

声带息肉术后康复护理 还我“动听嗓音”

□汤代花 当涂县人民医院耳鼻喉科

声带息肉是喉部疾病中比较常见的一种，患病后会出現声音嘶哑或发音困难等症状，这给患者的日常生活及正常社交带来了一定的不良影响。声带息肉治疗方法中，手术治疗是比较有效的一种手段，也就是声带息肉术。患者术后的康复护理对声带的恢复也非常重要。本文就来具体介绍一下声带息肉术后康复护理的措施，从而帮助患者恢复“动听嗓音”。

一、声带息肉术的概述

声带息肉术是耳鼻喉科应用比较普遍的一种手术类型，主要就是针对声带息肉进行治疗。声带息肉术的主要目的是将声带上的息肉切除，以此缓解患者的不适症状，比如咽部异物感、声音嘶哑及呼吸困难等。声带息肉术分为三个阶段，分别是术前准备、术中操作及术后护理，其中术前准备就是通过电子喉镜对患者进行检查及评估，明确息肉位置、大小及形态等，同时确定手术的目的及方式；在术中操作阶段，医生会根据患者实际情况选择合适的手术方式，比如显微镜或者支撑喉镜下的声带息肉切除术、等离子术或者激光手术等，而术后护理也是关键的部分，比如饮食护理及发音训练等。需要注意的是，声带息肉并非适合所有的声带息肉患者，如果患者是早期声带息肉，可以在声带休息、发声训练以及药物治疗等方

法下进行保守治疗，只有保守治疗效果不佳或者患者息肉较大，且对发音及呼吸造成影响时，才考虑手术治疗。

二、声带息肉术后康复护理的重要性

声带息肉患者在接受声带息肉术治疗后，患者的声带并不是立即就能得以恢复，术后还需要一定的时间让声带修复及恢复。有效的康复护理方法不仅有利于声带更快地愈合，同时也能更大程度避免术后一些并发症的产生，从而让手术的成功率得以提升。因此不管是患者还是患者家属，都要对声带息肉术后康复护理的重要性做到充分地认识，并在治疗及护理中积极配合医护人员，才能让患者的声带尽早恢复正常。

三、声带息肉术后康复护理的措施

1、饮食护理

声带息肉患者在术后需要根据医嘱合理地调整饮食。一般情况下，患者在术后初期阶段，饮食应以清淡、易消化的流质或者半流质食物为主，比如稀饭、米汤或面条等，要避免吃一些油腻、辛辣及比较粗糙的食物，以防对声带造成刺激，不利于声带的愈合。另外日常要多喝水，确保水分的充分摄入，这也有利于让喉部长时间保持

湿润，对声带的恢复有利。

2、发声训练

声带息肉患者在术后要坚持进行发声训练。在训练初期，主要以轻柔及低声的发音为主，避免发声时用力过度或者说话的声音过大。之后根据声带的恢复情况，可以适当增加每日发声训练的时间及每次发音的音量。发声训练要讲究循序渐进，不能让训练导致过度劳累，应以些许疲劳为止。除了发声训练，患者在恢复发音后，日常要保持良好的发音习惯，不要长时间说话或者说话时大声喊叫，否则不利于声带的顺利恢复。

3、休息及运动

声带息肉患者在术后，每天要保持充足的休息时间，避免过度劳累，不管是声带还是身体，每天可以适当在室内开展一些简单的运动，比如太极拳或者散步等，这样可以促进患者体质的提升，有利于促进康复。另外要避免做一些剧烈的运动，也不要长时间站立，以免让喉部的负担加重。

4、呼吸训练

呼吸训练是声带息肉患者术后康复护理的重要环节。患者要在医生的专业指导下开展深呼吸或者腹式呼吸等训练，这样不仅有利于患者呼吸功能的改善，同时也能增强肺活量。在进行呼吸训练时，要避免呼吸力度过大或者憋气，以免方式不对影响声带的正常恢复。

5、规范药物治疗

声带息肉患者在术后要接受相

应的药物治疗，在此期间，规范药物治疗也是护理的一部分。在药物治疗时，患者一般要接受消炎药及抗生素治疗，从而预防感染及促进愈合。患者在药物治疗时，要按时用药，不要随意停药或者更改药物剂量，另外在每次用药后，要观察是否存在不良的药物反应，比如恶心、过敏及呕吐等不适症状，如果有不适症状出现，要及时咨询医生。

