

手术后加速康复的那些事

(下)

张丽霞 余佳秀

手术后促进患者早日康复的措施涉及多个方面。其中,促进肠道功能恢复是一个很重要的环节。肠道功能恢复早,患者进食时间就可以提前,营养摄入跟上了,术后伤口愈合就能加快,从而减少并发症,促使身体机能加快恢复,患者早日康复出院就指日可待了。

我们先来了解一下,术后早期进食的科学依据。其实人体在完全禁食、禁水情况下,胃肠道还是在不断地分泌液体,胃液、胆汁、胰液等,24小时大约共有6000~8000毫升。早期进食能促进肠道蠕动增加,保护肠道粘膜,维持肠道功能正常运行,“打屁”自然也提前了。不再饿着等“打屁”了,患者朋友们是不是很开心呢?

促进肠道功能恢复的措施,主要包括早期进食、早期下床活动、咀嚼口香糖等。

术后早点吃东西,一定要在医生、护士、营养师的专业指导下进行。医务人员会根据患者手

术部位、手术方式、术中情况、身体状况等给予指导方案。

现在一般手术,在患者麻醉清醒后,即可开始少量饮水(全麻完全清醒后饮用温开水20毫升,观察进食后反应,如无恶心、呕吐、呛咳等不适症状,继续在2~3小时内饮温开水20毫升,如出现上述症状,减少进水量至10毫升,以湿润口腔、缓解干渴不适)。术后第1天,可进食清流质(推荐婴儿米粉调制米汤状,每2小时食用20~40毫升),总量控制在每天不超过500毫升。术后第2天,继续服用由婴儿米粉配制的流质饮食和营养素,每次50~100毫升,每2~3小时食用1次,外加全营养素200毫升,分多次服用(每次服用20~30毫升),流质总量不超过1000毫升。术后第3天,进食半流质食物,如蒸蛋、豆腐脑、小米粥等。术后第2天没有“打屁”之前,都主张先吃流质,而且是少量多餐,循序渐进。

除了术后早日吃东西外,手

术后早期下床活动也越来越引起大家重视。早期下床活动,不仅能增加肠道功能恢复,还能预防压疮、深静脉血栓、肺部感染等并发症的发生。建议术后当日以床上活动为主;术后第1天协助下床活动,每天至少3次,每次10~30分钟;术后第2天逐步增加活动量至正常,直到肛门排气。为促进患者排气、排便,术后第1天就可进行足三里穴位按摩等物理措施。

此外,术后第1天,可在进食间隙嚼口香糖。咀嚼口香糖在医学上又叫“假饲”,近年研究发现,术后咀嚼口香糖能促进胃肠功能恢复,缩短首次排气、排便时间,降低肠梗阻发生率并减少住院时间。

今后,如果在医院听到医生让“手术后患者早点吃东西,不必等到打屁以后”,请不要再觉得惊讶了。为了手术早日康复,需要大家接受新的观念,并大力配合。

(作者单位:四川省肿瘤医院)



肿瘤大讲堂
ZHONG LIU DA JIANG TANG
栏目协办:四川省抗癌协会 四川省肿瘤医院

当夏日遇上新冠病毒,空调还敢开吗?



科学防疫 KE XUE FANG YI

天气渐热,开空调、吃西瓜的日子似乎也到了。但如今疫情防控还不能松懈,那么,空调可以开吗?请掌握正确的空调开启“姿势”。

商场、写字楼、医院、大型宾馆等场所往往使用中央空调,而在密闭的空间使用中央空调有可能导致新冠病毒传播。这绝非危言耸听。非典时期,一家医院曾出现过因使用中央空调导致了群体感染。今年4月,一篇发表于《新发传染病》的文章也涉及了这一问题,在一家有中央空调的餐厅,A、B、C三个家庭共10人用餐,结果每个家庭都出现了感染。

2月12日,国家相关部门专门印发了《新冠肺炎流行期间办公场所和公共场所空调通风系统运行管理指南》,从而指导办公场所和公共场所安全合理使用空调通风系统,阻止疫情蔓延和扩散。

5月6日,在北京市新型冠状病毒肺炎疫情防控工作新闻发布会上,北京市疾控中心副主任刘晓峰给出了建议——对于中央空调,使用时最核心的一点就是保持全

新风运行,并且要关闭回风系统。有些空调自带空气净化消毒装置,这种空调系统一定要严格按照产品使用说明进行操作。

相比于中央空调,家用空调是否有风险?在刘晓峰看来,日常生活中最常见的空调是分体空调,也就是一室一机。这种空调使用时,空气通过空调器在单独的室内自行循环,不存在各居室的交叉污染,所以基本安全。

