



胸心血管外科手术后的注意事项有哪些?

胸心血管手术后的患者和家属在完成手术后时常出现以下疑虑，如患者不适如何处理？饮食和术后锻炼如何进行？术后有什么禁忌吗？正确的胸心血管手术患者术后康复治疗不仅可以提高手术的成功率，而且对提高患者的生活质量、减轻患者的痛苦具有重要意义。对此，本文介绍了术后患者康复期的相关注意事项和康复指导，希望能为患者的手术治疗提供帮助。



胸心血管外科常见手术类型

随着技术的进步和人们对人体认识的加深，微创手术已经取代了以前许多的外科手术技术。与血管手术相关的大多数常见手术变得越来越微创，但在特定条件下仍然需要高侵入性手术，包括动脉内膜切除术、血管成形术和支架术、经皮腔内斑块环切术、食管肿瘤手术、癌症手术、纵隔肿瘤手术、开胸探查术和传统的开放手术等。

患者术后的注意事项

1. 胸腔引流管的注意事项

手术后，患者胸部可能有液体、气体或血液积聚，留置胸管的目的是消除液体、气体或血液积聚，保持胸部负压，促进肺部扩张。需要注意的是，在日常生活中正确固定胸腔引流管，避免牵拉，打开平底支架，将其竖直放置在地面上，以避免倾覆。翻身和坐在床上时，需着重避免胸管折叠、挤压、滑动和扭曲，起床和走动时，排水瓶不应高于插入点，以避免造成回流。

胸管脱落应使用无菌纱布沿皮肤按压，当管道从连接处掉落时，应立即将其向后折叠并固定，以防止空气进入，立即拨打 120 到急诊科就诊；观察引流管是否通畅并记录；一

般情况下，当引流瓶内还剩 100 毫升或伤口渗出时，应该在门诊药房更换。通常情况下，每三到五天更换一次。定期进行有效的咳嗽、吹气球或呼吸器活动，以促进肺部扩张。

2. 注意术后伤口

术后患者在结痂完全脱落后才能洗澡，大部分胸骨手术患者出院时，胸骨还没有愈合，医生通常建议患者在手术后 3 个月内使用胸带。老年患者和骨质疏松症患者应适当延长使用时间，避免扩胸和上肢支撑动作，注意不要携带重物；咳嗽、变换姿势和移动时，应收紧胸带，并在两根手指之间插入适当的松紧带。在患者休息时，应抬高患肢以增加静脉回流，如果发现伤口有红肿、疼痛和渗出，应尽快到附近医院检查。出院两周后，可以去任何一家医院进行手术登记、换药和拆线。

3. 饮食建议

患者需少吃多餐，建议每天吃四到五餐，进食量控制在六到七分饱；选择易消化、富含优质蛋白质的食物，如鱼、虾、肉、蛋、酸奶等，不喝汤，少喝粥。同时，补充富含维生素的水果和蔬菜；不要吸烟或饮酒；少吃刺激性食物。高脂血症患者应优先选择低脂饮食；高血压患者应坚持低盐饮食；糖尿病患者应少吃含水量和糖分较高的水

果，并注意降糖药物的应用和血糖的监测；服用华法林的患者应适当减少可能影响抗凝效果的食物，如菠菜、猪肝和卷心菜。

术后第一个月，应记录并控制进、出量，摄入量是指所有输液量、食物、水果、粥、汤和饮用水的总和；家里每天的饮用水量与住院期间相同。

出院后，可以每周增加 100 毫升饮水量。随访 3 个月后，咨询医生，观察是否可以恢复正常饮用水；每天的尿量比摄入水量少 1000 毫升是正常的。当尿量明显减少时，应减少水、粥、汤等。

4. 用药提醒

瓣膜置换患者需要服用抗凝血药物，患者及其家属必须学会自我调整。此外，不定期参与抗凝治疗的相关讲座，或咨询医生了解药物相关机制与服用方式；对于服用托拉塞米、螺内酯和二羟基噻嗪等利尿药物的患者，可能会因服用后尿量高而出现低钾血症，故建议其适当服用补钾药物，如布匹酯和柠檬酸钾颗粒，若该类人群感到不适，可建议其前往医院检查电解质的变化；对于冠状动脉搭桥术患者需要终生服用抗血小板聚集药物阿司匹林。