6、心理护理

声带息肉患者在术后可能会由于担心手术的效果以及发音的恢复而产生焦虑或者抑郁等不良情绪，针对患者的心理问题，家属要联合医护人员做好患者的心理护理，及时给予患者充分的关心及支持，帮助患者树立信心，并积极面对治疗及护理的过程。如果患者心理问题相对严重，必要的话要接受心理医生的心理疏导，帮助他们及时缓解心理压力，才能让患者尽早恢复身心健康。

总之，声带息肉术后的康复护理，是恢复患者“动听嗓音”的关键环节，患者及其家属要认识到其重要性，并积极做好术后康复护理，才能让患者尽早恢复正常的嗓音，回归正常的生活。



心律失常要如何做好日常护理，会导致猝死吗？

□陈珊 岳西县医院心内科

心律失常是指心脏的节律异常，包括心跳过快、过慢、不规则等情况。对于一些患者来说，他们可能会担心心律失常是否会导致猝死，这是一个普遍存在的问题。据此，本篇科普文将就心律失常是否会导导致猝死以及如何做好日常护理进行详细介绍，希望能够为各位读者提供启发和帮助。

一、什么是心律失常？

二、心律失常如何做好日常护理？

(1)保持良好的饮食习惯

心律失常是指心脏的节律异常，包括心跳过快(心动过速)、心跳过慢(心动过缓)以及心跳不规则等情况。正常情况下，心脏的自主神经系统会调节心脏的节律，使其维持在适当的范围内。然而，当心脏电信号传导出现问题时，就会导致心律失常的发生。

虽然不是所有类型的心律失常都会导致猝死，但某些特定类型的心律失常存在较高的猝死风险。其中最常见的一种是室性心律失常，包括室性早搏、室性心动过速和室颤。室颤是最危险的一种心律失常，它会导致心脏停止跳动，丧失供血功能，如果不能及时处理，可导致猝死。此外，心脏传导系统的异常也可能引发心律失常，如房室传导阻滞、束支阻滞等。这些心

律失常类型的猝死风险相对较低，但仍需密切关注和治疗。

这里需要强调的是，每个人的心律失常情况各异，是否会导致猝死还与个体的整体健康状况、基础心脏病等因素有关。因此，如果患有心律失常，应及时咨询医生进行评估和治疗，正规的检查以及专业医生的建议是预防猝死的关键。

是心律失常患者应该避免过量饮水，尤其在睡前，过多的饮水可能会导致水中毒，影响电解质平衡，进而影响心脏功能。

(2)遵医嘱严格用药

首先，心律失常患者应该按照医生的指示准确地服用药物，包括药物的剂量和时间。如果有任何疑问或困惑，应及时咨询医生，避免自行停药或改变药物剂量。其次，定期复诊是监测心脏状况和调整治疗方案的重要环节。医生会根据您的病情进行心电图等相关检查，以评估治疗效果和调整药物剂量。患者需要严格按照医生的要求进行复诊，并主动向医生反映治疗过程中出现的任何变化或不适。此外，在药物治疗过程中，某些药物可能会引起副作用或其他药物产生相互作用。在使用药物期间，应密切关注身体的反应，并向医生报告任何不适或疑虑。此外，如果您同时服用其他药物(包括非处方药、保健品等)，应告知医生，以避免药物之间的不良相互作用。

(3)注意情绪调节,适当运动和休息

过度紧张、焦虑和情绪波动可能会导致心律失常的发作。因此，学会有效地管理和调节情绪对于控制心律失常至关重要。可以尝

试一些放松技巧，如深呼吸、冥想、温水浸泡等，来减轻压力和焦虑。适度而规律的有氧运动对心脏健康非常有益。根据医生的建议，选择适合自己的运动方式和强度。常见的适宜运动包括散步、慢跑、游泳、骑自行车等。运动不仅可以增强心脏肌肉的功能，还能帮助降低血压、改善血液循环和调节心率。此外，保持充足的休息对于心律失常的管理非常重要。每晚保证7小时-8小时的睡眠时间，建立规律的睡眠习惯。避免熬夜和过度劳累，尽量减少精神和体力的过度消耗，睡前可采用泡脚、听音乐、冥想等方式助眠。

心律失常并非一定会导致猝死，但某些类型的心律失常存在一定的风险。对于患有心律失常的人群，日常护理十分重要。首先，保持良好的生活习惯，包括戒烟、限制酒精摄入、合理控制饮食等。其次，遵循医生的建议，按时服药，并定期进行体检和心电图检查。此外，注意情绪调节、避免过度劳累，保持适当的运动和休息也是关键。如果出现心律失常症状的加重或新的不适，应及时就医。通过科学的日常护理，可以有效管理心律失常，提高生活质量，降低猝死风险。