同济大学暖通空调研究所所长张旭教授也持有相似的观点,认为家用分体式空调是一个室内机,只要家里没有病毒,空气就只是在家中循环,然后通过室内外风的压差,让室外空气进入屋内。除了紧邻医院等情况,一般来说我们周围室外的环境空气,就是洁净的空气。而洁净的空气不仅不会传播病毒,而且对健康有利。

家用空调相对安全,这让很多人松了一口气。“但值得注意的是,家用空调往往适逢夏季才使用,长时间的闲置导致空调内部滋生大量细菌,因此不论是否考虑到疫情,都应在重新使用空调之前对滤网和机芯等部件进行清洁和消毒。”首都医科大学附属北京康复医院中医康复中心副主任医师赵宏波说。

(据《科技日报》)

兴文县 扎实开展防邪宣传进企业活动



崇尚科学 反对邪教

本报讯 为进一步提高全县企业员工的防疫情反邪教能力和意识,强化全县防疫情反邪教宣传力度,5月12日,宜宾市兴文县反邪教协会走进瑞兴水泥有限公司,利用疫情防控复工复产特殊时期,开展“崇尚科学 远离病毒 抵制邪教”为主题的防疫、反邪科普宣传活动。活动中,县反邪教协会党支

部书记作了题为《崇尚科学 抵制邪教 确保企业安全稳定》的主题宣讲,引导企业干部职工要科学防控、防邪,防止疫情反弹,防范邪教利用疫情向企业渗透。志愿者们走进生产车间、党群活动中心、职工食堂、职工宿舍发放科普、法治等宣传资料,并面向企业管理干部、务工人员宣讲防疫、防邪科普知识。

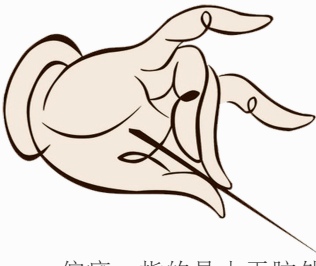
通过此次宣传,企业员工进一步认识到了邪教的本质和危害,大大提高了企业干部职工识邪、辨邪能力,树立了远离病毒、拒绝邪教的意识,在传播社会正能量的同时,又确保了企业安全稳定。(省反邪教协会供稿)



科普进社区 KE PU YI QU XING

偏瘫,用针灸治疗效果好!

刘泽银 罗鹏维 陈加益



偏瘫,指的是由于脑外伤、脑肿瘤、脑血管意外等所造成的半侧身体运动功能障碍,是一种比较常见的急性脑血管疾病。同时,可能伴随着食物、失认、情绪低落和视物不全等各种症状。现阶段,对于偏瘫的治疗主要有药物治疗、物理治疗、作业治疗、传统康复治疗。其中针灸属于传统康复治疗手段,也是首推的治疗偏瘫的医疗手段。针灸治疗偏瘫患者,基本都可以治愈,而且复发的可能性非常低。

偏瘫的分类

偏瘫按照程度可以分为轻瘫、不完全性瘫痪以及全瘫。轻瘫主要表现为肌力在4~5级,一般对于日常生活没有影响;不完全性瘫痪,相较于轻瘫严重,瘫痪的范围比较大,肌力在2~4级;全瘫是肌力在0~1级,肢体完全瘫痪不能进行任何活动。

偏瘫的病因

偏瘫的病因多种多样,相对比较复杂,主要有以下7种因素。
◎动脉粥样硬化。在70%的中风患者中都存在动脉硬化化的问题。动脉硬化一般是由高血脂症所引起的。
◎高血压。在脑出血的患者中有93%的患者都曾患过高血压。
◎脑血管先天性异常。蛛网膜下腔出血以及脑出血发病的常见原因是脑血管先天性异常。
◎心脏病。心内膜炎可能会导致附壁血栓;心动过缓则

