

肠梗阻患者康复护理指南

眉山市彭山区青龙街道社区卫生服务中心 周华英

肠梗阻是外科常见急症,患者治疗后需通过科学的康复护理促进肠道功能恢复。本文从家庭照护角度,为您介绍肠梗阻康复期的核心护理要点,助力患者安全度过恢复期。

一、饮食调理

术后合理饮食是肠道功能恢复的关键,需遵循“循序渐进、少量多餐”原则,分阶段进行调整。

术后1-3天的初期阶段,需严格禁食禁饮并配合胃肠减压,通过静脉补液维持营养;待胃肠道功能恢复,医生允许进食后,先从温开水、米汤、无油鱼汤等流质食物开始,少食多餐,注意观察有无不适感。

术后过渡阶段,可添加米糊、米粥、蛋花汤等低脂、少渣半流质食物,期间需避免牛奶、豆浆等易产气食物,以防腹胀。

术后恢复期,可逐渐增加易消化的软食,如软饭、煮烂的蔬菜和水果,但仍需避免芹菜、韭菜等粗纤维食物,以及油炸、辛辣刺激食物。

二、活动指导

术后适当活动是促进肠道蠕动最科学的方法,能有效预防肠粘连、加速康复进程,但活动需根据患者恢复情况分阶段进行,避免剧烈运动、弯腰提重物及增加腹压的动作,以免影响伤口愈合或诱发肠梗阻再次发作。

术后麻醉清醒且生命体征平稳后,经医生允许的情况下采取半卧位。协助患者在床上开展翻身、踝泵运动、屈膝等简单肢体活动,以促进血液循环,预防下肢静脉血栓形成。术后若无特殊应鼓励病人早期下床活动,促进胃肠道功能恢复,预防肠粘连。可先在床边坐起休息,适应后在家人搀扶下床缓慢行走,行走的距离和时间应根据患者病情和耐受情况而定,行走过程中需密切观察患者是否出现头晕、心慌、腹痛等不适,如有异常应立即停止活动并让患者休息。视患者情况逐步增加活动量与活动范围,但要注意避免前往人群密集或地面不平的场所,以防跌倒。

三、症状观察

康复期间需密切关注危险信号,如腹痛加剧或转为持续性疼痛;腹胀明显加重,腹部隆起;停止排气排便超过24小时;呕吐频繁且呕吐物带有粪

臭味;体温超过38℃的发热、心率加快、面色苍白等;若术后有引流管的病人,还应注意引流物的性状、颜色和量。同时建议记录每日排便次数、性状及量,以便为医生评估恢复情况提供参考。

四、用药管理

需严格遵医嘱用药,常见药物包括:调节肠道菌群药,但应注意避免与抗菌药同时服用,需间隔≥2小时;胃肠动力药应在确定胃肠功能恢复后使用,以促进肠道蠕动;若有便秘使用缓泻剂,需按剂量服用,避免因过量引发腹泻;抗生素,不可自行购买,若医生开具后,需完成整个疗程,不可自行停药。同时,请注意记录用药后的反应,若出现皮疹、恶心等不良反应,应及时告知医生。

五、心理护理

患者可能因疾病产生焦虑、抑郁情绪,家属应给予情感支持,耐心倾听患者的感受;帮助患者了解疾病的恢复过程,减少不必要的担忧;鼓励患者参与感兴趣的活动,转移其注意力;创造安静舒适的休养环境,保证患者充足睡眠。

六、生活习惯调整

养成良好生活习惯有助于降低复发风险,建议保持规律饮食,做到定时定量、细嚼慢咽,避免暴饮暴食,饭后适当休息,忌剧烈运动;注意饮食卫生,宜进食高蛋白、丰富维生素、易消化的食物,不食用生冷、硬、变质和刺激性食物;保持大便通畅,每日定时排便,防止便秘;避免腹部受凉;积极控制基础疾病,例如糖尿病、肠道肿瘤等,这些疾病需及时治疗。

七、复查随访

定期复查是监测病情恢复、及时发现潜在问题的重要环节。患者出院后,应严格遵循医生制定的复查计划。复查时,需向医生详细描述出院后的身体状况,例如是否再次出现腹痛、腹胀、呕吐、停止排气排便等症状,以及饮食、睡眠、排便习惯的变化。这些信息有助于医生更准确地判断病情,并调整后续的治疗与康复方案。若期间出现任何异常症状,应立即就医,不必拘泥于固定的复查时间,以免延误病情。

最后我们相信,通过医患双方的共同努力,能够帮助患者更快地回归健康、规律的生活轨道。

一翻身就天旋地转?小心耳石症找上门!

