

了解腹腔镜手术护理要点 为健康保驾护航

张燕

腹腔镜手术作为一种现代微创外科治疗手段,以其独特的优势逐渐赢得了广大患者和医务人员的青睐,其以创伤小、恢复快、并发症少等特点,极大地改善了患者的手术体验和术后生活质量。要确保腹腔镜手术的成功与患者的顺利康复,科学合理的护理配合至关重要。本文将从腹腔镜手术的特点及优势、治疗范围、护理配合要点、注意事项等方面,带您了解腹腔镜手术的相关护理知识,希望对您或身边的腹腔镜手术患者有所帮助。

一、腹腔镜手术的特点及优势

腹腔镜手术是利用腹腔镜及其相关器械,在患者腹部开几个微小的孔(通常不超过1厘米),通过这些孔插入摄像头和各种手术器械,进行体内病变的切除或修复。这种手术方式的特点与优势主要体现在以下几个方面:

微创性:手术切口小,对周围组织损伤小,减少了术后疼痛和并发症的发生。

视野清晰:腹腔镜摄像头具有放大作用,能清晰显示体内组织的细微结构,使手术更加精准。

恢复快:术后恢复时间短,患者能够更快地恢复正常生活和工作。

美观性:手术切口隐蔽,不留明显疤痕,符合现代人对美观的要求。

减少出血和感染风险:手术过程中出血少,因切口小,感染风险也显著降低。

二、腹腔镜手术适用于哪些疾病的治理

腹腔镜手术的广泛应用,不仅提高了手术的安全性和成功率,还极大地减轻了患者的身心负担。它使得原本需要开腹的大手术变得微创化,缩短了住院时间,降低了医疗费用,为患者带来了实实在在的益处。其广泛应用于多个

外科领域,包括但不限于以下科室疾病:
普外科:如胃十二指肠溃疡及穿孔、胆囊结石、阑尾炎、疝气等。

胸外科:如肺结节切除、纵隔肿瘤切除等。

泌尿外科:如肾囊肿切除、肾上腺肿瘤切除等。

妇科:如子宫肌瘤、卵巢囊肿、输卵管阻塞等。

三、腹腔镜手术的护理配合要点

1.术前准备

(1)术前评估与准备

在手术开始前,护理人员需要对患者进行全面的术前评估,如患者的病史、体格检查、实验室检查结果等。评估的目的是确定患者是否适合进行腹腔镜手术,以及预测手术的风险。且患者还需要进行一系列的术前准备,如禁食禁水、排空膀胱、备皮(手术区域的皮肤清洁和准备)等。

(2)心理护理

术前,患者往往会因为对手术的恐惧和不安而产生焦虑情绪,护理人员需主动与患者沟通,介绍腹腔镜手术的相关知识和手术过程及预期效果,消除患者的紧张和恐惧心理,也可以邀请手术成功的患者现身说法,增强患者的信心和配合度。

(3)术前行药

根据医嘱,护理人员需要给予患者预防性使用抗生素、止痛药等药物,这些药物可以在术前或术中使用时,以预防感染和减轻疼痛。

(4)术中护理配合

1.器械准备与摆放

在手术开始前,护理人员需要提前准备好

腹腔镜及其相关器械,并确保其功能完好,确保手术顺利进行。

(2)麻醉配合与监测

与麻醉师密切配合,协助完成麻醉工作。在手术过程中,护理人员需要密切监测患者的生命体征变化,如心率、血压、呼吸频率等,并及时向麻醉师和医生报告异常情况。

(3)无菌操作与出血处理

严格遵守无菌操作原则,对手术部位及周边区域进行彻底消毒。如果手术中出现出血情况时,护理人员需要迅速传递止血工具和材料给医生,并协助进行止血操作。

3.术后护理注意事项

(1)伤口护理

术后,护理人员需要定期检查手术伤口,保持伤口清洁、干燥,避免感染,一旦发现异常渗血、渗液等情况时,应及时处理并通知医生。

(2)疼痛护理

根据患者的疼痛程度,护理人员可以采取适当的疼痛护理措施,如药物治疗、物理治疗等,还可以指导患者进行深呼吸、放松训练等,以缓解疼痛和紧张情绪。

(3)饮食与活动指导

术后饮食应以清淡、易消化、高蛋白、低脂肪的食物为主,避免刺激性食物和饮料,并鼓励患者在医生指导下进行适当的活动和休息,以促进身体恢复。叮嘱患者要注意避免剧烈运动,以免影响伤口愈合。

