输送麻醉药物，让患者从麻醉状态中慢慢苏醒过来。

### 2. 局部麻醉

局部麻醉是一种麻醉方法，通过给患者局部注射麻醉药物，使特定部位完全失去疼痛感知，从而使患者在手术或其他医疗程序中保持清醒。局部麻醉通过阻断神经冲动在局部神经系统中的传导，使局部部位丧失疼痛感知，但患者在手术过程中仍然保持清醒。局部麻醉相对于全身麻醉来说，风险较低，并且能够快速从麻醉状态中恢复，并非适用于所有类型的手术。在局部麻醉过程中，麻醉医生会在需要麻醉的部位注射局部麻醉药物，然后等待片刻以确保麻醉药物充分生效，注射完成后，患者将会失去局部疼痛感知，但仍保持清醒。局部麻醉的持续时间取决于注射的药物和剂量，通常在手术结束后，麻醉效果会逐渐消退。

### 3. 局部浸润麻醉

局部浸润麻醉用于使特定部位失去疼痛感知。在局部浸润麻醉中，麻醉药物被注射到需要麻醉的局部组织或区域，以便手术或其他医疗程序可以进行而不引起疼痛。在局部浸润麻醉中，麻醉药物被注射到需要麻醉的组织或区域中，通常通过针头或注射器进行。这些麻醉药物可以是局部麻醉药物，如利多卡因或普鲁卡因，它们可以阻断神经冲动在局部神经系统中的传导，从而使局部区域丧失疼痛感知。

## 二、麻醉的作用

术需在手术显微镜下操作，不仅能排出混浊的晶状体核，而且还能吸出皮质，最重要的是能保留晶状体后囊膜，所以可在行此术时同时植入后房型人工晶状体，一般患者在术后便可立即恢复视力功能，因而这类手术现已成为目前白内障的常规手术方式；(2)白内障囊内摘除术，这类手术能将混浊的晶状体完整地从业内取出，但手术时一般需要较大的手术切口，且在手术时会将晶状体囊一并摘除，所以在行此术时不能同时植入后房型人工晶状体；(3)飞秒激光辅助下白内障摘除术，这类手术具有减少手术损伤、增加手术精准性、提高手术安全性等优点，缺点是手术费用较高；(4)白内障超声乳化术及人工晶状体植入术，这类手术主要是通过应用超声波将晶状体核粉碎成乳糜状后连同皮质一起吸出，并在保留晶状体后囊膜的同时植入人工晶状体的方式来达到治疗的效果，尤其适用于中心核部较软、视力发展到低于0.3、晶状体混浊尚在未成熟期的老年性白内障者，具有切口小、无需缝合、手术时间短、角膜散光小、组织损伤少、视力恢复快等优点。

**药物治疗：**此种疗法主要适用于症状轻微者、不能耐受或不适宜做手术者，不过药物治疗在临床的疗效并不确切，目前白内障的药物治疗尚处于探索研究阶段。根据有关研究显示，一方面部分早期白内障患者在用药以后，病情可能会减慢发展，视力也会稍有提高，但这也不一定是药物治疗的结果，因为白内障的病情进展是一个比较漫长的过程，患者的病情很有可能自然停止在某一发展阶段，所以患者的视力才未受到严重影响；另一方面，部分中期白内障患者在用药后发现其视力及晶状体混浊程度都未改善；此外对于近成熟期的白内障患者，那么更没必要进行药物治疗了。不过临床实践中常用于治疗白内障的药物有适用于老年性白内障的吡诺克辛滴眼液、适用于老年性白内障初期患者的谷胱甘肽滴眼液，可改善晶状体营养状态的维生素C及维生素E等。

总之，白内障是常见病症，通过手术方式是可以治愈的，不过若未及时治疗或不重视该病，情况严重甚至可能会出现致盲的情况，为了避免这种情况发生，患者在察觉有相关症状后应立即就医，并尽早治疗。

# 当身体出现心绞痛的时候我们应该如何护理

孙利平 阜阳市人民医院

心绞痛是一种常见的心血管疾病，因冠状动脉供血不足引起，当心肌缺血时，患者会感到胸闷、胸痛或压迫感，阵发性胸痛或胸前区不适是典型的心绞痛的特点。当心脏负荷突然增加而冠脉不能相应扩张以满足心肌需要，便会引起心绞痛发作，需要引起足够的重视。本文将介绍心绞痛的定义、危害以及日常护理方法，希望能给读者带来一些有益的科普知识。

