



胸外科术后护理 帮助患者重建和恢复呼吸功能

胸外科手术是一种常见的治疗胸部疾病的方法，如肺癌切除、食管修复、心脏手术等。术后的护理非常重要，特别是对呼吸功能的重建和恢复。本文将为您介绍胸外科手术后的护理建议，帮助患者更好地恢复呼吸功能。

1. 术后立即护理 胸外科手术后，患者需要进行立即护理，包括保持呼吸道通畅、定期翻身、及时处理排泄物，以防止感染发生。护理人员应密切观察患者的呼吸状况、氧饱和度和心率等指标，及时发现异常并采取相应措施。

2. 呼吸锻炼 术后的患者需要进行呼吸锻炼，以促进肺部的康复和功能恢复，包括深呼吸、咳嗽和痰液排除等。护理人员可以教授患者正确的呼吸技巧，并定期进行指导和监督。

3. 呼吸道清洁 保持呼吸道的清洁是术后护理的重要一环。护理人员需要帮助患者进行口腔和鼻腔的清洁，及时清除痰液和分泌物。此外，避免吸入污染物

和烟雾等有害物质，有助于预防呼吸道感染的发生。

4. 鼓励咳嗽和痰液排除 术后患者可能会出现咳嗽困难和痰液滞留的情况。护理人员应鼓励患者进行有效的咳嗽和痰液排除，以减少肺部感染的风险。如果患者无法有效咳嗽，可以借助物理疗法或药物辅助，如胸部拍击、吸气和呼气训练。

5. 使用辅助呼吸设备 在某些情况下，术后的患者可能需要使用辅助呼吸设备，如氧气输送装置、呼吸机等。护理人员需要正确操作和管理这些设备，确保患者获得足够的氧气和呼吸支持。

6. 疼痛管理 术后患者可能会出现胸痛和不适感。适当的疼痛管理有助于患者进行正常的呼吸和活动。护理人员应根据患者的疼痛程度和个体差异，合理选择疼痛缓解方法，如药物治疗、物理疗法和心理支持等。

7. 营养支持 良好的营养对于患者康复至关重要。护理人员应确保患者摄入足够的营养，特别是高蛋白质食物，以促进伤口

愈合和肌肉恢复。此外，患者还应避免过度饮食和肥胖，以减轻呼吸负担。

8. 定期随访和复查 术后的患者需要定期随访和复查，以确保术后恢复的良好进行。护理人员应密切关注患者的呼吸状况、术后并发症的发展和康复进展。及时发现问题并采取干预措施，有助于预防并发症的发生和加速康复过程。

总之，胸外科手术后护理对于恢复呼吸功能至关重要。通过及时的护理措施，如立即护理、呼吸锻炼、呼吸道清洁、鼓励咳嗽和痰液排除、辅助呼吸设备的使用、疼痛管理、营养支持、定期随访和复查等，患者可以更好地重建和恢复呼吸功能。护理人员在术后的护理中起着重要的角色，他们应密切关注患者的状况，提供专业的指导和支持，帮助患者顺利度过术后恢复阶段。通过合理的护理和积极的配合，患者可以更快地恢复呼吸功能，提高生活质量，并减少并发症的风险。

昌乐齐城中医院 王丽丽

CT、B超、X线、核磁共振有什么不同? 医生一次性告诉你答案

当前，临幊上比较普遍的诊断方法有CT、B超、X线、磁共振，它们都是影像学诊断技术，但是在谈起上述几类诊断方法时，大部分的人是比较模糊的，本文就针对CT、B超、X线和磁共振的区别进行详细科普。

X线

此类诊断方法有着突出的穿透能力，检查期间如同给人的身体具象拍摄一张平面照片。对于被遮挡的位置，底片并不会出现曝光情况，在洗片后显示白色。

1. 适用 在了解人体骨骼有无发生异常情况，是否有病变问题，选择X线检查方法极为适用，而且检查费用较低。对于四肢、脊柱等位置怀疑存在急性外伤情况下，并导致骨骼受伤，或者存在突发急性疼痛、无法缓解的慢性疼痛，通常医生在诊断时都会优先选择X线检查手段。

2. 缺点 此类诊断方法只可展现平面影像，成像过程中因为衣服、首饰等影响，造成检测结果存在一定偏差。

CT

CT检查与X线诊断相同，都是对人体身体进行拍片，但是相比较来讲，CT检查可拍摄多张，相对更为详细。CT检查技术是一层一层穿过人体实现检测目的，再进行计算处理，干扰因素少，能够从多平面了解人体的组织结构，可清晰展现骨骼立体形态。也可以说CT检查是X线

诊断的加强版，如果使用X线检测较不清晰，可以再次通过CT检查进行仔细查看。

1. 适用 通常人体非常关键的位置都需要利用CT检查进行临床诊断，如头颅、脊椎等位置。

2. 缺点 与X线诊断技术相比，CT检查的辐射更大，但是医学临幊上已经开发出低剂量螺旋CT，它的放射剂量也仅仅是普通CT的五分之一，有着突出的临床优势。

核磁共振 (MRI)