(4)管道护理

对于有引流管、尿管等管道的患者,护理人员需要妥善固定管道,保持管道通畅,并定期观察引流液的颜色和量,一旦发现异常,应

及时处理并通知医生。

四、对于患者的特殊关注事项

1.观察并发症

术后应密切观察患者的情况,警惕出血、感染、气腹、血栓等并发症的发生。一旦发现患者有异常情况,如发热、疼痛加剧、引流液异常等,应立即通知医生并采取相应的处理措施。

2.定期随访与复查

患者出院后,护理人员应指导患者及家属定期随访和复查,通过随访可以帮助医生了解患者的恢复情况,及时发现并处理潜在问题。复查则可通过影像学检查和实验室检查等手段,评估手术效果,确保患者完全康复。

3.健康教育

对患者进行健康教育是提高手术成功率和患者生活质量的重要方法。护理人员应向患者讲解腹腔镜手术后的注意事项,如饮食调整、活动安排、伤口护理等,并提醒患者按时服药、定期复查;还要指导患者掌握自我监测和应对紧急情况的方法,以便在出现异常情况时能够及时应对。

总而言之,腹腔镜手术作为现代外科医学技术的重要代表,以其微创、精准、恢复快等优势为患者带来了福音。手术的成功与患者的顺利康复离不开科学合理的护理配合,我们通过全面了解腹腔镜手术的特点与优势、治疗范围以及护理配合要点,可以更好地为患者提供优质的护理服务。在未来的医疗工作中,我们也将继续秉承以患者为中心的理念,不断探索和创新,推动腹腔镜手术技术及其护理水平的不断提升,为更多患者带来健康和希望。
(作者单位系太湖县人民医院)

认识胆囊息肉 守护胆囊健康

张善阳

胆囊息肉,也称为胆囊隆起性病变,是指胆囊壁向腔内呈息肉样突起的一类病变的总称。随着人们健康意识的提高和医学检查技术的不断进步,胆囊息肉的检出率日益增加。

胆囊息肉可以单个出现,也可以多个同时存在。其大小不一,小的可能仅为几毫米,大的则可达数厘米。在形态上,胆囊息肉可以是乳头状、桑葚状、结节状等。从病理类型上,主要分为胆固醇性息肉、炎性息肉、腺肌增生症和腺瘤性息肉等。

一、胆囊息肉的病因

1.胆固醇代谢异常

胆固醇性息肉是最为常见的一种胆囊息肉类型,其形成与胆固醇代谢紊乱密切相关。当胆汁中的胆固醇含量过高时,胆汁中的胆固醇结晶析出并沉积在胆囊壁上,逐渐形成息肉。不良的饮食习惯,如高胆固醇、高脂肪饮食,长期大量饮酒等,都可能导致胆固醇代谢异常,增加胆固醇性息肉的发生风险。

2.慢性胆囊炎

长期的慢性胆囊炎刺激胆囊壁,可导致胆囊黏膜增生,形成炎性息肉。细菌感染、胆囊结石等因素都可能引发慢性胆囊炎。

3.胆囊腺肌增生症

病因尚不明确,可能与胆囊内压力增高、胆囊黏膜和肌层增生等因素有关。

4.遗传因素

部分胆囊息肉患者可能存在家族遗传倾向,表明遗传因素在胆囊息肉的发生中也可能起到一定的作用。

二、胆囊息肉的症状

大多数胆囊息肉患者通常没有明显的

症状,往往是在体检或因其他疾病进行腹部超声检查时偶然发现。然而,当胆囊息肉引起胆囊炎症或合并胆囊结石时,可能会出现以下症状:

1.右上腹疼痛

疼痛程度不一,可为隐痛、胀痛或绞痛,有时疼痛可向右肩部或背部放射。疼痛通常在进食油腻食物后加重。

2.恶心、呕吐

胆囊息肉引起的胆囊炎症可能导致胃肠道反应,出现恶心、呕吐等症状。

3.消化不良

患者可能会感到食欲不振、腹胀、嗝气等消化不良症状。

三、胆囊息肉的诊断

1.超声检查

超声检查是诊断胆囊息肉的首选方法,具有无创、简便、经济、可重复等优点。超声可以清晰地显示胆囊息肉的大小、数量、形态、位置等信息,还可以观察胆囊壁的厚度、胆囊内有无结石等情况。

