疝气手术后恢复期间日常注意要点

□李德玉 池州市中医医院(外一科)

疝气不仅会影响患者的日常生活，还可能引发一系列并发症。临床上，常采用手术方式来治疗疝气患者，以降低并发症风险，避免对其生活造成更大影响。那么，疝气手术后在日常恢复期间，患者需要注意哪些事项呢?让我们一同来了解一下吧！

一、疝气是什么?

疝气，俗称“小肠串气”，是指人体内的部分器官或组织通过体内的缺损、薄弱点或异常间隙等进入其他部位，导致其位置偏离正常。这种现象在婴幼儿和老年群体中发病率相对较高。疝气可细分为多种类型，其中腹外疝最为常见。腹外疝的典型表现是在站立时，腹股沟区域或腹壁可观察到包块突出；而对此部位施加手压或改为平卧姿势后，包块往往能自行回纳至原位。

二、疝气常见诱因有哪些?

咳嗽、肥胖、便秘、腹水、妊娠等因素会引起腹内压增高，进而增加疝气发病可能。另外，受年龄增长影响而引起盆底组织退行性变化，或者局部组织薄弱，在长时间腹压作用下，也会增加疝气发病可能。

三、疝气危害有什么?

一方面，疝气会对人体消化系统造成不良影响。疝气患者若是长时间未能得到专业治疗，易对其健康造成影响，继发腹胀、便秘以及消化不良等异常表现。另一方面，疝气极易造成行动不便。行走、站立时，疝气患者常自觉下腹部坠胀不适，若疝气不断增大，或内容物嵌顿，均会加重患者痛苦感。

四、疝气手术后恢复注意要点有什么?

(1)**术后早期保持静卧**。术后很长一段时间内，患者需要尽量保持静卧，减少活动，以避免对伤口造成牵拉或引起腹内压增高。疝气手术后前六个小时，患者需保持绝对静卧，避免在此时间段下床活动。恢复过程中，不可进行剧烈活动和体力劳动，也需避免下床过猛等。疝气手术后前三日，患者应尽可能保持卧床休息，可垫高枕头，以此舒缓长时间平躺所造成的不适感。

(2)**适度活动**。疝气患者手术后需卧床静养一段时间，然后结合其恢复情况，可以适度开展一些活动。疝气手术二十四小时后，患者能够在病床上进行屈伸腿、翻身等轻微活动，借此加快血液循环，避免血栓形成。得益于身体渐渐恢复，患者能够在临床医生、护理人员的专业指导下，有序增加下床活动时间，并提高活动整体强度。不过在活动中需避免过度用力，以防腹内压增高。

(3)**合理调整膳食结构**。疝气手术六个小时之内，患者需避免进食任何东西，如若存在口唇干燥等情况，可以使用棉签蘸水，轻轻涂抹在患者嘴唇上，不过此时间段内不可直接饮水；确定患者术后饮食恢复后，建议进食一些营养丰富、容易被消化的食物，同时适度增加优质蛋白摄入量，常见的有鱼肉、鸡蛋和牛奶等，在此基础上，提升人体修复能力，加速患者康复；在日常恢复期间，建议患者多摄入绿色有机瓜果蔬菜，以充分补充维生素和纤维素，从而保持大便畅通，预防便秘，进而降低腹内压增高的风险。

(4)**避免食用辛辣刺激食物**。疝气手术后很长一段时间，患者需要避免食用辛辣刺激、生冷、油腻类型的食物，避免刺激伤口，影响伤口愈合。另外，建议患者不要饮用含有酒精成分的饮品，以防给身体带来不良影响。

(5)**保证伤口干燥、清洁**。疝气手术后，需确保患者伤口、伤口周边皮肤保持干燥、清洁，不可抓挠伤口，避免感染。除此以外，还需对伤口进行定时换药，使伤口保持洁净，以防伤口污染而引起感染。若发现伤口存在异常表现，如红肿和渗液等，建议在第一时间内前往医院就诊。

(6)**借助沙袋压迫伤口**。疝气手术后，一般情况下会使用沙袋压迫患者伤口，借此降低水肿、出血风险。对此，患者需要按照专业医生指导，对沙袋进行正确使用，同时控制好压迫时间。

(7)**尽可能避免剧烈咳嗽**。剧烈咳嗽会引起腹内压增高，牵拉伤口，进而对患者伤口恢复造成不利影响。正因如此，疝气手术后需尽可能避免剧烈咳嗽或者频繁咳嗽，如若伴有呼吸道感染，建议及时就医，对症治疗。如若伴有吸烟史，建议及时戒烟，避免诱发咳嗽。

