



# 消化内镜检查后 有哪些注意事项?

消化内镜检查是一种广泛应用于临床的检查方式,它可以精确观察胃、肠等消化器官的内部情况,为医生提供直观、及时的诊断信息。然而,消化内镜检查毕竟属于有创检查,会给患者带来一定的痛苦和不适,且存在一定的风险。那么,消化内镜检查有哪些不良反应?检查后如何护理才能有效避免不适和并发症呢?

## 内镜检查 会带来哪些不良反应?

消化内镜检查后可能会因为内镜的插入和操作导致患者咽喉不适、恶心、呕吐、腹胀、腹痛等症状,这些通常属于正常反应,若无加重趋势,不必过于紧张。但如果出现持续剧烈腹痛、呕血或便血,且症状逐渐加重,或出现发热等情况,很可能是消化道出血或穿孔等严重并发症的表现,应立即寻求医生帮助。

## 检查后该如何护理?

1. **饮食调理** 检查后的首次进食应以流质或半流质饮食为主,如米粥、面条等,避免进食刺激性强以及过硬的食物,防止对胃肠道造成二次损伤。接下来的几天可以逐渐增加食物的固体成分,同时保持饮食清淡,避免食用刺激性强、油腻以及辛辣的食物,以保护消化道黏膜。

2. **注意休息** 消化内镜检查后24小时内应避免剧烈运动和重体力劳动,要保证充足的休息,以免引起消化道出血或穿孔等并发症。如果检查使用了镇静麻醉药物,在麻醉药物作用完全消退之前,患者应避免单独行动,尤其是驾车、操作机械等需要精细协调动作的活动。

3. **规律服药** 如果检查过程中进行了活检取样或治疗等操作,医生一般还会给予适当的抗菌药物来预防感染,患者必须遵医嘱按时服药,不得擅自改变药物用量或提前停药。

4. **心理调整** 消化内镜检查对于许多患者来说可能是一次压力体验,因此,检查后可以进行适当的心理调整,保持良好的情绪状态,避免过度焦虑和紧张。

5. **定期复查** 如果检查过程中发现了息肉或溃疡等,一般在治疗后需要定期复查,以便及时发



现和处理可能出现的新问题。

6. **保持良好的生活习惯** 患者应保持良好的生活习惯,如定时定量饮食、保证充足的睡眠时间和良好的睡眠质量、适当的体育活动等,这些都有利于身体恢复。

消化内镜检查作为一种重要的检查方法,可以帮助临床医生准确诊断疾病,但同时会给患者带来一些不适,因此,检查后的护理工作尤为重要,只有做好护理,才能尽可能减少并发症,让消化内镜检查发挥出最大的效果。了解以上注意事项,能够帮助每一位接受消化内镜检查的患者更好应对检查后的各种情况,早日恢复健康。

临沂市妇幼保健院 任洪林

# 带你了解肝功能各指标的含义

肝脏是人体最大的内脏器官之一,有多种重要的生理功能,在代谢、排泄、合成和存储等方面发挥着关键作用。日常体检或者患有肝脏疾病时,医生一般都会要求检查肝功能,但很多人不会看肝功能化验单上的指标,接下来就带大家了解一下肝功能各个指标的含义。

## 肝脏有哪些功能?

肝脏可以合成胆固醇、甘油三酯等脂质,并通过胆汁排泄分解、代谢体内多余的脂肪;肝脏可以将过多的葡萄糖转化为糖原进行储存,需要时再将其释放为葡萄糖维持血糖水平;肝脏通过代谢和解毒来清除体内的有害物质,如药物、毒素、代谢产物等,它将物质转化为较易排泄的形式,然后通过胆汁排入肠道,最终通过排便排出体外。

## 肝功能指标有哪些? 各有什么意义?

1. **谷丙转氨酶(ALT)** ALT是一种存在于肝细胞中的酶,主要参与氨基酸代谢,其升高可能表示肝细胞受损,如肝炎、脂肪肝等。因此,ALT的值可以帮助判断肝细胞损伤的程度。

2. **谷草转氨酶(AST)** AST也是一种存在于肝细胞中的酶,同时还存在于心肌、肌肉等组织中。AST的升高可能与肝细胞损伤、心肌梗死等有关,然而,AST的升高并不代表一定患有肝

脏疾病,还需要结合其他指标综合判断。

3. **碱性磷酸酶(ALP)** ALP是一种存在于多个组织中的酶,其中,肝脏和骨骼中的ALP水平较高,如果ALP升高,可能与肝胆系统疾病、骨骼代谢异常等有关。