2.CT检查

CT检查对于较大的胆囊息肉或怀疑有恶变的息肉有一定的诊断价值,可以更清楚地显示息肉与周围组织的关系,有助于判断息肉的性质。

3.磁共振成像(MRI)

MRI对软组织的分辨率较高,可以提供更详细的胆囊息肉信息。在某些情况下,如对超声和CT检查结果不确定时,MRI可以作为补充检查手段。

4.胆囊造影

包括口服胆囊造影和静脉胆囊造影。这

种检查方法可以观察胆囊的形态和功能,对于判断胆囊息肉的性质有一定帮助。但由于其准确性相对较低,目前已较少使用。

四、胆囊息肉的治疗

1.观察随访

对于直径小于1厘米、无症状的胆囊息肉,一般可采取观察随访的方法。患者需要定期进行超声检查,观察息肉的大小、形态变化。如果息肉在随访过程中没有明显变化,可以继续观察;如果息肉增大、出现症状或怀疑有恶变倾向,则需要进一步治疗。

2.手术治疗

(1)胆囊切除术:当胆囊息肉具有以下情况时,通常需要考虑手术治疗:息肉直径大于1厘米;息肉短期内迅速增大;息肉合并胆囊结石或慢性胆囊炎,症状明显;怀疑息肉有恶变倾向。胆囊切除术是治疗胆囊息肉的主要手术方式,可以选择开腹手术或腹腔镜手术。腹腔镜胆囊切除术具有创伤小、恢复快、住院时间短等优点,已成为目前治疗胆囊息肉的首选方法。

(2)保胆息肉切除术:对于部分有强烈保胆意愿的患者,如果息肉为单发、蒂细、无恶变倾向,可以考虑保胆息肉切除术。但这种手术方式存在一定的复发风险,需要严格掌握适应证。

五、胆囊息肉的预防

1.合理饮食

保持饮食均衡,减少高胆固醇、高脂肪食物的摄入,如动物内脏、油炸食品等。增加膳食纤维的摄入,多吃蔬菜、水果、全谷类食物等。同时,要注意饮食规律,避免暴饮暴食。

2.避免饮酒和吸烟

酒精对肝脏有直接的毒性作用,肝病患者应绝对禁酒。吸烟也会对肝脏造成不良影响,增加肝脏疾病的风险,因此肝病患者也应戒烟。

三、不同类型肝病患者的饮食注意事项

1.病毒性肝炎患者

病毒性肝炎患者在饮食上应注意清淡易消化,避免食用辛辣、油腻、刺激性食物。多吃富含维生素和蛋白质的食物,如新鲜蔬菜、水果、瘦肉、鱼类等,以提高身体免疫力,促进肝细胞的修复。同时,应注意休息,避免过度劳累。

2.脂肪肝患者

脂肪肝患者应控制总热量的摄入,减少高脂肪、高糖食物的摄入,增加膳食纤维的摄入量。多吃蔬菜、水果、全谷类食物等,避免暴饮暴食。同时,应加强体育锻炼,控制体重,有助于改善脂肪肝的病。

3.肝硬化患者

肝硬化患者的饮食应注意易消化、少渣、细软,避免食用粗糙、坚硬、刺激性食物,以免引起食管胃底静脉曲张破裂出血。应适量摄入蛋白质,但如果出现肝性脑病等并发症时,应限制蛋白质的摄入量。同时,应控制钠的摄入,避免食用高盐食物,以免加重腹水等症状。

4.肝癌患者

肝癌患者在饮食上应注意营养均衡,多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,以提高身体免疫力,增强对治疗的耐受性。同时,应根据病情和治疗方案,合理调整饮食,避免食用可能影响治疗效果的食物。

四、饮食调理的误区

1.过度限制饮食

2.适度运动

坚持适度的体育锻炼,如散步、慢跑、游泳等,可以促进胆汁的排泄,降低胆固醇水平,有助于预防胆囊息肉的发生。

3.控制体重

肥胖是胆囊息肉的危险因素之一。通过合理饮食和运动,控制体重在正常范围内,可以降低胆囊息肉的发生风险。

4.定期体检

定期进行腹部超声检查,尤其是有胆囊息肉家族史、肥胖、高血脂等高危人群,以便早期发现胆囊息肉,及时采取治疗措施。

六、胆囊息肉与胆囊癌的关系

虽然大多数胆囊息肉是良性病变,但仍有一定的恶变风险。其中,腺瘤性息肉被认为是具有潜在恶变倾向的息肉类型。如果胆囊息肉出现以下情况,应高度警惕恶变的可能:息肉直径大于1厘米;息肉短期内迅速增大;息肉基底宽、单发;合并胆囊结石或慢性胆囊炎;患者年龄大于50岁等。

