

肠造口:与“腹壁玫瑰”相伴的新生活

贺州市中医医院 杨海燕

在我国,肠造口患者累计已超过100万,且每年新增约10万例。这个数字背后,是无数个面临生活方式重塑的家庭。肠造口,俗称“人工肛门”,是因直肠癌等疾病切除病变肠段后,在腹壁上开设的一个粪便排泄出口。它可以是暂时的,也可能是永久的。对于即将或已经接受造口手术的患者而言,这朵开在腹壁上的“玫瑰花”并非生活的终点,而是一段需要重新学习和适应新生活的起点。

一、走出阴霾,心理建设是康复的第一课

面对造口手术,患者最大的敌人往往是内心的恐惧与羞耻。常见的顾虑集中在两点:手术能否根治疾病,以及术后生活质量将如何改变。术前,医护人员会详细讲解疾病知识和手术的意义,鼓励患者勇敢面对。术后,专业的心理疏导和家属的支持则更为关键,它能帮助患者逐步接受身体的变化,建立起“我能行”的信心。造口只是改变了排泄的通道,并未改

变为独立个体的价值与尊严。

二、术前准备是成功的基石

一场成功的手术,离不开周密的术前准备。首先是饮食与肠道准备:术前需进食高蛋白、高热量、富含维生素但少渣的食物,以保障营养。同时,需按医嘱服用肠道抑菌药物,并通过灌肠来清洁肠道,这是控制术后感染、预防并发症的关键环节。其次是造口定位:这通常由医生在术前一天完成。理想的造口位置应位于腹壁的平坦处,避开骨骼隆起、皮肤皱褶和手术切口。一个位置恰当的造口,能让您术后更方便地自我护理。

三、精细呵护,平稳度过恢复期

手术顺利完成后,术后的前几天是伤口愈合和适应造口的关键时期。护士会密切观察您的“新器官”:健康的造口黏膜应呈牛肉红或粉红色,表面湿润。术后2-3天,造口会开始有排泄物,此时会使用透明且柔软的造口袋,便于观察。在此期间,造口周围皮肤的护理是重中之重。每次更

换造口袋时,需用温水和棉球由外向内轻柔清洁皮肤,待干后均匀喷洒造口护肤粉,再贴上新底盘。这层细致的保护,能有效防止排泄物渗漏对皮肤造成刺激和损伤。

四、回归日常,居家护理的细节

出院回家,标志着长期自我管理开始。在饮食上,需遵循“循序渐进、仔细观察”的原则。术后初期以米糊、烂面条等少渣半流质为主,待肠道功能恢复后,可逐步过渡到软食。建议细嚼慢咽,避免豆类、洋葱、碳酸饮料等易产气食物,以防造口袋胀气影响外观;同时减少大蒜、咖喱等异味明显的食物。在生活起居上,建议穿着宽松的棉质衣物和高腰裤,避免压迫造口。伤口愈合后即可淋浴,水流不会进入造口。散步、太极拳等温和运动有益身心,但应避免篮球、举重等可能造成腹部撞击或腹压骤增的活动。

五、警惕并发症,拥抱新生活

虽然当前造口手术技术经过多年发展与临床验证,已经非常成熟完

善,但患者在居家休养与日常护理期间,仍然需要提高警惕,留心观察身体变化,及时识别处理一些可能出现的常见问题。造口周围的皮肤问题是这类患者居家护理中最常见的并发症,如果发现造口周围的皮肤出现发红、肿胀、刺痛、发痒,或是局部皮肤发生破溃,这种情况绝大多数都是造口排泄物渗漏刺激皮肤所导致的。出现这类问题时,需要对造口周围皮肤进行比日常更彻底的清洁,保证局部皮肤干净干燥之后,再正确使用皮肤保护粉和防漏膏护理局部,减少排泄物再次渗漏的可能。除此以外,如果观察发现造口本身的颜色变成不正常的紫黑色、发黑坏死,或是造口出现明显的回缩、脱出,又或是在腹部造口的旁边发现局部膨出的异常包块,这些都属需要医疗干预的异常情况,应当立刻前往医院就诊,寻求专业医护人员的帮助,不要拖延观察以免症状加重。

造口护理和并发症防治没那么可怕。养成日常观察、规范护理习惯,多数轻微异常及时调整就能改善。若需医疗干预,尽早就医也能良好控制,不影响长期康复。别因怕问题封闭自己,做好护理,就能逐步回归正常生活,拥抱精彩。

全身骨显像:发现骨骼病变的“火眼金睛”