小心“夺命”蜱虫！为何被叮咬后可能危及生命？

□王思铸 岳西县中医院急诊内科

二、蜱虫叮咬的危害

蜱虫也被称之为“夺命虫”，夏季是蜱虫叮咬的高峰期，若在面对毒虫叮咬时，没有好的解决办法，就会对生命构成威胁。那么，为什么蜱虫会如此厉害呢？我们又该如何预防呢？接下来就为大家科普一下蜱虫的危害吧。

一、“夺命虫”——蜱虫的定义

蜱虫俗称草爬子、牛虱、扁虱等，可以结合蜱虫的昆虫背面是否有盾板，将其划分为软蜱以及硬蜱。通常情况下，硬蜱的危险性比较大，是传播蜱虫病的罪魁祸首。硬蜱的宿主较为广泛，它本身又是多类人畜共患病原的贮存宿主。蜱虫通常会躲在草丛里，还有些蜱虫会寄生在动物的身体上，最为常见的宿主是爬行动物以及常见的鸟类等。蜱虫会吸取宿主身体的血液，对身体的伤害也会由血液开始。人体若接触到了蜱虫，那么蜱虫就会吸附在人皮肤表层，进而不断吸食人体血液，就好像黑痣一般，并不会让人引起注意。并且在开始时的表现也不会比较明显，所以很容易忽视。随着时间的推移，身体所产生的不适症状会逐渐显现，例如拉肚子、四肢无力、发热等异常表现。所以如果被蜱虫叮咬，很容易会传播疾病，致使人体器官受损。

患出血量较大使得血小板降低时，应当配合医生接受输血治疗。

斑点热:斑点热的潜伏期在3天至12天，患者在被蜱虫叮咬后会出现周身红色斑疹，同时还伴有发热、食欲减退、恶心、呕吐等症状表现，甚至发生严重的并发症，如肝功能损伤、心源性肺水肿、心律失常等疾病。在农村以及偏远地区，人们对斑点热这一疾病的知晓率比较低，也没有得到人们的普遍重视，得病后往往没有及时发现并治疗，使得斑点热的死亡率高达27%。

三、预防蜱虫叮咬的措施

尽可能避免在蜱虫的主要栖息地活动，例如草地或者森林等环境，将驱避剂涂抹在裸露的皮肤上，并使用杀虫剂浸泡或者喷洒在衣服或者帐篷等一些露营装备上。

在户外活动时，应当穿长裤长袖，并扎紧裤腿，不要穿拖鞋，适当涂抹驱虫剂，预防蜱虫叮咬。

在携带宠物外出时，要注意观察宠物身上是否寄生蜱虫，避免其受到蜱虫叮咬，及时清洁宠物，防止宠物将蜱虫带回家。

在野外游玩回家时，要及时检查身体或者衣物上是否附着蜱虫。

青少年非自杀性自伤 家长需注意

□祁家梅 首都医科大学附属北京安定医院芜湖医院(芜湖市第四人民医院)

今天想跟大家分享关于近几年在青少年群体中常见的一种现象，即非自杀性自伤行为。对于正在经历这些状况的家庭来讲，往往出现这类行为不仅会涉及个人的心理问题，还会波及整个家庭成员的心理健康。接下来我们来了解一下青少年非自杀性自伤的相关知识。

什么是非自杀性自伤？

非自杀性自伤也称为自我伤害、刻意自我伤害等，指在非自尽意图下，有意识主动地对自己的身体组织造成伤害，并且此举未得到社会文化的接纳或认同。

非自杀性自伤行为的表现常见于用刀具或尖锐器械戳刺己身、以烟蒂灼伤肌肤、挠抓或戳抠自我、施力拽扯己发、搏击墙壁或撞击头部、紧咬己内、运用绳索紧束身体，或者摄入不宜食用之物、将脸部埋于水中直至呼吸受阻等，而诸多方式中最常见的便是刀割。

青少年为什么会出现非自杀性自伤行为？

出现非自杀性自伤行为可能与以下因素有关：

1、个性因素

性格倾向说明：青少年中那些常表现出抑郁、自觉不如人、好斗和冲动等性情的个体，更容易出现非自杀性自伤行为。

精神疾病：抑郁障碍、双相情感障碍、冲动控制障碍、精神分裂症患者可能会发生非自杀性自伤行为。

2、家庭因素

家庭环境：如若家中亲人之间缺少关怀及团结精神、互助与扶持不足、乃至于频繁发生纷争，将造成青少年难以形成稳定的依附连结，倾向抑制内心情感，在遭遇难题时难以迅速得到援助。