一旦怀疑胆囊息肉恶变,应及时进行手术治疗。早期诊断和治疗胆囊癌对于提高患者的生存率至关重要。

胆囊息肉是一种常见的胆囊疾病,虽然大多数情况下无症状且为良性病变,但仍需要引起足够的重视。通过合理的饮食、适度的运动、控制体重和定期体检等措施,可以有效预防胆囊息肉的发生。对于已经发现胆囊息肉的患者,应根据息肉的大小、症状、恶变风险等因素,选择合适的治疗方法。同时,要密切关注胆囊息肉的变化,及时发现恶变倾向,以便采取积极的治疗措施,守护胆囊健康。
(作者单位系青岛市第三人民医院)

肝脏是人体重要的代谢和解毒器官,对于维持身体健康起着至关重要的作用。当肝脏出现疾病时,合理的饮食调理可以帮助患者减轻肝脏负担、促进肝细胞修复、提高身体免疫力,从而对病情的控制和康复起到积极的作用。

一、肝病患者饮食的重要性

良好的饮食对于肝病患者至关重要。一方面,合理的饮食可以提供身体所需的营养物质,维持身体正常的生理功能。肝病患者由于肝脏功能受损,往往会出现食欲减退、消化吸收不良等问题,容易导致营养不良。通过科学的饮食搭配,可以保证患者摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等营养成分,满足身体的需求。

另一方面,饮食调理可以减轻肝脏负担。某些食物可能会对肝脏造成不良影响,加重肝脏的代谢负担。而选择合适的食物,可以减少肝脏的工作量,有助于肝脏的修复和再生。例如,减少高脂肪、高糖、高盐食物的摄入,可以降低肝脏对脂肪、糖和盐的代谢压力,保护肝脏细胞。

二、肝病患者的饮食原则

1.控制热量摄入

肝病患者应根据自身的病情和身体状况,合理控制热量摄入。如果摄入的热量过多,容易导致肥胖,加重肝脏负担;而热量摄入不足,则会影响身体的正常代谢和免疫力。一般来说,肝病患者的热量摄入应以维持理想体重为目标,可根据年龄、性别、身高、体重、活动水平等因素进行计算。

2.适量摄入蛋白质

蛋白质是身体细胞的重要组成部分,对于肝病患者来说,适量摄入优质蛋白质有助

在人体这个精密而复杂的机器中,心脏是驱动一切生命活动的动力源泉,为全身输送着宝贵的血液和氧气。但是,当这场“心房之舞”变得杂乱无章时,一种名为“房颤”的心律失常便会悄然出现,给人们的生活质量乃至生命安全带来威胁。房颤全称心房颤动,是指心脏上部的两个心房(左心房和右心房)以极快的速度、不规则地颤动,导致心跳节律完全紊乱。本文就带领大家全面了解房颤,希望可以帮助您或家人更好地应对这一“怦然心动”。

一、房颤的发生根源

房颤的发生往往不是孤立事件,而是多种因素交织的结果,其中最常见

的包括:
年龄因素:随着年龄增长,心房肌纤维逐渐老化,电信号传导出现异常,增加了房颤的风险。

心血管疾病:如高血压、冠心病、心脏瓣膜病等,这些疾病可直接或间接损伤心脏结构,为房颤的发生提供条件。

遗传因素:有家族房颤病史的人,其患病风险显著高于普通人。

不良生活习惯:长期吸烟、酗酒、熬夜、缺乏运动等,均可诱发或加重房颤。

其他因素:如甲状腺功能亢进、肺部疾病、电解质紊乱等,也有可能成为房颤的触发因素。

二、房颤的症状表现有哪些

房颤的症状因人而异,有的患者可能无明显不适,仅在体检或心电图检查时发现。但大多数患者的症状如下:

心悸:自觉心跳加速、不规律或“心脏跳到嗓子眼”的感觉。

乏力:因心脏泵血功能下降,导致全身各器官供血不足,出现疲劳感。

气短:尤其在活动后症状较为明显,常感觉呼吸困难。

眩晕或晕厥:严重房颤可导致脑供血不足,引发眩晕甚至晕厥情况。

胸痛:有一些患者可能伴有心绞痛症状。

尿频:夜间因频繁排尿而影响睡眠,这是因房颤时心房收缩不协调,影响肾脏血液灌注所致。

三、房颤的科学治疗方法

房颤的治疗需根据患者具体情况制定个性化方案,主要包括以下方法:

药物治疗:可以通过药物控制心率,来预防血栓形成,如β受体阻滞剂、钙通道拮抗剂、抗凝药等。

电复律:对于快速心室率的房颤患者,也可采用电复律迅速恢复窦性心律。

导管消融术:可以通过射频消融或冷冻消融技术,破坏导致房颤的异常电信号通路,以达到根治或减少房颤发作的目的。

外科手术:对于药物治疗和导管消融均无效的患者,则可考虑外科手术疗法。

四、如何做好房颤的护理工作

房颤对患者的生活质量和健康状况有着显著影响,日常护理很重要,以下为大家详细介绍如何做好房颤的护理工作。

1.基础认知

大家要了解房颤相关知识,了解其可能会出现心悸、胸闷、气短等症状,甚至可能引发心力衰竭和血栓栓塞等严重并发症,这样可以提升患者的健康意识,提升其自我管理能力和,便于对房颤发作的诱因加以预防。

2.饮食管理

饮食原则:房颤患者的饮食应以清淡、易消化、营养均衡为主,且要避免高盐、高脂、高糖及刺激性食物,避免加重心脏负担和诱发心律失常。

具体建议:可多食用富含蛋白质和维生素的食物,如瘦肉、鱼类、新鲜蔬菜和水果等。此外,还要避免暴饮暴食和过度饥饿,保持饮食规律。

3.用药与监测

用药:房颤患者所用药物能够有效预防血栓栓塞和减轻症状,但这些药物的使用必须在医生的指导下进行,并严格遵守用药剂量和频次。

监测:患者应定期到医院进行复查,以监测药物的疗效和副作用,如果有任何不适或不良反应,需要及时就医并告知医生,医生会根据患者实际情况调整药物剂量或更换药物种类。

4.心理调节与压力管理

心理调节:房颤患者常伴有焦虑、抑郁等心理问题,这不仅会影响患者的情绪状态,还可能加重病情。因此要注意心理调节,保持积极乐观的心态。

压力管理:学会管理压力和情绪对于房颤患者来说很重要,平时可以通过参加兴趣小组、听音乐、冥想等方式来放松心情,减轻压力。此外,家人和医护人员的支持也能够帮助患者更好地应对疾病。

5.适度运动与休息

适度运动:患者可以进行适度的有氧运动,如散步、慢跑、游泳等,这些运动能够增强心肺功能,提高免疫力,并有助于控制体重和血压。但是不可以做剧烈运动和过度劳累,以免增加心脏负荷。

充足休息:充足的睡眠和休息对于房颤患者的恢复至关重要,患者应保持规律的作息时

间,不要熬夜。在急性发作期,需要采取绝对卧床休息以减少心脏负荷。

6.日常监测与应急处理

日常监测:房颤患者需要密切关注自己的病情变化,包括心率、血压、呼吸等生命体征的监测,如果发现心率过快或过慢、血压下降等异常情况,就要及时就医并告知医生。

应急处理:在紧急情况下,如患者出现晕厥、呼吸困难等严重症状时,要立即拨打急救电话并寻求专业医疗帮助。家属与患者也应掌握一些基本的急救救护知识,如心肺复苏等。

7.定期复诊与长期管理

定期复诊:房颤患者需要定期到医院进行复诊和检查,以监测病情变化和评估治疗效果,复诊内容主要有心电图、心脏超声、凝血功能等检查项目。

长期管理:房颤是一种慢性疾病,需要长期的管理和治疗。患者应按照医生的指导进行规范的治疗和护理,且平时要保持健康的生活方式和良好的心态,还应注意避免诱发房颤的因素和并发症的发生,以降低病情恶化的风险。

总而言之,房颤这一看似“怦然心动”的异常,实则潜藏着不容忽视的健康危机。通过科学的认识、合理的治疗以及精心的护理,我们可以将这一危机转化为健康生活的新起点。房颤的护理是一个综合性的过程,需要从基础认知与预防、饮食管理、药物治疗与监测、心理调节与压力管理、适度运动与休息、日常监测与应急处理、长期管理等多个方面入手,通过这些科学合理的护理措施和积极的治疗手段,我们可以有效控制房颤的发展,并促进患者病情康复。

(作者单位系太湖县人民医院)

房颤：您需要警惕的「怦然心动」

周金焯



本版投稿咨询电话:
0554—6657551
189 9404 5261