桂林医科大学第一附属医院核医学科 莫碧云

58岁的张先生,肺癌术后1年,近两个月来逐渐感到腰部酸痛,起初以为是劳累,但疼痛逐渐加重,夜间尤为明显。骨科X光检查未发现骨折或椎体变形,血液肿瘤标志物略有升高。为排查肿瘤骨转移,医生建议进行核医学全身骨显像。检查结果显示:图像显示张先生的第3腰椎、右侧肋骨和左肩胛骨多处出现异常放射性浓聚(“热区”),而X光对应的区域并无结构破坏。进一步SPECT/CT融合显像确认这些区域存在微小成骨性病变,最终经穿刺活检确诊为肺癌骨转移。由于发现及时,张先生立即接受了靶向治疗和局部放疗,疼痛明显缓解。

一、什么是全身骨显像

全身骨显像是核医学影像学检查的一种,通过静脉注射放射性药物(骨显像剂),利用放射性核素的生物学分布特性,借助特殊的成像设备(如SPECT或SPECT/CT)来获取全身骨骼代谢情况的影像。常用的放射性药物是标记的亚甲基二膦酸盐化

物(如^{99m}Tc-MDP),它能与骨骼中的羟磷灰石晶体结合,尤其在骨代谢活跃部位(如骨折、感染、肿瘤转移或代谢性骨病)会呈现显著的放射性浓聚现象,形成影像上的“热区”。这些“热区”通常提示骨骼存在代谢异常或病变。^{99m}Tc-MDP注射后通过血液循环分布至全身骨骼组织。二磷酸盐分子具有高度亲骨性,能优先结合到新生或重建的骨骼组织中。无论是由于肿瘤骨转移引起的骨质破坏与修复,还是感染或创伤后骨骼代谢的增强,病变部位都会吸引更多的放射性药物,使得这些区域在成像时表现为放射性浓聚,借此可以对骨骼病变进行定位与评估。

患者在接受全身骨扫描时,首先进行静脉注射放射性药物。注射后需等待2-6小时,以便药物充分分布至骨骼组织。在等待期间,医生会建议患者多喝水,以加速多余放射性药物通过尿液排泄,从而降低体内背景放射性,提升影像对比度。扫描时,患者平躺在扫描床上,需保持身体稳定,

避免移动,以确保图像清晰。扫描过程通常持续15-30分钟,成像设备缓慢移动,逐步记录全身骨骼的放射性分布情况。检查结束后,患者应继续多喝水,并在24小时内尽量避免与孕妇、婴幼儿密切接触,以减少辐射暴露的风险。

二、哪些情况最需要这项检查

①肿瘤骨转移筛查:特别适用于前列腺癌、乳腺癌、肺癌等高风险发生骨转移的恶性肿瘤患者,帮助早期发现骨转移病灶。②不明原因骨痛:对于找不到明确原因的骨痛或关节疼痛,全身骨扫描可以识别潜在的病变部位。③骨折评估:尤其是隐匿性骨折或应力性骨折,X线无法早期发现时,骨扫描能提供重要线索。④炎症与感染:如骨髓炎、关节感染等疾病,通过监测代谢活跃区域,辅助诊断。⑤骨病监测:包括骨质疏松、佩吉特病等代谢性骨病的评估。⑥手术或治疗效果评估:如骨折愈合情况、手术后骨骼重建等。

三、全身骨显像检查优势

首先是一次扫描,全身评估。全身骨显像无需多次检查,一次成像即可查看全身骨骼状况。第二,能够早期发现病变。能在病变初期就察觉到骨格代谢异常,早于普通X光发现问题。第三,全身骨显像是无创检查。只需注射一次药物,整个过程无痛且无创伤。

四、全身骨显像检查局限性

首先是不能明确病因,影像上的“亮点”只能说明那里骨格代谢活跃,但无法直接判断是骨折、感染还是肿瘤,需要结合其他检查综合分析。第二,探测器的分辨率有限,对细小结构的显示不如CT或MRI清晰,可能遗漏微小病变。第三,全身骨显像会出现辐射暴露,虽然剂量很小且安全,但孕妇和哺乳期女性应谨慎选择。

总之,全身骨显像是一项简单又有效的检查,能帮助医生快速筛查全身骨骼问题,尤其适合癌症患者骨转移筛查、隐匿性骨折等情况。虽然无法单独作为确诊依据,但它的早期预警能力和全身评估优势,使它在骨病诊断中占据重要地位。如果医生建议做这项检查,不必过于紧张,听从医嘱、积极配合,就能更早了解身体状况,争取更好的治疗机会。