成长经历：父母若是对孩子溺爱与限制过甚，或者孩子长期遭到疏忽，承受暴力行为或虐待等，因而失去恰当的情感调适能力，在面临逆境时便可能用激烈的方法予以应对。

3、学校因素

同伴：伙伴间的相互关系在青少年认知、感情及性格成长中扮演极其关键的角色，这种互动对比其他年龄层的影响要显著得多。处于青春发育阶段的孩子通常好奇心旺盛，易于互相效仿。如果与伙伴间的联络品质欠佳，且在周围伙伴有自残行为的情况下，青少年发生非自杀性自伤行为的可能性也会随之升高。

学业：学习压力沉重、不尽如人意的分数、师长的训诫、父母的期许过刺，加之对前途的不确定感，均有可能导致青少年产生非自杀性自伤行为的倾向。

4、社会因素

有关猝死——

心肺复苏，你真的get了吗？

□王丽霞 当涂县人民医院重症医学科

猝死是一种突然发生的死亡事件，通常由于心搏骤停或其他突发性心脏问题引起，在这种情况下，进行心肺复苏(CPR)是拯救生命的关键，旨在恢复猝死患者的心跳和呼吸，提高生存率。然而，许多人对CPR的正确执行和应对猝死事件的知识存在误解和不足，因此，我们需要认真思考并学习如何正确地进行心肺复苏，以提高对猝死事件的应对能力。本文将详细介绍，希望能为大家提供启发和帮助。

一、关于猝死和心肺复苏的科普介绍

猝死是指平素身体健康或貌似健康的患者，在出乎意料的短时间内，因自然疾病而突然死亡，通常在症状出现后1小时内发生，它可以由多种原因引起，如心血管疾病：心肌梗死、心律失常等、其他疾病：如脑出血、肺栓塞、中毒等、某些遗传疾病、呼吸系统疾病等。心脏性猝死是最常见的类型，其中冠状动脉疾病是主要原因之一。

心肺复苏(CPR)：是一种紧急救援技术，用于在心搏骤停时维持血液循环和氧气供应，以争取时间让专业医疗人员到达并进行进一步的治疗。通过心肺复苏治疗能及时提高猝死患者的生存率，在急救人员到达之前，心肺复苏可以维持患者的血液循环和氧气供应，为进一步的治疗争取时间。

二、关于猝死病人如何开展心肺复苏的急救处理

- 确认现场安全:** 在开始心肺复苏之前，确保自己和周围环境的安全，避免存在进一步的危险。
- 快速识别:** 当发现有人突然倒地且没有反应时，应立即判断是否为猝死，可以通过拍打患者肩膀并呼喊来确认意识状态，同时观察胸部是否有起伏来判断呼吸。
- 呼叫急救:** 在确认猝死发生后，应立即拨打当地的急救电话(如120)，并告知急救人员发生猝死的情况及位置等。
- 开始心肺复苏:** 心肺复苏包括胸外按压和人工呼吸两个部分，其一是胸外按压：将患者平放在坚硬的平面上，跪在患者身旁，用手掌根部放在患者胸骨中央(两乳头连线中点)，另一只手的手掌放在第一只手的手背上，手指交叉压紧。然后，用力快速按压胸骨，每分钟约100次-120次，按压深度约为5厘米-6厘米。其二是人工呼吸：在进行30次胸外按压后，进行2次人工呼吸，将患者的头部后仰，抬起下颌，以确保气道通畅，用一只手捏住患者的鼻子，然后深吸一口气，将嘴唇紧贴患者的口唇，缓慢吹气，使患者的胸部隆起。每次吹气持续1秒-2秒，避免过度吹气。
- 持续进行心肺复苏:** 按照正常心肺复苏的

在数字化信息的浪潮之中，青少年通过互联网等众多途径接触并传播有关自我伤害的做法，受到某些不当导向的影响，难以真切理解自残行径潜在的风险。

临床中，经常会发现那些反复出现非自杀性自伤行为的青少年就像“上瘾”一般，不断、多次用利器划伤自己，自己身体上总是深深浅浅留下很多疤痕。

5、心理因素

(1)缓解不良情绪

此种行径的青少年往往持有全非即全是的思想倾向，偏向一味地注意消极事端，轻视正面因素，遇到逆境更容易激发负面情绪。由于他们没有掌握恰当的情感管理技巧，故只得依赖冲动或极端的手段来实现情绪平衡。

