

## 如何指导患者术后康复护理

白静  赵县中医院

应及时报告医生处理。

**3、并发症预防：**密切观察患者生命体征、引流情况等，及时发现并处理异常情况，预防并发症的发生。如肺部手术后，鼓励患者进行深呼吸、咳嗽等肺部锻炼，以预防肺部感染和肺不张；肠道手术后，根据患者具体情况调整饮食结构，增加膳食纤维摄入，预防便秘或腹泻。

**4、饮食指导：**护士应根据患者的手术类型和恢复情况，为患者提供个性化的饮食建议。一般来说，术后患者应摄入高蛋白、高维生素、易消化的食物，避免刺激性食物和饮料的摄入，以促进伤口愈合和身体恢复。

**5、活动与锻炼：**护士应鼓励患者早期下床活动，并根据患

者的具体情况制定个性化的活动与锻炼计划。适当的活动与锻炼可以促进血液循环，预防血栓形成，促进胃肠蠕动，防止便秘等并发症的发生。

**6、心理支持：**护士应关注患者的心理状态，及时给予心理支持和疏导。可以通过与患者沟通、讲解康复知识、鼓励患者树立战胜疾病的信心等方式，帮助患者缓解焦虑、抑郁等情绪问题。

**7、健康教育：**护士应向患者及家属普及术后康复知识，包括伤口护理、饮食调整、活动与锻炼、药物使用等方面的注意事项，以提高患者的自我护理能力和康复效果。

**二、康复护理与功能锻炼的注意事项**

1、遵循医嘱：患者应遵循

## 外科手术后，患者如何预防术后感染？

步琪琪  赵县中医院

深或有大量出血，应立即通知医生处理。

**2、判断伤口类型：**根据伤口的情况判断是清洁伤口、污染伤口还是感染伤口，以便选择合适的清洁与消毒方法。

**三、伤口清洁**

**1、去除污垢：**对于污染伤口，可以用大量的生理盐水冲洗伤口，以去除伤口表面的污垢和细菌。冲洗时要从伤口的中心向外周冲洗，避免将细菌带入伤口深处。

**2、取出异物：**如果伤口中有异物，如沙石、玻璃碎片等，可用镊子小心地将异物取出。在取出异物时要注意避免损伤周围的组织。

**四、伤口消毒**

**1、选择消毒剂：**碘伏是一种常用的消毒药水，具有广谱杀菌

作用且对皮肤刺激性小。对于较深的伤口，可以用碘伏棉球轻轻擦拭伤口内部。酒精具有较强的杀菌作用，但对皮肤刺激性较大，一般用于伤口周围皮肤的消毒。双氧水主要用于清洗伤口内部的厌氧菌感染。

**2、消毒方法：**用无菌棉球蘸取适量的消毒剂，轻轻擦拭伤口周围的皮肤，由内向外进行消毒。消毒范围要大于伤口边缘5厘米以上。对于较深的伤口，可以将蘸有消毒剂的棉球轻轻放入伤口内进行消毒，但要注意动作轻柔，避免过度刺激伤口。

**五、注意事项**

**1、避免过度刺激：**在清洁和消毒过程中，要避免使用刺激性强的消毒剂直接清洗伤口，以免损伤组织。

**2、观察伤口反应：**消毒过程

中要密切观察伤口的反应，如出现红肿、疼痛加剧等症状，应及时停止操作并通知医生。

**3、保持无菌操作：**在整个清洁与消毒过程中，要严格遵守无菌操作原则，防止交叉感染。

**六、后续护理**

**1、包扎伤口：**根据伤口的大小和类型选择合适的敷料进行包扎，保持伤口清洁和干燥。

**2、定期换药：**根据伤口情况定期更换敷料，并进行清洁与消毒处理。

**3、观察伤口愈合情况：**定期观察伤口是否有红肿、疼痛加剧、流脓等感染迹象，如有异常应及时就医处理。

通过掌握这些技能并严格执行操作规范，外科护士可以确保伤口清洁与消毒的有效性，为患者提供良好的护理服务。

## 放射线对人体健康的影响及防护措施有哪些？

吕晓东  元氏双惠医院

从医疗检查中的X射线到核能发电等领域，放射线在现代社会中无处不在。虽然它们在许多方面给人类带来了巨大的利益，但同时也隐藏着对人体健康的潜在威胁。了解放射线对人体健康的长期影响并掌握有效的防护措施，对于保障公众健康和安全至关重要。