月子里到底能不能洗头洗澡,中医护理告诉如何避风寒

防城港市中医医院 程慧慧

不少老一辈人常说“月子里洗头洗澡,将来会落下一辈子的头疼、关节痛病根”,很多新手妈妈产后浑身虚汗黏腻,却只能硬扛着不敢碰水,硬生生熬出了皮肤瘙痒、伤口感染的痛苦;也有不少年轻妈妈完全不信传统禁忌,产后两三天就直接用冷水冲澡,结果出现了浑身发冷、关节酸痛的不适。其实关于月子洗护的争议,本质上不是“洗不洗”的对立,而是“怎么洗才能符合产后身体状态”的认知偏差。

一、月子不能碰水的传统说法

中医认为产后女性处于“多虚多瘀”的特殊生理阶段:分娩过程中大量耗气失血,全身毛孔、腠理都处于完全张开的状态,气血津液大量外泄,也就是大家常说的产后“褥汗”,这个时候身体的卫外屏障比平时脆弱数倍,风寒之邪特别容易通过张开的皮肤毛孔侵入体内,阻碍经络气血,后续就容易引发反复头疼、颈项酸痛、肢体麻木这类长期不适。

产后女性的冲任二脉处于亏虚状态,下焦胞宫还在不断排出恶露,身

体的正气还没来得及恢复,如果洗护方法不当,寒湿之邪很容易顺着开放的外阴、未愈合的伤口侵入体内,不仅会延缓子宫恢复的速度,还可能引发长期的小腹冷痛、月经不调等问题。以往保暖、热水供应条件不足,洗完难以快速擦干吹干,贸然洗头洗澡容易受凉,所以老一辈人才会用“禁止洗护”这种相对极端的方式,来保护产后女性的身体。这个经验在当时的条件下是有实际意义的,只是放到现代的生活环境里,我们完全可以用更科学的方式替代“硬扛不洗”。

二、符合条件就可以洗,不是必须硬熬一个月

现代中医护理规范早就明确,产后只要身体状态达标,完全可以安全洗头洗澡,根本不需要整整一个月不碰水,不同的分娩方式,对应的适宜洗护时间也有明确的标准。顺产的妈妈如果没有出现大出血、撕裂伤过重的情况,产下一周左右,身体的乏力感明显减轻、褥汗的高峰期稍微回落之后,就可以安排第一次洗头;产后3-5天,会阴的侧切伤口或者撕裂伤

口初步愈合、没有明显红肿渗液的情况下,就可以进行淋浴,全程绝对禁止盆浴,避免污水进入尚未恢复的胞宫引发感染。

剖宫产的宝妈则需要适当延后洗护时间,腹部的伤口表面愈合需要7-10天,建议产后10天左右,伤口表面完全结痂、没有渗液、体力恢复良好的情况下再开始洗头,产后2周左右再进行淋浴,洗头的时候一定要用防水敷贴把腹部伤口完全保护好,避免伤口沾水引发感染。

三、中医避风寒实操指南

首先是洗护前的环境准备,提前15分钟把浴室的暖气、浴霸全部打开,把室内温度稳定在24℃-26℃之间,绝对不能有直吹的冷风,门窗缝隙都要提前关好,避免有“贼风”悄悄吹进来。

香薷20g,苏叶20g,艾叶20g,风仙透骨草15g,白花蛇舌草15g,老鹳草15g,忍冬藤10g,广西海风藤10g,鸡血藤10g,威灵仙10g。一剂药材加水2000ml,煎煮,大火煮沸后小火煎煮20~30分钟,滤出药液,

放凉到38℃-40℃再使用,这个温度和人体体温接近,不会因为水温过高导致气血过度耗散,也不会因为水温偏低带入寒气,用这个药汤洗头洗澡,洗护的过程要严格控制时长,洗头加洗澡的总时长绝对不能超过10分钟,避免长时间站立消耗体力,也避免长时间处于温热环境中导致毛孔持续大开,给风寒邪气可乘之机;全程一定要用淋浴,绝对不能用盆浴、泡澡,哪怕是在浴缸里放了再多的中药材也不行,产后胞宫未闭,盆浴的污水很容易侵入下焦,引发带下病、小腹冷痛等问题。

洗护完成之后的收尾环节是最关键的一步,洗完立刻用提前预热好的纯棉大毛巾,把全身包括头发的水分全部按压吸干,绝对不能带着湿水在房间里走动,头发要用大功率的吹风机吹干,从头皮开始往发尾彻底吹干,确保头皮没有一丝潮湿的状态,吹干之后最好在浴室里多待5分钟,等全身的毛孔稍微闭合之后,再穿上长袖长裤的纯棉家居服走出浴室,避免室外的温差刺激引发受凉。