## 一、心绞痛的定义

心绞痛，是一种由于心肌缺血引起的胸痛症状。它通常表现为一种压迫、紧缩或疼痛感，位于胸骨体中上段、胸骨后方，可波及胸前区甚至整个前胸。可放射至左臂、颈部、下巴、背部或肩部。通常发作在体力活动、情绪激动、寒冷环境、饱食或吸烟等诱因下，这些情况会增加心脏对氧气的需求。发作时，心绞痛可能持续几分钟，可有心悸、气短等不适症状，疼痛的强度和持续时间可以因个体差异而有所不同。

## 二、心绞痛的临床危害

心绞痛是心肌供血的绝对或相对不足，虽然本身不会对生命构成直接威胁，但它常常被视为心脏病的前

兆，因为它表明冠状动脉供血不足，存在心血管系统的问题。

当冠状动脉狭窄或阻塞时，心肌无法获得足够的氧气和养分，导致心肌缺血。在心绞痛发作时，患者可因疼痛被迫停止原来的活动，如果得不到及时缓解，严重的心肌缺血可能导致心肌梗死，即心脏部分区域的心肌急性坏死。心肌梗死是心血管系统急危重症，可能导致心脏功能受损、心力衰竭甚至死亡。

## 三、心绞痛的日常护理方法

1、遵循医生的治疗方案：严格按照医生的指导进行药物治疗，如硝酸甘油、β受体阻滞剂等，按时服药，并注意药物的剂量和使用方法，以缓解心绞痛的症状。特别提醒的是，如果出现心绞痛的症状，应立即停止活动或重体力劳动，安静休息，需要时可服用硝酸甘油等药物，如果症状持续加重或不缓解，应及时就医。

2、合理饮食：饮食清淡、易消化、

低热量的饮食，戒烟限酒。用力大便易诱发心绞痛，保持均衡饮食，摄入适量的蔬菜、水果、全谷物、低脂乳制品和富含健康脂肪的食物，如鱼类和坚果。限制高脂肪、高胆固醇、高盐和高糖食物的摄入，控制总能量摄入，避免过度进食和暴饮暴食。

3、适量运动：根据医生的建议，缓解期适当参加体力劳动，避免过度劳累，以不发生疼痛症状为度。进行适量有氧运动，如散步、慢跑、游泳等，每周至少150分钟，可以提高心脏功能，增强心肺耐力，促进血液循环，降低心血管病发作的风险。运动前应进行适当的热身活动，避免在极端天气条件下运动，尤其应当注意防寒保暖，尽可能避免在寒冷环境中长时间停留，注意保暖，以免诱发心绞痛。

4、定期体检：定期进行心电图、血脂、血糖等相关检查，以便及时发现和处理潜在的心血管疾病。根据医生的建议，制定个性化的体检计划，包括检查项目、频率和时间，以确保及时监测自身健康状况。

5、管理情绪：了解心绞痛发作的诱因，学会有效地管理情绪和压力，避免情绪激动，保持心理平衡。通过采取放松技巧如深呼吸、温水浸泡等来缓解紧张情绪，参与适合自己的休闲活动如瑜伽、听音乐、阅读等，与亲

友交流分享心情，寻求专业心理支持等方式来调节情绪状态。保持积极乐观的心态，有助于减少心血管疾病的发生风险。

心绞痛是一种由于冠状动脉供血不足引起的心血管疾病。它的危害主要体现在两个方面：一是心绞痛可能是心脏病的前兆，提示存在潜在的心血管问题；二是心绞痛发作时可能引发心肌梗死等严重后果。因此，在日常生活中，我们应该重视对心绞痛的护理。首先，根据医生的建议进行药物治疗，如硝酸甘油等；其次，合理控制饮食，低盐、低脂、低糖的饮食习惯有助于改善心血管健康；此外，坚持适量的有氧运动，如散步、慢跑等，有助于增强心脏功能和改善血液循环，同时注意防寒保暖。最重要的是，心绞痛患者要定期体检，掌握自身健康状况，日常生活中还要学会调节情绪，避免过度紧张和压力，保持良好的心态。通过以上措施，我们可以更好地护理心绞痛患者，延缓疾病进展，提高生活质量。

