

下肢静脉曲张术后如何保养

近年来,由于受工作生活节奏加快等因素影响,下肢静脉曲张疾病越来越高发,严重影响患者的身心健康和生活质量,应该尽快予以科学治疗和保养。

一、什么原因导致下肢静脉曲张?

在日常生活中,导致下肢静脉曲张的原因有很多,这种疾病可能是长期站立工作、做重体力劳动等原因导致的,也可能是年龄增加导致血管壁失去其张力引起的。患有这种疾病时,可以使用压迫、植物活性分子、手术等方法治疗。日常饮食需清淡,多加运动锻炼,提高身体机能,从而提高身体免疫力以及新陈代谢等。

二、下肢静脉曲张术后该如何保养?

出现下肢静脉曲张后应尽快接受治疗,其中手术是最为常见

的一种治疗方法。近几年来,随着医学技术不断发展与进步,大多数患者都会选择微创手术来进行治疗;如果静脉曲张比较严重的话,会出现严重的扩散现象,所以在手术之后应注意做好保养措施。

饮食 手术之后饮食应该要吃一些具有活血化瘀的食物,比如丝瓜等,不可以吃辛辣刺激性的食物,比如辣椒等。随着身体不断恢复,需要逐渐加强营养,多吃新鲜的蔬菜水果,多吃高蛋白、营养丰富、含维生素比较多的食物等。

休息 除了久坐会导致下肢静脉曲张之外,久站同样会导致下肢静脉曲张的出现,因此对于这部分患者而言,适当休息是十分必要的。

锻炼 下肢静脉曲张手术之后应该坚持锻炼,坚持步行可以增强下肢肌肉的收缩能力,促进

下肢静脉血回流,患者在出院之后,应该坚持每天步行30米,这样对于病情的恢复有很大的帮助。

穿戴弹力袜 患者可以适当穿着弹力袜,在早晨起床的时候穿戴,睡觉的时候可以不用穿,一般情况来说,需要坚持使用三个月,也可以长时间使用,在使用期间一定要注意皮肤颜色变化以及肢体肿胀情况,术后锻炼的时候也应该要穿弹力袜,避免下肢充血,从而引发并发症出现。

减肥 肥胖会导致下肢静脉曲张加重,所以要有意识地控制个人的体重。

避免外伤 患者应注意保护患肢免受损伤,避免抓挠和擦洗患肢;有水疱、溃疡的患者应保持其部位清洁。生活起居中,应保持适当的室温和湿度;衣服、裤子、鞋子和袜子应宽松柔软。

湖南省衡阳市常宁市中医医院
周桂花

预防肾结石复发 注意八大事项

肾结石是一种十分常见的泌尿系疾病,治疗应遵循早发现、早治疗原则,治疗后的日常护理也非常重要,是避免结石复发的关键。具体来说,肾结石患者日常应注意以下八大事项。

增加液体摄入 在身体状况允许的情况下,肾结石患者日常应养成少量多次饮水的习惯,每天液体摄入量达2500~3000毫升,每次200~300毫升,两个小时一次,也可适当饮用橙汁、柠檬水等,保持每日尿量2000毫升以上,有利于内冲洗,稀释尿液,促进结石排出,预防结石复发。

饮食调节 肾结石患者日常饮食结构应适当调整,根据结石成分确定饮食种类。肾结石以草酸钙结石多见,这类患者应限制钠盐、动物蛋白、菠菜、巧克力、杏仁、花生等食物过量摄入;尿酸结石者不宜食用含嘌呤高的食物,如动物内脏、海产品、菌菇类等,并且多食用一些富含维生素A、维生素B₆的食物,如南瓜、胡萝卜、小麦、玉米、香蕉等,戒烟戒酒,避免饮用咖啡、浓茶,控制体重。

药物预防 根据结石成分、尿酸、尿PH值等,应用药物预防结石发生。草酸钙结石患者可以口服碱性枸橼酸盐,尿酸结石者可口服别嘌醇。限制维生素D、维生素C药物的摄入,避免诱发结石形成。

合理补钙 适当的高钙饮食对预防含钙结石有一定作用,这类患者可多食用一些乳制品、豆腐、小鱼等,但不要过量,过量补钙反而不利病情。

及时治疗 对于直径小于6毫米、表面光滑、无尿路梗阻的结石,可选择非手术治疗,如大量饮水、跳跃运动、药物等,促进小结石排出。对于出现肾绞痛者,需要分散其注意力,多喝水,或用湿热毛巾热敷,以缓解肾盂、输尿管的痉挛性收缩,减轻疼痛感。当疼痛不能用药物缓解或结石直径超过6毫米时,应考虑外科治疗。如为感染性结石,在去除结石基础上,还应积极控制感染。

放置双J管 碎石术后于输尿管内放置双J管,一般留置4周左右,可扩张输尿管,有助于小结石的排出,防止输尿管内“石街”形成。同时注意休息、多饮水、勤排尿,避免过度弯腰、突然下蹲等动作,防止双J管移位或滑脱。