可能会造成脑供血不足。

◎糖尿病。代谢病中的糖尿病也与中风有着极其密切的关系,在中风患者中有30%~40%的患者患有糖尿病。

◎不良生活习惯。情绪不佳、饮食不节制、过度劳累、用力过猛、用脑不当等不良生活习惯都可引发病症。

◎脑血管疾病。脑血管畸形、颅内感染、脑动脉瘤、脑颅外伤、脑病性病以及脱髓鞘病都可能引起偏瘫。

针灸治疗偏瘫的方法

◎体针治疗

对于头面部有百会、印堂、迎香等穴位;对于上肢有曲池、外关、手三里等穴位;对于下肢有风市、环跳、阳陵泉等穴位。在针灸治疗中,每次进行的取穴不宜太多,可以进行轮流使用。一般的针灸治疗中主要采用的是12个主穴以及选取若干的配穴进行治疗。每天可进行一次治疗,10~15天为一个疗程,之后可以休息5~7天再进行第二个疗程,在第二个疗程的过程中可以使用电针进行针灸治疗。

◎头针治疗

头针是一种比较特殊的针刺治疗方法,是依据神经解剖学、神经生理学、神经电生理学的理论,通

过针刺疗法对头皮上面的皮层功能相对应的刺激区进行针刺治疗,从而达到治疗的目的。这种针刺的治疗方法主要应用于治疗脑血管病造成的瘫痪、失语、麻木等症状。

对于脑梗塞病人最好进行早期治疗,而对于脑出血的病人需要等到病情趋于稳定的时候进行治疗。方法主要是选好刺激区的位置后,快速地进行斜向捻转,让针快速地到达目标区域和深度。一般捻转需要达到一分钟200刺以上,在针灸治疗的23分钟后,患者可达到相应的刺激量以及刺激强度,患者将会出现相应的肢体发热、发麻、肿胀、抽搐、出汗的感觉,此时可以休息5分钟后,再捻转23分钟,然后休息5~10分钟起针。一般需要每日一次,10~15天为一个疗程,中间可以休息一到两周再进行第二个疗程。

(作者单位:四川省武胜县中医医院)



泌尿知识角 MI NIAO ZHI SHI JIAO

经常往厕所跑,抑制不住的急迫尿意,稍有不注意尿液就不自主地溢出来了,晚上还总是起夜,严重影响到了生活质量。如果有这样的症状,您就要注意了,您可能得了膀胱过度活动症。

膀胱过度活动症 早治早好

冯芹



膀胱过度活动症(又叫OAB),一般表现为急迫性尿失禁,合并尿频、尿急等症状:

◎尿急。是指一种突发的、强烈的排尿欲望,且很难被主观抑制而延迟排尿。

◎急迫性尿失禁。是指与尿急相伴随后尿急后立即出现的尿失禁现象。

◎尿频。成人排尿次数达到日间多于8次,夜间多于两次,每次尿量低于200毫升时考虑尿频。

◎夜尿。每夜两次以上的排尿。

OAB明显影响到患者的生活质量,已成为困扰人们的一大疾病。近年来随着我国老龄化加剧,以及糖尿病与神经系统损害疾病的增长,由此继发的相关疾病——OAB的发生率也逐年上升。女性的患病率远高于男性,而且随着年龄的增长,呈现出逐步增高的趋势。

OAB的病因尚不明确,目前认为有以下几种因素:

◎逼尿肌不稳定:由非神经性因素所致,储尿期逼尿肌的异常收缩;

◎膀胱感觉过敏:在较小的膀胱容量时即出现排尿欲;

◎尿道及盆底肌功能异常;

◎精神行为异常、激素代谢失调等。

一般来说,OAB患者以生活方式和行为干预作为初始治疗。调节生活方式包括:减肥;减少摄入咖啡因、碳酸饮料、酸辣食物;控制饮水,积极治疗便秘、戒烟;进行膀胱训练,即适当憋尿。

如果生活方式调节无效,可以采用药物治疗,如索利那新、托特罗定等,这些都是治疗OAB的常用药物。近年来,中医药用于OAB的治疗和辅助治疗,其疗效确切,不良反应小,愈来愈被医生所重视,被患者所接受。

如果上诉治疗均效果不明显,就需要外科介入了。

OAB的治疗率很高,如果有尿频、尿急、急迫性尿失禁及夜尿等困扰,其实大可不用忍,积极找医生进行治疗,可早日重享畅快人生。

(作者单位:四川泌尿外科医院)

减资公告

广元市润祥建筑工程有限公司(统一社会信用代码:91510802MA6251NE06)2020年5月15日经股东会决议,拟将公司注册资本由原来壹亿零陆万元减少至玖仟万元。自本公告见报之日起45日内,请本公司债权债务人来办理有关手续,逾期责任自负。特此公告。
广元市润祥建筑工程有限公司
2020年5月20日