



胆结石患者的日常护理

胆结石是一种形成在胆囊或胆管内的固体结晶物,由胆固醇、胆色素、钙盐等组成。

胆结石的常见症状

1. 腹痛 这是最常见的症状,通常在右上腹部或胸骨下方出现,疼痛可能持续数分钟到数小时,并可能辐射到背部或右肩膀。
2. 恶心和呕吐 由于胆结石导致胆汁排出受阻,会引起胆囊炎或胆管炎,导致恶心和呕吐。
3. 胆囊炎 胆结石阻塞胆囊引起胆囊炎,症状包括腹痛、发热、腹胀、恶心和呕吐。
4. 胆绞痛 是由于胆结石堵塞胆囊或胆管而引起的剧烈、突发、阵发性的腹痛。
5. 黄疸 当胆结石阻塞胆管时,胆色素无法流出体外,会导致黄疸,表现为皮肤和眼睛发黄的状况。
6. 其他症状 还可能出现消化不良、胃灼热、食欲不振、便秘或腹泻等消化系统症状。

需要注意的是,胆结石症状会

因人而异,有些人可能只会出现轻微的症状,而有些人可能会出现严重的疼痛和并发症,若出现以上相似症状,应及时就医进行确诊和治疗。

胆结石的危害

胆结石可以导致多种危害和并发症。

1. 胆囊炎 胆囊炎会引起腹痛、发热和腹胀等症状,严重时可能需要进行紧急手术。
2. 胆总管结石和胆管炎 胆结石可以从胆囊移动入胆总管,导致胆总管结石和胆管炎,这会引起严重的腹痛、黄疸、恶心和呕吐等症状。
3. 胆道梗阻 大的胆结石可以堵塞胆管,阻断胆汁的流动,导致胆道梗阻,而胆道梗阻会引起恶心、胆汁淤积和腹胀等症状,并可能导致严重的并发症。
4. 胰腺炎 当胆结石堵塞胆总管,导致胆汁反流进入胰腺管,引起胰腺炎的发生,胰腺炎会导致剧烈的上腹痛、发热、腹胀和消化不良等症状,严重时可能危及生命。
5. 胆囊癌 高胆固醇、胆色素沉积等胆结石的成分会对胆囊黏膜产生刺激,增加患胆囊癌的风险。
6. 其他 胆结石也可能引发其他一些并发症,如胆囊穿孔、化脓

性胆管炎、胆囊脓肿等。

胆结石患者的日常护理

1. 疼痛管理 胆结石患者常常伴有剧烈的腹痛,需要密切观察患者的疼痛程度及变化,并及时给予止痛药物。同时,可以采用热敷或冷敷等物理疗法来缓解患者的疼痛感。
2. 便秘预防和管理 胆结石患者常伴有便秘症状,可以通过鼓励患者增加膳食纤维摄入、增加饮水量、合理的方式预防和改善便秘,同时,也可以适当使用轻柔的肠道通泻药物辅助。
3. 饮食指导 胆结石患者的饮食习惯对于疾病的治疗和预防起着重要作用,护士可以向患者提供健康的饮食指导,包括低脂、低胆固醇的饮食,避免高脂、高胆固醇的食物,同时,还需要鼓励患者多摄入富含纤维的食物,如新鲜水果、蔬菜和全谷类食物。
4. 控制胆固醇水平 胆固醇结石是由于胆固醇过剩形成的,因此要控制胆固醇水平,限制高胆固醇食物摄入,如动物脂肪、蛋黄等。同时,选择健康的脂肪来源,如橄榄油、鱼油等富含健康脂肪的食物。
5. 避免过度憋尿 长时间忍尿或忍便会增加胆囊内胆汁浓度,增

加结石形成的风险,因此,患者应保持正常的排尿和排便习惯,避免憋尿和便秘,以维持胆囊的正常功能和健康。

6. 控制体重 肥胖是胆结石的危险因素之一,如果肥胖,减重可以减轻胆囊的负担,预防结石形成。

7. 定期运动 适量的体育锻炼有助于控制体重、促进胃肠蠕动,减少结石形成的风险。建议每周至少进行3次中等强度的运动,如散步、慢跑、游泳等。

8. 避免辛辣刺激 辛辣、刺激性食物可能刺激胆囊,导致胆囊收缩,加剧疼痛。适应个人体质,避免辛辣食物的摄入。

9. 健康生活方式 戒烟限酒,减少应激,保持良好的心理状态。压力和焦虑可能会影响胆汁的分泌,增加结石风险。

10. 定期就诊 定期到医生处复查,及时了解胆结石的情况,根据医生的建议进行监测和治疗。

通过遵守上述日常护理措施,可以帮助控制胆结石的形成和进展,减少症状和并发症的发生。最重要的是与医生保持密切沟通,遵循专业医生的指导和建议,根据个人情况制定适合自己的护理计划。

玉林市兴业县人民医院 李少芳

正常分娩产妇的护理措施



分娩就是指胎儿脱离母体作为独立个体存在的过程,整个分娩过程分为四个产程,产妇在生产期间过程会比较漫长和辛苦,需要对分娩期产妇进行合理科学的护理,帮助产妇顺利生下新生儿。

产妇分娩主要存在哪些护理问题?