定期体检 定期行X线或超声检查,一方面观察有无残余结石或结石复发;另一方面可尽早发现无症状的较大结石,尽早干预,防止疾病进一步发展。

提高免疫力 保持愉悦、轻松的心情,及时疏解不良情绪;注意防寒保暖,预防感冒;保证充足的睡眠和良好的休息质量;适当运动,如散步、太极拳等,提高机体抵抗力,预防结石复发。

邵阳市武冈市人民医院 匡小娟

学会慢阻肺护理技巧 提高生活质量

慢阻肺全称为慢性阻塞性肺疾病,临床主要表现为呼吸困难。诱发慢阻肺的原因很多,包括吸烟、大气污染、感染、过敏及气候变化等,长期吸烟、呼吸道反复感染、长期遭受空气污染、长期从事有粉尘污染的职业,都是慢阻肺的高危人群。慢阻肺病程长,易反复发作,具有不可逆性,有效的治疗可延缓病情发展,减轻患者不适,而良好的护理也可减少疾病复发,提高生活质量。那么,慢阻肺患者在护理过程中有哪些小技巧呢?

坚持家庭氧疗 慢阻肺患者应保持充足睡眠,适当进行一些户外活动,呼吸新鲜空气;戒烟戒酒,保持良好饮食习惯,远离过敏原、空气污染严重或粉尘污染严重的区域;室内定期通风,保证新鲜的空气。对于一些慢阻肺较为严重的患者,特别是伴有二氧化碳潴留者,应坚持家庭氧疗,用鼻导管低流量持续给氧(1~2升/分钟),每天至少氧疗15个小时。

多喝水,促排痰 慢阻肺患者普遍多痰,若不及时排痰,可能引发呼吸困难。患者应多喝水,以温水为宜,增加呼吸道湿度,稀释痰液,促进痰液排出。痰液仍不能顺利排出者,可用药物雾化吸入的方式稀释痰液,提高痰液排出速度。

对于不能自主排痰或排痰困难者,家属可以通过拍背的方式促进痰液排出。拍背时,患者保持侧卧位,操作者五指并拢,呈空杯状,自下而上、从边缘至中



心有节奏地拍打患者背部,患者配合缓慢深呼吸,直至痰液排出,需要提醒的是,饭后1小时内不宜拍背,以免发生呕吐。此外,还可以通过吹肺笛的方式,即患者通过吹气(吹1下休息4秒,深呼吸后再吹下一次)带动振动装置,使气道内空气振动,带动气道纤毛共振,继而使痰液松动,促进痰液排出。

注重呼吸训练 呼吸训练有缩唇呼吸、腹式呼吸、屏住呼吸、深呼吸训练等。1. 缩唇呼吸:用鼻子缓慢深吸一口气直至无法吸入后,使嘴唇保持吹口哨样缓慢呼气,呼吸时间为吸气时间的2~4倍。2. 腹式呼吸:患者保持立位、半卧位或平卧位,双手分别放在前胸及上腹部,用鼻子缓慢吸气,感受膈肌下降,腹肌松弛,腹部凸出向上抬起;呼气时,腹肌收缩,膈肌向上抬升,将肺内气体排出,腹部下降。3. 屏住呼吸:吸气后,屏住呼吸3秒,再呼气,保证肺内氧气、二氧化碳充分交换,让更多的氧气进入血液中。4. 深呼吸训练:用鼻子深吸一口气后,用嘴缓慢吐气,呼气时间至少6秒。

邵阳市武冈市人民医院 王叶玲

九成癌症患者可以拥有无痛生活

癌症患者在治疗期会面临癌痛折磨,大部分患者觉得“忍痛”是癌症治疗的一种必然,其实癌痛也是一种病,要像治癌症一样治癌痛。如果遵循世界卫生组织(WHO)规定的三阶梯治疗方式,90%以上的癌症病人能够解决疼痛问题,得到有尊严的“无痛”生活。

首先疼痛不要忍,长期疼痛让人吃不下睡不着,可导致机体内环境紊乱和免疫力低下,良好的镇痛给抗癌治疗提供良好的免疫支撑;科学使用镇痛药不容易成瘾;对于镇痛药控制不佳的难治性癌痛,还可以采用神经介入等非药物手段,精准作用于疼痛神经。

癌痛是一个身心的恶性循环,及早治疗对于肿瘤本身的治疗也有积极作用。医生们建议患者尽早干预癌痛,因为疼痛是一个延续的过程,急性疼痛可以发展为慢性疼痛。如果疼痛控制不足引起中枢敏化,易发展为难治性疼痛。也就是说越忍越疼,越疼越难治。

中山大学肿瘤防治中心
手术麻醉科副主任 李伟
南通大学附属医院肿瘤科
医师 吕丽婷
来源:本报微信公众号