(8)**避免便秘**。便秘患者上厕所时，极易引起腹内压增高。故建议疝气患者手术后多进食一些纤维素含量高的食物，日常多喝水，必要状况下能够谨遵医嘱用药通便。

(9)**不建议参与剧烈运动**。疝气手术后三个月以内，不建议患者参与爬山和骑车等剧烈运动，此类运动易使腹内压增高，容易对伤口愈合、患者恢复造成不良影响。

(10)**保持良好心态，做好情绪管理**。在恢复期间，患者可能会遇见各种挑战、困难，不过需对此保持良好心态，积极寻求他人帮助，特别是专业心理医生的帮助，基于他人的鼓励与支持，提升术后恢复信心，以应对各种挑战、困难。

(11)**定时接受复查**。疝气患者手术后需按照专业医生指示，定时前往医院接受复查，借此掌握患者伤口愈合的实际状况及其身体恢复情况。

总而言之，患者不必太过忧心疝气问题，通过手术治疗，同时配合相应的恢复措施，能够使患者尽早恢复正常生活。术后日常恢复期间，患者手术后早期需保持静卧、适度参与活动、合理调整膳食结构、避免食用辛辣刺激食物、保证伤口干燥清洁、尽可能避免剧烈咳嗽和便秘、保持良好心态、定时接受复查等，以此减少疾病给日常生活造成的影响。

术后镇痛：促进康复的关键保证

□徐梅梅 芜湖市中医医院麻醉科

手术是治疗多种疾病的重要手段，但手术后的疼痛常常成为患者康复过程中的一大障碍。术后疼痛不仅给患者带来身体上的痛苦，还可能引发一系列心理和生理上的不良反应，延缓康复进程。因此，术后镇痛作为舒适化医疗的重要组成部分，对于促进患者快速康复具有重要意义。本文将从术后疼痛的危害、镇痛的重要性、镇痛方法及其效果等方面，为读者介绍术后镇痛在促进康复中的关键作用。

一、术后疼痛的危害

术后疼痛是一种急性疼痛，虽然其持续时间相对较短，但如果不加以有效控制，其危害不容小觑。术后疼痛会引起患者的心率加快、血压升高，甚至导致心律失常、心肌梗死等严重心脑血管事件，对于有基础疾病的患者尤其危险。疼痛会限制患者的呼吸功能，使其不敢深呼吸或咳嗽，容易导致痰液积聚在肺部，增加肺部感染的风险。疼痛还会抑制胃肠道蠕动，影响胃肠功能恢复，容易导致恶心呕吐、便秘等问题。更为严重的是，长期或剧烈的术后疼痛可能演变为慢性疼痛，严重影响患者的生活质量。除了身体上的痛苦，术后疼痛还会给患者带来心理上的负担，疼痛引发的焦虑、抑郁情绪会进一步影响患者的睡眠和食欲，延缓康复进程。

二、术后镇痛的重要性

鉴于术后疼痛的危害，有效的术后镇痛显得尤为重要。术后镇痛的目的是将疼痛控制在一个患者能够承受的范围内，并尽力降低副作用的发生率。通过术后镇痛，患者可以在较为舒适的状态下度过术后阶段，缓解焦虑情绪，改善睡眠质量，从而有利于身体的全面康复。具体来说，术后镇痛的重要性体现在以下几个方面：

促进伤口愈合：疼痛会抑制机体的免疫反应，影响伤口的愈合过程，术后镇痛可以减轻疼痛，促进伤口的愈合和组织的修复。

改善呼吸功能：术后镇痛使患者敢于深呼吸和咳嗽，有助于排痰，减少肺部感染的风险。

增强胃肠功能：疼痛缓解后，胃肠蠕动恢复正常，有助于食物的消化吸收，减少恶心呕吐等胃肠道反应。

促进早期活动：术后镇痛使患者敢于早期下床活动，减少卧床时间，降低深静脉血栓等并发症的发生率，早期活动还有助于改善血液循环，促进康复。

提高生活质量：术后镇痛可以减轻患者的疼痛感和心理负担，提高其生活质量。

三、术后镇痛的方法

为了有效缓解术后疼痛，医生会根据患者的具体情况采用多种镇痛方法。这些方法大致可以分为药物治疗、物理治疗和心理干预三大类。

药物治疗：药物治疗是术后镇痛的主要手段之一，常用的静脉药物包括非甾体抗炎药(NSAIDs)、阿片类药物等，还可以用局麻药行局部神经阻滞。自控镇痛泵作为目前应用较多的镇痛方式之一，患者可以根据疼痛程度自主追加镇痛药物，实现个性化镇痛。

