



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、汤和饮水的总和;家里每天的饮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水;每天的尿量比摄入量少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



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

骨折术后加速康复、预防并发症的方法

骨折是一种常见的外科手术,手术后护理对于患者的康复至关重要。骨折术后护理不仅仅是观察伤口愈合情况,还包括许多其他方面,如疼痛管理、饮食调整、活动建议等。这些护理技巧有助于加速康复,也能预防并发症的发生。

疼痛管理

疼痛是骨折术后最常见的并发症之一。为了减轻疼痛,术后应尽早开始使用镇痛药物。根据医生的建议,合理使用镇痛药物可以减轻患者的痛苦,提高生活质量。此外,适当的活动和按摩也可以帮助缓解疼痛。

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