新疆维吾尔自治区中医医院 徐红霞

“医生,我这几天一躺下来、一翻身就晕得厉害,感觉整个房间都在转,几秒钟就过去了,但反复发作,晚上都不敢睡觉了!”在神经内科或耳鼻喉科的诊室里,这样的诉求十分常见。很多人遇到这种情况,第一反应是怀疑自己得了颈椎病、高血压,甚至担心是“脑子出了问题”,可一番检查下来却发现身体指标一切正常。其实,这种“一动就晕、晕几秒钟就好”的症状,大概率是耳石症在作祟。

一、什么是耳石症?

耳石症,医学上称为良性阵发性位置性眩晕(BPPV),是临床最常见的眩晕类型之一,约占所有眩晕患者的20%。其发病源于内耳中肉眼不可见的“耳石”——正常情况下,这些碳酸钙结晶附着在耳石膜上,如同“平衡传感器”感知头部位置变化,维持身体平衡。一旦耳石脱落进入半规管,头部活动时,耳石会随半规管内的淋巴液流动,刺激平衡感受器,使大脑接收错误的“旋转”信号,从而引发天旋地转的眩晕感。

二、认清典型症状

耳石症的症状具有很强的辨识度,记住以下几个特点,就能快速和其他眩晕疾病区分开来:①位置依赖性:眩晕只在头部位置变化时发作,静止时完全正常。常见的诱发动作包括起床、躺下、睡觉翻身、低头捡东西、抬头看高处、弯腰系鞋带等。②阵发性发作:每次眩晕持续的时间非常短,通常只有数秒到数十秒,一般不会超过1分钟。当头部位置固定后,眩晕感会迅速缓解,但只要再次改变头部姿势,眩晕就可能再次触发。这种“来得快、去得也快”的特点,是耳石症最具标志性的表现。③良性的表现特征:虽然发作时的眩晕感让人十分难受,但耳石症属于“良性”疾病,不会对身体造成永久性伤害。它通常不会伴随听力下降、耳鸣、耳闷等耳部症状,也不会出现肢体麻木、言语不清、视物模糊、意识障碍等神经系统症状。④自主神经反应:部分患者在眩晕剧烈时,会出现恶心、干呕、出冷汗、心慌等自主神经反应,这是因为眩晕刺激了身体的自主神经系统,但这些症状只是暂时的,不会造成其他器质性损害。

三、这些人,更容易被耳石症“盯上”

①中老年人:随着年龄增长,内耳的供血会逐渐不足,耳石膜也会发生退化,导致耳石的附着力下降,更容易脱落。50岁以上的人群是耳石症的高发群体,尤其是女性,因为更年期雌激素水平下降会导致钙代谢异常,进一步增加耳石脱落的风险。②长期不良生活习惯者:长期熬夜、过度劳累、精神压力大的人,容易出现内耳微循环障碍,影响耳石的稳定性。此外,长期低头看手机、伏案工作的“低头族”,由于头部姿势长期固定,也会增加耳石脱落的概率。③头部外伤或疾病患者:头部受到撞击、磕碰等外伤,可能会直接导致耳石脱落。此外,突发性耳聋、中耳炎、颈椎病、高血压、糖尿病等疾病,会影响内耳的供血和微循环,也会增加耳石症的发病风险。④长期卧床或缺乏运动者:长期卧床的患者,比如手术后需要卧床休养的人,由于头部活动过少,耳石的稳定性会变差,轻微的动作就可能诱发耳石脱落。而缺乏运动的人,内耳的血液循环和代谢功能较弱,也容易出现耳石脱落的情况。

四、做好日常预防,远离眩晕困扰

起床、躺下、翻身、低头、抬头时,动作一定要放慢,给头部的平衡系统足够的适应时间,避免突然快速转头或变换姿势。比如早上起床时,可以先在床上坐半分钟,再慢慢站起来,这样能有效减少耳石症的发生风险。

规律作息,保证充足的睡眠,避免熬夜和过度劳累。学会调节情绪,缓解精神压力,因为焦虑、紧张等不良情绪可能会导致内耳小动脉痉挛,增加耳石脱落的风险。

耳石的主要成分是碳酸钙,因此适当补充钙和维生素D,有助于维持耳石的稳定性。中老年人、更年期女性、骨质疏松患者更要注意钙的摄入,多吃富含钙的食物,如牛奶、豆制品、海鲜等,同时多晒太阳,促进维生素D的合成,帮助钙的吸收。