**一、放射线对人体健康的长期影响**

放射线对人体健康存在诸多长期影响。在基因层面，可引发基因突变，破坏DNA结构，导致原癌基因激活或抑癌基因失活。细胞层面上，干扰细胞周期正常进程，使细胞增殖失控，还可能诱导细胞凋亡或坏死。器官组织方面，长期暴露会增加患癌风险，像甲状腺癌、肺癌等。它还损害造血干细胞，引发血液疾病，如白细胞减少等。对生殖系统而言，影响精子和卵泡细胞，降低生育能力并增加胎儿畸形风险。同时，会削弱免疫系统，使机体易受病原体侵袭。

**二、防护措施**

**1、医疗领域的防护措施**

在医疗中，首先要遵循辐射防护的正当性原则。医生应严格评估患者是否真正需要放射性检查或治疗，能用非放射性检查（如超声、磁共振成像）确诊的就不采用放射性手段。其次，优化辐射剂量，技术人员根据患者体型、检查部位等精准调整参数，采用先进技术降低剂量。最后，为患者提供铅屏蔽防护用品，如铅围裙、铅颈套等，在牙科X射线检查时给患者戴

甲状腺铅围脖，全方位保护患者免受不必要辐射。

**2、核工业相关防护措施**

在核工业方面，一是工作环境防护。要严格划分辐射防护区域，像核电厂分为控制区、监督区和非限制区，依据不同区域辐射水平防护。工作场所配备高效通风系统降低放射性气体浓度，规范放射性物质的储存、运输和处理以防泄漏。二是工作人员防护，穿戴特制含铅、硼等材料的防护工作服、手套、鞋套，佩戴个人剂量监测仪实时监测，定期职业健康检查，如血液检查、染色体分析等。

**3、日常生活中的防护措施**

日常生活中，一是减少不必要的辐射暴露。避免长时间处于高辐射环境，如氢气浓度可能高的地下室。谨慎选择含放射性物质的消费品，像某些石材。二是饮食防护，多吃抗氧化食物，如蓝莓、蓝莓等。这些食物中的维生素C、类胡萝卜素等抗氧化物质有助于减轻放射线对细胞的损伤，从一定程度上增强身体对可能存在的微量放射线的抵抗力。

放射线对人体健康有着多方面的长期影响。在现代社会中，我们既要充分利用放射线在医疗、能源等领域的优势，又要高度重视其危害并采取有效的防护措施。无论是在医疗场景、核工业还是日常生活中，通过合理的管理、技术改进和个人防护意识的提高，都能够最大程度地减少放射线对人体健康的潜在威胁，保障公众的健康和安全。

## 疾病：隐藏在身体里的“不定时炸弹”

李小岩  元氏双惠医院

在现代快节奏的生活中，我们常常忙于追逐各种目标，却容易忽视身体发出的微妙信号。疾病，就像隐藏在身体里的“不定时炸弹”，随时可能爆炸，给我们的健康和生活带来巨大的冲击。许多人在疾病初期毫无察觉，等到症状严重时才追悔莫及。据统计，相当一部分慢性疾病如果能在早期被发现并干预，其发展进程可以得到有效控制，患者的生活质量也能得到显著提高。然而，现实情况是，很多人对疾病缺乏足够的重视和认识，这使得我们的健康面临着潜在的巨大威胁。今天，就让我们一起深入了解这些隐藏在身体里的“不定时炸弹”，提高对疾病的重视程度，学会如何保护自己的健康。