物理治疗：物理治疗包括按摩、热敷、冷敷、电疗等多种手段，这些方法可以促进血液循环、缓解肌肉痉挛和炎症反应，从而减轻疼痛感。例如，冷疗可以收缩血管减少局部充血和水肿；热疗则可以通过扩张血管促进血液循环和炎症消散。

心理干预：心理干预也是术后镇痛的重要手段之一，通过心理咨询、放松训练等方式可以帮助患者缓解焦虑、紧张等负面情绪从而减轻疼痛感，分散注意力、音乐疗法等非药物方法也有助于减轻术后疼痛。

四、多模式镇痛的应用

随着医学技术的不断进步和疼痛管理理念的更新，多模式镇痛逐渐成为术后镇痛的主流趋势。多模式镇痛是指联合应用不同镇痛技术或不同的镇痛药物，发挥镇痛的相加或协同作用，以达到更好的镇痛效果，并减少不良反应的发生。

五、术后镇痛的注意事项

在进行术后镇痛时患者和医生都需要注意，镇痛药物的使用应遵循医嘱避免过量或长期使用，同时要注意药物之间的相互作用避免不良反应的发生；镇痛治疗过程中患者应密切观察病情，如有异常情况应及时向医生汇报，医生也要对患者的疼痛程度和镇痛效果进行定期评估；由于每个患者的疼痛程度和原因可能不同，因此镇痛治疗应根据患者的具体情况进行个性化调整。

总之，术后镇痛是舒适化医疗的重要组成部分，也是促进患者快速康复的关键手段。通过有效的术后镇痛，可以减轻患者的疼痛感，缓解焦虑情绪，改善睡眠质量，从而促进伤口愈合和机体功能的恢复。

家居互联网如何助力糖尿病患者院外延续护理

□张桂平 望江县中医医院内一儿科

糖尿病作为一种内分泌疾病，患者在接受治疗期间及护理过程中，除了应重视住院期间的医疗与护理工作外，还需对院外的延续护理给予充分的关注。下面探讨家居互联网如何助力糖尿病患者顺利完成院外延续护理。

一、糖尿病管理现状分析

随着社会经济的快速发展和人们生活方式的逐渐改变，糖尿病患者的发病率显著上升，其中Ⅱ型糖尿病占据了较高的比例。因为生活工作因素、医疗费用因素以及医疗资源因素等影响，诸多糖尿病患者在病情表现平稳后，后续选择居家治疗。但此阶段如果未采取有效措施展开对应干预，则较易表现出饮食不合理、用药依从性较低、胰岛素未按时按量注射以及运动不合理等现象，所以在出院后，对患者采取有效措施展开院外延续护理，表现出显著应用价值。以往在糖尿病的具体管理期间，主要依赖于医护人员的电话随访，但这种方式存在较高的失访率，且医患互动效率不高，难以全面收集医疗数据，从而无法充分满足患者的健康服务需求。相比之下，基于家居互联网的院外持续护理干预模式，能够显著提升患者的自我护理能力，并确保在护理过程中遇到的问题能够得到及时有效的解决。

二、糖尿病的危害性分析

罹患糖尿病后，患者不仅会出现血糖代谢异常，还常常累及多个系统，包括神经系统、血管系统、脑部、心脏及肾脏等，导致这些系统受损，进而显著增加急性和慢性并发症的发生率。其中，糖尿病足是较为常见且极为严重的并发症之一。分析其原因，与糖尿病引起的神经病变、血管病变以及局部感染等因素密切相关。这些因素共同作用，会导致患者足部皮温明显下降，逐渐出现感觉异常和组织坏死等症状。这些并发症的长期存在，严重影响了患者的生活质量。因此，对糖尿病患者实施有效的治疗干预和护理干预具有极其重要的意义。

三、基于家居互联网的院外持续护理干预应用分析

对患者的院外护理需求需要给予充分了解，对应完成院外延续性护理内容的创建。

为了有效构建家居互联网延续性护理小组，需要任命具有丰富经验的护士长作为组长，并精选3名资深护理人员作为组员。在工作执行过程中，护士长将负责全面的监督与指导。每位组员需与10名至15名患者建立微信联系，随后，护理人员与患者共同建立微信群，以确保沟通的便捷性。设定每日下午7:00至8:00为固定的微信沟通时段，在此期间，护理人员将每两天至少一次询问患者的运动状况、饮食情况、心理状态、用药依从性及血糖监测结果，以便及时给予指导和支持。