临幊上运用核磁共振进行检查，该技术是通过强大的磁场，让身体中氢原子先排好队列然后散开，接收该阶段的电磁波信号，然后给身体内部画像，促使身体水分振动，平静后体会其中的震动，成像后能够查看正常组织和患病位置两者的区别。

1. 适用 核磁共振技术可完成不同角度切层，而且不会产生辐射，与CT技术相比，核磁共振在显示颅脑、脊椎等解剖结构、病变方面都有突出的优势。而且核磁共振对于病变组织敏感度方面，也明显超过CT，特别是关节、肌肉等软组织的检查，能够

清晰显示结构状况。另外，对于关节、肿瘤、脊柱等结构的界别，核磁共振也有着独有的优势。

2. 缺点 与CT技术相比，核磁共振在观察肺部、骨骼机构细节等方面相对较差，因此，骨科医生通常会要求患者既实施CT诊断，还需要进行核磁共振检查。再者，对于身体中存在金属物的患者，或者体内带有心脏起搏器的病患，都不可进行核磁共振诊断。

B超

对于B超检查，主要是运用超声波穿透人的身体，声波遇到人体组织能够形成反射波，反射回声也就是B超画像。B超具有突出的优势，如强度较低、频率突出、对人体不会造成损伤等。

1. 适用 人体软组织探测、心血管脏器血流动力学观察方面，都能够通过B超进行有效检测，而且诊断更具有优势，如血管、浅表肿块等。

2. 缺点 B超穿透力较差，对含气性器官，如肺部、肠等探测存在很大难度，病变轻微、声阻抗差低的情况下，也无法在声像图上清晰地展现。

东营市东营区中心医院 曹东

改变生活方式和饮食习惯
远离便秘

便秘不仅给生活带来不便，长期便秘还可能引发其他健康问题。那么，到底什么是便秘，它的原因是什么，又该如何解决问题呢？让我来为您解答。

便秘，指的是大便次数减少、排便困难或者大便过硬。一般而言，一周排便少于三次，就可以被定义为便秘。便秘的原因中最常见的包括饮食习惯不良、缺乏运动、药物副作用、应激反应、慢性疾病等。

首先，食物中的纤维素可以增加大便的体积，使其更容易排出。而饮食中缺乏足够的纤维素，比如摄入的蔬菜和水果不够，那么就可能会出现便秘问题。其次，缺乏运动也是导致便秘的一个重要原因。运动可以刺激肠道蠕动，促进大便的排出。反之，长期久坐不动，肠道蠕动减慢，就可能导致便秘。此外，一些药物，如止痛药、抗抑郁药、钙质和铁质补充剂等，也可能引起便秘。应激反应和情绪问题也可能导致便秘。当我们身心处于紧张、焦虑的状态时，肠道功能可能会受到影响，导致便秘；此外，慢性疾病，如糖尿病、甲状腺功能低下、帕金森病等，也可能引起便秘。

了解了便秘的原因之后，我们就可以寻找相应的解决方案。首先，改变饮食习惯，增加纤维素的摄入。可以多吃一些全谷类食品、新鲜蔬菜和水果。同时，保证充足的水分摄入，可以帮助软化大便，使其更容易排出。其次，增加运动量，特别是走路、慢跑、瑜伽等有氧运动，可以有效刺激肠道蠕动，改善便秘的症状。每天至少保持半小时的有氧运动，对便秘的改善非常有帮助；如果正在服用可能导致便秘的药物，如止痛药、抗抑郁药、钙质和铁质补充剂等，可以咨询医生是否有其他替代药物，或者是否可以调整剂量。同时，学习一些放松和压力管理的技巧，如冥想、深呼吸等，可以帮助改善因应激反应和情绪问题引起的便秘。最后，如果你的便秘症状持续不缓或者伴随着腹痛、体重下降等症状，一定要及时就医。因为这可能是一些慢性疾病，如糖尿病、甲状腺功能低下、帕金森病等的症状。医生会根据你的情况进行检查，确定便秘的原因，然后制定合适的治疗方案。

便秘虽然常见，但其影响却不能被我们忽视。它可能是不良生活方式和饮食习惯的产物，也可能是其它慢性疾病的早期信号。因此，我们需要正视便秘，积极寻找其原因，并采取有效的措施来应对。生活方式的改变，包括增加运动量，保持合理的饮食习惯，可以帮助我们预防和改善便秘。运动可以刺激肠道蠕动，促进排便。

总的来说，改变生活方式和饮食习惯，及时寻求专业的医疗帮助，是我们远离便秘的关键。希望这篇文章可以帮助你了解便秘的原因和解决方案，远离便秘，享受健康快乐的生活。

潍坊市昌乐齐城中医院 王立萍