1. 疼痛 与产妇宫缩引起宫口扩张有着一定的关系。
2. 恐惧与焦虑 产妇长时间处于疼痛当中,还有陌生的环境,容易出现恐惧的心理。
3. 知识缺乏 对于一些初产妇,她们缺乏相应的生产经验和配合生产的相关知识。

产妇在分娩前会有哪些征兆?

1. 见红 产妇在妊娠最后几周的时候,子宫颈分泌物逐渐增多,较多产妇会出现白带增多的现象。正常来讲子宫颈的分泌物为黏稠的液体,这样可以起到一定阻挡的作用,避免细菌进入到女性的子宫腔中。随着产妇出现规律的宫缩,这种黏液就会随着宫缩逐渐排出,还

由于子宫内口胎膜与宫壁出现分离的情况,导致产妇会出现少量的出血。这种出血会与孕妇产分泌物混合在一起,从孕妇阴道排出,这种情况叫做见红,见红属于孕妇开始分娩的征兆。如果产妇自身的出血量比平时月经量还要大,那么需要考虑患者是否出现异常情况,有可能出现胎盘早剥或前置胎盘出血等情况,这个时候需要产妇尽早到医院进行检查。

2. 产妇产腹部规律进行性阵痛 一般情况下产妇疼痛的持续时间较短(<30秒)且弱,间歇期较长(5~6分钟),以后疼痛的时间逐渐延长,间隔的时间逐渐缩短,这个叫做规律阵痛。

3. 破水 阴道流出羊水,这个叫做“破水”,由于子宫强而有力的收缩,让产妇产子宫腔内压力逐渐增加,导致产妇产宫口开大,胎儿头部会出现下降的情况,进而引起胎膜出现破裂,那么产妇的阴道就会流出羊水,这个时候快到分娩期了,需要做好相应的生产准备。

4. 子宫底下降 对于初产妇来讲,在快到临产两周的情况下,子宫底就会出现下沉的情况,这种时候产妇会觉得自身上腹部放松,呼吸也比原来顺畅,胃部受到的压迫感逐渐减小,产妇食欲突然大增。

5. 下腹部受到压迫的感觉 胎儿本身出现下降的情况,胎先露逐步降到骨盆入口处,那么产妇会出现下腹部坠胀的感觉,甚至还会出现压迫膀胱的情况,这种情况下产妇会感觉到自身腰酸背痛,产妇还会出现尿频的症状。

正常产妇分娩的护理措施

1. 对宫颈扩张期的护理措施

(1) 这个时期产妇会具有规律的宫缩,直到产妇产宫颈口全部开全。

(2) 处理与护理措施:①子宫收缩:当产妇出现规律宫缩之后,本身子宫收缩力较弱,持续时间较短,但是随着产程的发展,时间和疼痛会逐渐增加,我们应该教会产妇如何减轻疼痛放松心情。②胎心:正常情况下胎心率为110~160次/分。在产妇处于潜伏期的时候,需要间隔1~2小时去听胎心;在产妇处于活跃期的时候,需要在15~30分钟之内查看胎心情况。在宫缩间歇期去听诊胎儿的胎心率,并对胎儿胎心率进行记录,如出现胎心异常及时处理。③宫颈处于扩张或者胎头处于下降的时候,需要对产妇进行肛查或阴查,以了解宫口扩张情况,对于前置胎盘的产妇应禁止开展肛查和阴查。④破膜和羊水性状:一旦产妇出现破膜症状,医

生需在第一时间查看胎心情况,需要对羊水的性状、颜色、流出量进行了解判断,产妇出现破膜之后,需要对产妇产外阴进行清洗并进行破膜后健康宣教,叮嘱产妇注意卫生。⑤活动与休息:对于产妇出现宫缩较轻的情况,可以鼓励产妇多进行走动,为产程进展顺利打下坚实基础。⑥血压:需要对产妇产血压进行监测。

2. 对胎儿分娩期的产妇护理

(1) 这个时候产妇宫口全开,直到胎儿分娩出来。

(2) 处理与护理措施。①需要对产妇进行心理护理,做好接生的准备,鼓励产妇,使产妇树立生产自信心。②需要对胎儿胎心进行实时监测,出现异常情况需要及时找到医生,并且让产妇进行吸氧操作。③指导产妇在生产过程中有频率地呼吸。(4) 做好相应的接生准备。

3. 胎盘分娩期的产妇护理

(1) 需要帮助产妇娩出胎盘并且检查。(2) 检查产妇产软产道:对裂伤的产妇需要进行及时的缝合。(3) 需要防止产后出血:胎盘娩出之后,需要对产妇产宫缩以及阴道流血进行检查。

广西壮族自治区妇幼保健院

刘小连