**一、常见的隐性疾病**

常见的隐性疾病有多种。高血压在早期症状不明显，偶尔头晕、头痛易被忽视，长期可损害心、脑、肾等器官。

糖尿病初期轻微口渴、多尿易被当作正常现象，发展后会引发失明、截肢等严重并发症。

癌症早期大多无特异性症状，如肺癌早期的偶尔咳嗽、胃癌早期的消化不良，易与普通疾病混淆，晚期癌细胞扩散后治疗困难。

这些隐性疾病在初期不易察觉，却可能给身体带来严重危害，因此提高对它们的认识与重视至关重要。

**二、如何发现和预防隐性疾病**

**1、定期体检**

定期体检是发现隐性疾病的关键手段。全面的体检涵盖多种项目，像体格检

查能初步判断身体基本状况。血液检查，包括血常规、血糖、血脂等指标，能反映身体代谢、血液系统等方面的潜在问题。尿液检查可发现肾功能异常等情况。心电图有助于检测心脏电活动是否正常，腹部B超可查看腹部脏器结构。对于高危人群，如家族有癌症病史者，更要针对性检查，像肺癌高危人群可做胸部低剂量螺旋CT，这有助于在无症状阶段发现疾病。

**2、关注身体信号**

学会识别身体发出的异常信号非常重要。例如不明原因的体重骤减，可能是癌症或者甲状腺疾病等的信号。持续低热也许是身体存在慢性炎症或者感染的提示。身体某部位突然出现的疼痛，像腹部隐痛可能是消化系统疾病的早期表现。同时，要重视身体的细微变化，皮肤突然长出的黑痣或者原有黑痣的形态、颜色发生改变，可能是黑色素瘤的早期迹象，任何身体的异常都不应被轻易忽视。

**3、健康的生活方式**

健康的生活方式对预防隐性疾病意义重大。合理饮食方面，多摄入富含维生素、矿物质的蔬菜水果，像西兰花含有丰富的抗氧化物质，有助于抵抗细胞氧化损伤。适量的运动，如每周进行150分钟左右的快走，能增强心肺功能，提高身体免疫力。戒烟限酒也是必要的，吸烟是多种癌症的高危因素，过量饮酒会损害肝脏等器官。

疾病虽隐匿，但我们并非无能为力。重视身体的每一个信号，积极预防，让我们拆除这“不定时炸弹”，拥抱健康美好生活。

## 外科患者术前焦虑，护理人员如何有效干预？

牛姗姗  元氏双惠医院

外科手术对于患者而言，往往伴随着一定的心理压力和焦虑情绪。这种术前焦虑不仅会影响患者的心理状态，还可能对手术效果和术后恢复产生不利影响。因此，护理人员在外科手术前对患者进行有效的心理干预显得尤为重要。

**一、外科患者术前焦虑的原因**

外科患者术前焦虑的原因复杂多样，主要包括对手术结果的未知与担忧、对手术疼痛的恐惧、对术后恢复及生活质量的顾虑，以及经济压力和家庭责任等方面的考量。患者可能担心手术能否成功、术后是否会出现并发症、疼痛是否难以忍受，以及术后是否能快速恢复到正常生活状态。经济负担也是一个重要因素，手术费用及后续治疗费用可能给患者及其家庭带来压力。此外，患者还可能因离开工作岗位、家庭角色暂时缺失等产生焦虑情绪。这些多重因素交织在一起，共同构成了外科患者术前焦虑的复杂心理背景。

**二、护理人员有效干预的措施**

**1、深入沟通与细致教育**

护理人员应与患者进行深入的术前沟通，详细了解其焦虑的根源，并通过耐心的解释，让患者全面了解手术的过程、目的以及预期效果。这种细致的教育过程有助于减轻患者对未知的恐惧和担忧，增强其对手术的信心。同时，护理人员还应倾听患者的疑虑，给予积极的回应和安慰，让患者感受到医护人员的关心和支持。