老年冠心病不用慌,日常3个护心要点记牢

南宁市第六人民医院 罗燕妮

随着年龄不断增长,冠心病逐渐成为老年人群中高发的心血管疾病,困扰着不少老年人的晚年生活。很多老年人一旦确诊冠心病,就容易陷入焦虑不安的情绪,担心病情突然恶化、引发危险,甚至不敢正常活动、不敢吃喜欢的食物。其实无需过度担忧,冠心病属于需要长期呵护的慢性病,只要牢记并坚持以下3个日常护心要点,就能有效控制病情发展、降低急性发作风险,安安稳稳享受晚年。简单来说,老年冠心病的核心病因是冠状动脉粥样硬化,导致血管管腔狭窄、心肌供血供氧不足,常见症状有胸闷、心慌、气短等,尤其在活动后会明显加重。由于老年人身体机能逐渐下降,且常合并高血压、糖尿病等基础疾病,患病后症状可能更隐蔽,日常护理也需要更加细致、科学,及时关注身体的细微变化,才能更好地守护健康。

护心要点一:科学饮食,给血管“减负”

饮食调理是控制冠心病的基础,关键在于清淡、均衡、规律,核心是减少血管负担,避免粥样硬化进一步加重。建议每天食盐摄入量严格控制在5克以内,相当于一个啤酒瓶盖的量,烹调用油不超过25克,坚决避免咸菜、腌制品、加工肉等高盐食物,以及油炸、爆炒等重油烹饪方式。这些习惯会直接损伤血管内皮,加速血管硬化。同时,要优化饮食结构,多吃新鲜蔬菜(如菠菜、西兰花、芹菜等)、水果(如苹果、蓝莓、橙子等),其富含的维生素和膳食纤维能降低血脂、稳定斑块;适量摄入优质蛋白,如鱼肉、鸡蛋、豆制品、去皮鸡肉,每周可吃2-3次深海鱼,其富含的不饱和脂肪酸有助于保护血管;进食需遵循少食多餐原则,每餐吃到七八分饱即可,避免暴饮暴食加重心脏负担,同时严格戒烟限酒,吸烟会导致血管痉挛、加速血栓形成,过量饮酒会升高血压、加重心脏负荷,务必严格遵守。

护心要点二:适度运动,让心脏“更有力”

很多老年人在确诊冠心病后会刻意不运动,担心诱发心绞痛,其实这种做法并不科学。适度运动能改善心肌供血、增强心脏功能,还能减少血栓形成,

对病情控制大有裨益。运动需遵循“循序渐进、量力而行”的原则,避免剧烈运动,首选散步、太极拳、慢走等温和的有氧运动,这些运动强度小、节奏慢,对心脏负担小。运动时长可从每次10-15分钟开始,每周3-4次,逐渐增加至每次20-30分钟,每周坚持5次。运动时间建议选择上午9-11点或下午4-6点,这两个时间段气温适宜,人体状态较好,避免在清晨空腹、高温或寒冷天气运动,防止因血管收缩引发不适。运动过程中若出现胸闷、头晕、气短等不适,需立即停止休息,若症状持续不缓解需及时就医;血压控制不佳(收缩压超过160mmHg)时,应暂时停止运动,待病情稳定后再逐步恢复。

护心要点三:情绪稳定+规律用药,给心脏“强保障”

情绪波动和不规律用药,是诱发冠心病急性发作的重要诱因,因此保持情绪稳定、严格遵医嘱用药,是护心的关键环节。老年人要学会调节心态,避免因小事生气、焦虑,多和家人、朋友沟通倾诉,释放心理压力;可以培养养花、下棋、听戏曲等兴趣爱好,丰富精神生活,保持心情舒畅。同时要保证每天7-8小时的充足睡眠,避免熬夜和过度劳累,良好的睡眠能让心脏得到充分休息,降低发病风险。用药方面,冠心病无法根治,需长期服药控制,务必严格按照医生嘱咐按时、按量服用,不可擅自停药、减药,哪怕症状缓解也不能随意更改,否则可能导致病情反复、加重。每3-6个月定期到医院复查血压、血脂、血糖、心电图等,让医生根据病情调整用药方案;家中需常备硝酸甘油等急救药物,放在床头、茶几等容易拿到的地方,若出现突发胸闷、心绞痛,立即舌下含服,同时拨打120急救电话,切勿拖延。总之,老年冠心病无需恐慌,只要坚持以上3个护心要点,做好日常调理,再加上家人的细心照料和陪伴,就能有效降低病情急性发作的风险,帮助老人摆脱冠心病的困扰,安稳、舒心地享受晚年生活。