在明确微信护理的具体内容时，护理人员应利用微信群定期发布与糖尿病相关的知识、生活小贴士及健康提醒等信息。同时，需密切关注患者的居家饮食情况，指导患者多摄入豆类、五谷杂粮及豆制品等健康食物，并建议减少水果罐头、高糖食品及高胆固醇食物的摄入量。结合患者的病情恢复情况，护理人员应协助制订个性化的运动计划，并每周评估患者的运动、饮食及血糖控制情况。此外，在沟通过程中，护理人员还需强调遵医嘱正确用药的重要性，特别是胰岛素的使用，需确保患者按时按量使用。整个护理干预周期为两个月。

四、基于家居互联网的院外持续护理干预优势分析

可以充分做到以患者为中心，对其给予针对性以及个性化护理服务。通过对患者的既往病史、基本信息等相关数据进行收集，在了解患者血糖水平、生命体征以及运动情况等前提下，创建具体的评估报告。依据报告内容等，对于具体的医疗方案以及护理方案可以进行有效整改，从而体现护理的个性化，确保患者的血糖水平可以获得更好控制，进一步降低并发症的发生率。

通过合理利用家居互联网，我们能够极大地节约时间和空间，优化人力资源配置。这种方式克服了传统护理的局限性，确保了患者在家中就能享受到专业的护理服务。这不仅节省了时间和空间资源，还促进了医疗资源的优化配置，从而进一步提升了整体服务效果。

通过互联网的运用，患者可以便捷地获得专业指导和相关知识，从而显著提升自我护理能力。这种自我护理能力的提升使他们能够更好地掌握疾病管理技能，进一步增强自信心，并有效提高血糖水平的控制效果。

综上所述，针对糖尿病患者的院外管理，家居互联网技术的有效融入极大地促进了其自我护理能力的提升。通过远程监测、个性化指导及健康数据实时反馈，患者能更科学地管理饮食、运动及药物，增强疾病认知与自我管理能力，有效控制病情，减少并发症风险，提高生活质量。

心脏瓣膜病的幕后故事：病因、症状与治疗浅析

□鲁晓 淮北市人民医院心内科

心脏瓣膜病作为一种常见的心脏疾病，其特点在于心脏瓣膜的结构和功能出现异常，这不仅严重损害了患者的身心健康，还极大地降低了他们的生活质量，甚至对生命构成威胁。本文将深入探讨心脏瓣膜病的病因、症状以及治疗方法，为读者揭开这一疾病的幕后故事。

一、心脏瓣膜病的病因

心脏瓣膜病的发生原因多种多样，主要分为先天性因素和后天性因素两大类。具体如下：

先天性因素

先天性心脏瓣膜病是由于胎儿在母体内发育过程中，心脏瓣膜结构发育异常所导致的。这类疾病包括先天性主动脉瓣狭窄、先天性肺动脉瓣狭窄等。这些异常可能是由于基因遗传、母体营养不足、射线影响或药物因素等引起的。

后天性因素

后天性心脏瓣膜病则是由多种外部因素导致的，主要包括以下几个方面：

风湿性心脏病：风湿性心脏病(风心病)是我国最常见的心脏瓣膜病之一，约占所有心脏瓣膜病的50%-70%。它主要由链球菌感染后继发的自身免疫性疾病引起，导致心脏瓣膜进行性纤维化、增厚，甚至钙化。这类疾病常见于生活条件较差、卫生状况不佳的地区。

感染性心内膜炎：感染性心内膜炎是由细菌和霉菌等病原体感染心脏内膜和瓣膜引起的。这些病原体通过血液到达心脏内部，侵蚀心脏瓣膜，导致瓣膜穿孔、撕裂，甚至毁损。感染性心内膜炎起病急骤，病情严重，需要及时治疗。

缺血性心脏病：特别是心肌梗死后，由于瓣膜乳头肌缺血坏死或断裂，可导致二尖瓣关闭不全等瓣膜功能障碍。这类疾病多见于中老年人，与冠状动脉粥样硬化性心脏病密切相关。

瓣膜退行性病变：随着人口老龄化，瓣膜退行性病变越来越常见。这类疾病主要表现为瓣膜纤维化、钙化，导致瓣膜狭窄或关闭不全。老年退行性心脏瓣膜病主要影响主动脉瓣和二尖瓣，且近年来发病率呈上升趋势。