4. **谷氨酰转氨酶(GGT)** GGT主要存在于肝细胞膜和微粒体上,参与谷胱甘肽的代谢,肾脏、肝脏和胰腺含量丰富,但血清中的GGT主要来自肝胆系统。GGT升高常见于肝胆疾病、胰腺疾病等。

5. **总蛋白(TP)** 总蛋白是指血浆中的蛋白质总量,主要包括白蛋白和球蛋白,可反映肝脏合成蛋白质的能力以及慢性疾病、营养状况和肾脏健康等因素。

6. **白蛋白(ALB)** 白蛋白又称为清蛋白,由人体肝脏合成,是血浆中最重要的蛋白质,是维持机体营养、维持身体渗透压非常重要的物质。

7. **白蛋白/球蛋白比值(A/G)** A/G是肝功能检查中的一项重要

参考指标,正常范围是1.5~2.5,主要反映的是肝脏的合成功能,在肝病的诊断上有重要意义。A/G比值偏低一般是由白蛋白水平降低或球蛋白水平升高导致。

8. **总胆红素(TBIL)** 总胆红素包括直接胆红素和间接胆红素,是肝功能检查中的一项重要检测项目,能准确反映黄疸的程度,对诊断隐性黄疸有重要意义。总胆红素生理性增高常见于新生儿生理性黄疸;病理性增高常见于肝炎、阻塞性黄疸、肝硬化等疾病。

9. **直接胆红素(DBIL)** 直接胆红素又称结合胆红素,其指标升高主要见于阻塞性黄疸、肝细胞性黄疸、肝癌、胰头癌、胆石症、胆管癌等。

10. **总胆汁酸(TBA)** 胆汁酸的生成和代谢与肝脏有十分密切的关系,血清胆汁酸水平是反映肝实质损伤的一个重要指标,升高主要见于各种慢性肝炎、肝硬化等肝胆疾病。

潍坊市昌乐县五图街道卫生院  
赵俊霞

# 阿尔茨海默症患者的 日常护理

阿尔茨海默症又称为老年性痴呆症,是一种常见的老年人神经系统退行性疾病,主要症状是认知功能的进行性损害,包括记忆力下降、思维能力减退,以及行为和情绪改变,严重影响患者的生活质量。那么,如何护理才能提高阿尔茨海默症患者的生活质量,减轻疾病给他们带来的困扰呢?

1. **建立稳定的日常生活规律** 老年性痴呆症患者对时间和空间的感知可能会受到影响,因此,规律的日常生活对于稳定他们的病情非常重要,如每天保证固定的起床、就寝、进餐时间,以及规律活动时间。

2. **提供视觉和听觉提示** 老年性痴呆症患者可能会有视觉和听觉障碍,因此,在他们的生活环境中提供清晰的视觉和听觉提示是必要的。如使用大字体的标签来标识物品,使用明亮的照明和颜色对比来提高他们的视觉辨识能力,用清晰而有节奏的语言来与他们进行交流等。

3. **鼓励社交互动** 老年性痴呆症患者的记忆和沟通能力虽然受到一定的影响,但他们仍然需要社交互动和人际关系的支持。可以鼓励他们与家人、朋友以及其他患者进行交流,并参与一些适合他们的社交活动,例如做手工艺品、参加音乐疗法等。

4. **提供安全的居住环境** 老年性痴呆症患者可能会出现行为和认知方面的障碍,在他们的居住环境中提供安全措施是必要的。例如,安装安全扶手、防滑地板、床边护栏等,以减少意外伤害的发生。

5. **使用有效的沟通技巧** 老年性痴呆症患者的沟通能力可能会受到影响,家属应尽量用简单明了、直接而肯定的语言与他们进行交流,尽可能使用简短的句子和简单词汇,或者通过肢体语言和面部表情来辅助交流,以帮助他们更好地理解和回应。

6. **提供认知刺激** 尽管老年性痴呆症患者的认知能力会受到损害,但仍然可以通过提供认知刺激来帮助他们改善认知能力。例如,给予他们一些简单的记忆任务,如复述一段故事或看图片并描述等,以锻炼他们的记忆力和思维能力。

7. **药物治疗** 有些老年性痴呆症患者可能需要通过药物来缓解症状或延缓疾病进展,医生应根据患者的具体情况确定药物治疗方案,一旦确定治疗方案,患者就要按时服用,不可擅自停药或减量。此外,还可以考虑使用其他干预措施,如认知训练、物理治疗、职业治疗等。

总之,老年性痴呆症患者的日常护理是一个综合性的工作,要根据患者的具体情况制定个性化的护理计划,并综合运用多种护理方法和策略。家属要和医护人员密切合作,给予患者适当的关心和支持,帮助他们缓解压力;并提供必要的护理指导,共同照顾好患者,提高他们的生活质量。

潍坊市精神卫生中心 张丽娟