



# 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

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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症状。
- 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。

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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

- 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。
- 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、合理的活动等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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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？

- 疼痛 与产妇宫缩引起宫口扩张有着一定的关系。
- 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。
- 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？

- 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
- 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。

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。这种出血会与孕妇子宫分泌物混合在一起，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，让产妇子宫腔内压力逐渐增加，导致产妇子宫口开大，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

- 对宫颈扩张期的护理措施**
  - 这个时期产妇会具有规律的宫缩，直到产妇子宫颈口全部完全。
  - 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。在宫缩间歇期去听胎儿的胎心率，并对胎心率进行记录，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道查，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道查。④破膜和羊水性状：一旦产妇出现破膜症状，医
- 对胎儿分娩期的产妇护理**
  - 这个时候产妇宫口全开，直到胎儿分娩出来。
  - 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。
  - 胎盘分娩期的产妇护理**
    - 需要帮助产妇娩出胎盘并且检查。②检查产妇软产道：对裂伤的产妇需要进行及时的缝合。③需要防止产后出血：胎盘娩出来之后，需要对产妇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