(2)表达自我愤怒

青少年可能习惯性地惩罚或贬低自己，通过自我伤害来表达对自己的愤怒。在着手于自我伤害之前，他们会先遭遇一连串的消极情感，包含焦虑、消沉、挫败感以至于憎恨自身，他们借由自伤行为来减缓这些心理不适，以达到内心的调和与平衡。

(3)寻找自我存在的感觉

自我伤害可能是为了不让自己麻木、重新产生情感和身体感觉的一种方式，身体上的疼痛，让自己感到真实或再次活着。

(4)获得关注,满足某种需求

自我伤害可能作为一种寻求援助的手段，以免遭受忽视，此举可操控他人感受，从而吸引他人的关注与关怀，进而得到帮助与扶持，以此达成个人所需。

6、生理因素

长期自我伤害可能与人脑功能的特定活动有关，并且能够变更脑部作用，例如促动大脑奖励系统的神经通路，或是抑制额叶功能；引发体内类阿片物质平衡的紊乱；调整个人对疼痛的感知能力，提升对疼痛的容忍程度和感受阈值等。这一行为最终可能在生物学上发展为一种难以控制的依赖状态。

作为抚育者，父母需对孩子的性情、心境及行为举止高度敏感，及时捕捉其潜在的异常波动，以便能早日识别孩子可能的自我伤害行径，并果断干预，防止这些行为加剧。家长要培养随孩子成长变化而调整的能力，掌握孩子不同成长阶段的心理发育规律，并采取因人而异的指导方法。他们应该提高与孩子交流的技巧，学习如何有效地鼓励、倾听孩子的声音，并支持他们表达个人见解，享受独立感受的机会。过分的管束和疏忽等负面养育手段需要调整，使孩子能感受到积极的心理协助和引领，增强其情感露和控制的技巧。

比例，持续对患者进行心肺复苏，直到急救人员到达或患者恢复自主心跳和呼吸。

6.使用自动体外除颤器(AED): 如果附近有AED设备，应尽快获取并按照设备的指示使用，AED可以分析患者的心脏节律，并在需要时给予电击，有助于恢复正常心跳。

7.配合急救人员: 在急救人员到达后，应按照他们的指示进行配合，提供患者的相关信息和协助进行进一步的救援措施。

需要注意的是，心肺复苏是一项紧急救援技能，需要经过专业培训和实践才能掌握。如果你没有接受过专业急救培训，建议尽快参加相关的培训课程，以提高应对猝死情况的能力。此外，定期进行急救知识的更新和练习也是很重要的。

三、如何预防猝死的发生

1.保持健康的生活方式

均衡饮食：应摄入富含营养的食物，包括蔬菜、水果、全谷类、瘦肉、鱼类和健康脂肪，少吃辛辣、生冷及油腻食物，控制糖类、脂肪和钠盐的摄入量，多饮水，定期监测体重变化，避免过度肥胖，科学减脂减重，戒烟限酒。

适量运动：每周进行至少150分钟的中等强度的有氧运动，如快走、跑步、游泳、瑜伽、健身操等，可自行制定训练方案，合理控制训练时间和次数。

2.管理慢性疾病

高血压：定期测量血压、检测血糖和血脂水平，定期进行心脏检查，及时发现和处理潜在的健康问题，遵循医生的建议进行健康饮食和药物治疗。

3.控制压力

学会应对和减轻压力，采取适合自己的放松技巧，如冥想、深呼吸、瑜伽等，保持良好的心理状态。

4.避免过度劳累

合理安排工作和休息时间，避免长时间连续工作或过度劳累，学会放松和休息，保持充足的睡眠时间，每晚7小时-8小时，日常养成良好的睡眠习惯，保持规律的作息时

5.注意环境因素

避免暴露在极端的温度下，如过热或过冷的环境；避免长时间暴露在高海拔地区。

6.遵循医嘱

按照医生的建议进行治疗和用药，不要自行停药或更改治疗方案，定期复诊，与医生保持沟通。

总之，正确掌握心肺复苏技能可以在猝死发生时为患者提供及时的救援，增加生存机会。但同时也应意识到，心肺复苏只是急救的一部分，后续的治疗和护理对于患者的康复同样至关重要。