其他因素：除了上述主要原因外，心脏瓣膜病还可能由肿瘤侵犯、外伤、结缔组织病等引起。此外，免疫类疾病如类风湿性关节炎等也可能导致心脏瓣膜受损。

二、心脏瓣膜病的症状

心脏瓣膜病的症状因瓣膜病变的类型和严重程度而异，但一般表现为心脏功能下降和全身供血不足的症状。

早期症状

心脏瓣膜病早期可能无明显症状，仅在剧烈运动后出现轻微的心慌、气短、胸闷等症状。这些症状往往被患者忽视，导致病情延误。

中晚期症状

随着病情的发展，心脏瓣膜病的症状逐渐加重，表现为明显的活动耐力减退、心慌、气短、呼吸困难等。严重时，患者可能出现夜间阵发性呼吸困难，需要坐起才能缓解。此外，患者还可能出现咳嗽、咯血、声音嘶哑、颈静脉怒张、肝脏肿大、腹水、下肢浮肿等心力衰竭的表现。

不同类型的瓣膜病变具有不同的特征性症状。例如，主动脉瓣狭窄患者可能出现心绞痛、晕厥等症状；主动脉瓣关闭不全患者则可能出现心慌、气短、头部搏动感等症状；二尖瓣狭窄患者可能出现呼吸困难、咳嗽、咯血等症状；二尖瓣关闭不全患者则可能出现疲乏、腹胀及水肿等症状。

三、心脏瓣膜病的治疗

心脏瓣膜病的治疗主要包括内科保守治疗、外科手术治疗和介入治疗三种方式。

内科保守治疗

对于轻度或中度的心脏瓣膜狭窄或反流，可以通过药物保守治疗来缓解症状，减轻心脏负担。常用药物包括强心剂、利尿剂、血管扩张剂等，以改善心脏功能和延缓病程进展。

外科手术治疗

外科手术治疗是治疗心脏瓣膜病的根本方法，主要包括瓣膜成形术和瓣膜置换术。瓣膜成形术通过修复病变的瓣膜，恢复其正常功能；瓣膜置换术则用人工瓣膜替换病变的瓣膜，以恢复心脏的正常血流动力学。外科手术治疗适用于中重度瓣膜狭窄或关闭不全的患者，尤其是症状明显、心功能受损严重的患者。

介入治疗

随着医学技术的发展，介入治疗已成为治疗心脏瓣膜病的重要手段。常用的介入治疗方法包括经皮球囊扩张术和经导管瓣膜置换术等。经皮球囊扩张术通过导管将可膨胀的球囊输送到狭窄的瓣膜处进行扩张；经导管瓣膜置换术则通过导管将人工瓣膜输送到病变的瓣膜处进行替换。

综上所述，心脏瓣膜病是一种常见且非常严重的心脏疾病，其病因复杂多样，症状表现各不相同。早期发现和积极治疗对于改善患者预后具有重要意义。随着医学技术的不断进步和创新，心脏瓣膜病的治疗方法也在不断完善和优化。未来，随着介入治疗技术的进一步发展和普及，更多患者将受益于这一微创、高效的治疗方式。

生活·资讯
招聘求职/房源租赁/生活服务
刊登电话：4010358 QQ：934437821
遗失声明登报
网上办理证件遗失声明，公告发布，分类广告，请扫二维码，方便、快捷。

装饰设计
鸿正装饰
装修热线
TEL:2861072
13855264565

开锁服务
★开锁换锁 2077110

专业搬家
★吉发搬家 18955201336
★鸿福搬家 4191123

蚌埠日报社
市区、怀远公交站牌广告位
形象宣传 品牌传播
营销推广 产品展示
服务电话 4014778

找工作 招职工
请扫码登录
蚌埠“三公里”就业圈。

蚌埠市发改委部分农副产品价格监测信息

名 称	单 价	名 称	单 价	名 称	单 价
粳 米	￥2.36	山 药	￥5.20	香 菜	￥10.70
面粉1	￥2.16	生 姜	￥11.62	青 菜	￥3.68
大豆油	￥68.07	莲 藕	￥4.07	茼 蒿	￥8.80
食用调和油	￥73.96	洋 葱	￥1.80	菠 菜	￥8.20
猪后座肉	￥14.89	胡萝卜	￥2.38	韭 菜	￥3.24
鲜牛肉	￥30.71	蒜 头	￥7.46	长茄子	￥4.88
鲜羊肉	￥36.13	土 豆	￥2.12	青 椒	￥4.85
鸡 蛋	￥5.80	大 葱	￥5.52	西红柿	￥3.92
小仔鸡	￥13.68	芹 菜	￥6.87	黄 瓜	￥3.70
鲫 鱼	￥9.50	黄豆芽	￥2.14	冬 瓜	￥1.70
四季豆	￥8.38	莴 笋	￥4.87	西蓝花	￥7.68
毛 豆	￥4.00	蒜 苗	￥7.25	大白菜	￥2.48

以上为2024年9月4日部分农副产品市场均价，供参考。单位：元/500克 油：元/5升