此外，如果患者在家中康复时出现胸痛、持续高烧、四肢水肿、呼吸困难、无法躺下、咳嗽泡沫痰、反复恶心、呕吐、出血等紧急情况，必须及时到医院检查。

河池市人民医院 梁旭睿

骨折术后加速康复、预防并发症的方法

饮食调整

骨折术后，患者的身体需要大量的营养来支持骨头的愈合过程。因此，合理的饮食调整对于康复至关重要。建议患者在术后早期阶段，摄入高蛋白、高维生素、易消化的食物，如瘦肉、鸡蛋、新鲜水果和蔬菜。随着身体的恢复，逐渐增加食物的种类和数量，以满足身体的需求。

早期活动

早期活动有助于预防血栓形成、关节僵硬等并发症。在医生的指导下，患者应尽早开始进行肢体运动，包括肌肉收缩、关节屈伸等。随着身体的恢复，逐渐

增加活动的强度和范围。

心理护理

骨折术后患者可能会面临身体和心理的双重压力。因此，心理护理对于患者的康复同样重要。家属和医护人员应给予患者关爱和支持，帮助患者树立信心，积极面对康复过程。

总之，骨折术后护理是一个综合性的过程，需要医护人员和患者的共同努力。通过合理的疼痛管理、饮食调整、早期活动、心理护理以及预防感染等技巧，可以帮助患者加速康复，预防并发症的发生。

攀枝花市中心医院 魏露

高血压的预防及自我管理

高血压是一种较为常见的慢性疾病，引发心脑血管的并发症，危害也较大。那么，生活中应该如何预防高血压呢？如果患上高血压，又应该怎么自我管理呢？下面就一起来了解下相关知识。

高血压疾病的危害

高血压会对人体健康带来较多危害。首先，高血压是中风的主要危险因素之一。长期高血压会导致动脉硬化和狭窄，从而增加中风的风险。其次，高血压会增加患心脏病的风险，长时间处于高血压状态下，心脏负荷较大，会造成心室肥厚，进而诱发心脏病。同时，高血压对肾脏也会造成伤害，可能导致慢性肾脏疾病甚至肾衰竭。此外，高血压还会对眼部造成危害，可能会导致视网膜出血，甚至失明。

高血压应该如何预防？

1. 合理饮食

对于预防高血压，合理饮食是非常重要的。高盐饮食会增加高血压、心脏病和中风的风险，每天钠盐摄入量应低于 6 克。减少味精酱油等调味品的使用，减少咸菜、卤菜、腌制食品的摄入。同时要控制总热量，减少油脂类食物的摄入，戒烟限酒，并适量补充蛋白质，增加蔬菜、水果的摄入。

2. 控制体重

对于超重、肥胖的高血压患者，控制体重是更好的降压方式，如果病人体重下降 10 千克，可获得收缩压下降 5~20 毫米汞柱的降压效果。推荐通过减少热量摄入，适度增加体力活动等非药物干预措施来实现控制体重的目标。理想的体重控制目标是：BMI 小于 24 千克/平米。

3. 适当运动

在日常生活中，进行适量的有氧运动，如步行、慢跑、游泳、骑自行车和跳舞等，可提高新陈代谢，改变血液循环，预防高血压。运动时间和强度可以逐渐增加，渐进式训练可减少受伤风险，帮助身体适应更高的运动水平。定期锻炼可稳定血压并改善整体健康状况。

4. 稳定情绪

如果长期处于压力过大的环境中，可能会使交感神经处于兴奋的状态，甚至会影响到心脏的正常供血，从而出现血压偏高的情况。建议多休息，也可以找朋友进行沟通改善。

得了高血压应该怎么自我管理？

1. 在医生的指导下按时按量长期服药，不得擅自突然停药、频繁换药、增减药物剂量。服药后休息一段时间再进行活动，改变体位时动作宜慢，避免出现头晕等直立性低血压表现。

2. 选用臂式血压计，血压不达标时，每天早晚测 1 次，连续 7 天，在医生指导下用药。血压达标后，应每周至少测量 1 次。

3. 治疗高血压，需保持好心态，树立自己能够战胜高血压的信心和决心。

4. 记录每天血压监测的结果，与主治医生多沟通，根据血压检测情况制定更准确的治疗方案，指导更加合理的用药。

对于高血压患者来说，定期的体检和监测非常重要，以便及时调整干预方案。平常做到合理饮食，注意控制体重，增强锻炼，合理调节工作压力和心理压力，保持良好的生活习惯，科学预防高血压，保证身体健康。

武冈市湾头桥镇中心卫生院 曾玉香