## 外科护士必备技能：如何有效进行伤口清洁与消毒？

耿贝贝  赵县中医院

搔抓，可通过轻轻拍打周围皮肤来缓解不适。

**3、自我监测：**密切观察伤口情况，如出现红肿、疼痛加剧、渗液、发热等症状，应立即就医。

**二、个人卫生**

**1、身体清洁：**在伤口允许的情况下，适当进行身体清洁。比如，可以用湿毛巾擦拭身体未涉及手术部位，但要注意避免弄湿伤口。如果是四肢的手术，在伤口愈合较好、缝线拆除后，可以进行简单的淋浴，但要避免长时间浸泡伤口。

**2、口腔卫生：**口腔是细菌滋生的地方，术后保持口腔清洁非常重要。每天至少刷牙两次，使用软毛牙刷，饭后可以用清水或淡盐水漱口。特别是对于进行了全麻手术的患者，

由于术后可能存在呼吸道分泌物增多的情况，良好的口腔卫生有助于减少呼吸道感染风险。

**三、生活习惯**

**1、充足休息：**术后患者身体处于虚弱状态，充足的休息有助于身体恢复免疫力。应按照医生的建议，保证每天足够的睡眠时间。例如，一般术后患者每天应保证7 - 8小时的睡眠。避免熬夜和过度劳累，让身体有足够的能量来抵抗感染。

**2、合理饮食：**摄入富含营养的食物，包括蛋白质、维生素和矿物质等。蛋白质有助于伤口愈合和增强免疫力，如瘦肉、鱼类、豆类等都是优质蛋白质的来源。维生素C有助于胶原蛋白的合成，新鲜的水果和蔬菜中富含维生素C。同

时，要保持饮食均衡，避免食用过多油腻、辛辣和刺激性食物，以免影响伤口愈合或导致胃肠道不适。

**四、严格遵守医嘱**

**1、用药指导：**严格按照医生开具的抗生素和其他药物进行服用，不要自行增减剂量或停药。

**2、复查安排：**定期前往医院复查，以便医生及时检查伤口愈合情况，并发现潜在的感染迹象。

外科手术后，预防术后感染是患者恢复过程中的重要一环。通过严格遵守医嘱、保持伤口清洁与干燥、注意个人卫生、合理饮食与休息、避免交叉感染以及留意异常症状，患者可以有效降低术后感染的风险，促进伤口顺利愈合。

## 人工关节置换术后，骨科护理怎样保障关节功能恢复？

刘巧红  元氏双惠医院

随着医疗技术的不断发展，人工关节置换术已成为治疗多种关节疾病（如严重的骨关节炎、类风湿关节炎、股骨头坏死等）的有效手段。然而，手术的成功仅仅是患者康复的第一步，术后的骨科护理对于保障关节功能恢复至关重要。良好的护理能够减少并发症的发生，提高患者的舒适度，促进关节功能的尽早恢复，从而提升患者的生活质量。

**一、术后早期护理**

术后早期护理是人工关节置换术成功的关键开端。生命体征监测方面，需密切关注血压、心率等，因手术和麻醉影响，异常体征可能影响关节组织灌注与愈合。伤口护理要遵循无菌原则，观察渗血渗液等情况，少量渗血可加压，严重则需医生处理。体

位护理也不容忽视，如膝关节置换术后保持患肢外展中立位，膝关节置换术后抬高患肢，正确体位有助于关节稳定和恢复。

**二、疼痛管理**

疼痛管理在人工关节置换术后意义重大。准确评估疼痛是基础，运用数字评分法等工具，考虑个体差异。多模式镇痛为有效策略，联合非甾体类抗炎药、阿片类药物等。例如局部麻醉药用于切口周围注射能减轻早期疼痛，自控镇痛泵方便患者自控给药。同时，物理治疗如冷敷可辅助，它收缩血管减轻肿胀疼痛，多管齐下能有效缓解患者术后疼痛，提高舒适度。

**三、康复训练**

康复训练对人工关节置换术后关节功能恢复不可或缺。早期

康复训练极为重要，能增强关节周围肌肉力量、增加活动度并预防并发症。肌肉力量增强为关节提供更好稳定性。康复训练计划需个性化制定，依据年龄、身体状况和手术类型等。早期多为被动活动，像膝关节置换术后1 - 2天用CPM机进行被动屈伸，之后逐渐过渡到主动活动，且训练要循序渐进，避免过度训练造成关节损伤或疼痛加剧。

**四、并发症的预防与护理**

并发症的预防与护理在人工关节置换术后至关重要。深静脉血栓形成（DVT）预防方面，鼓励患者早期活动下肢，如术后足踝关节屈伸活动，同时使用抗凝药物如低分子肝素。要密切观察下肢症状，有可疑情况及时检查。感染预防除伤口护理外，还