

慢性胃炎怎么保养,你知道吗?



健康提醒

慢性胃炎是指胃黏膜上皮被反复损害后由于胃黏膜的再生能力让胃黏膜发生改变,最终导致不可逆的胃腺体萎缩甚至消失,引起的慢性胃黏膜炎症或慢性萎缩性病变。慢性胃炎症状通常为胃隐痛、嗝气、呕吐、恶心等症状,常患于成人,尤其是中老年人,男性多于女性,患病率随年龄增长而增长。

慢性胃炎保养措施

慢性胃炎具有反复发作、难根治的特点,极易影响患者的预后。除了对慢性胃炎患者采取药物治疗,控制病情发作外,还需对慢性胃炎患者加强生活护理,改良患者的生活方式,纠正其不良习惯,促进患者胃肠功能的恢复,降低疾病的复发率。

(一)积极了解疾病知识

首先患者应该积极与医生及护士沟通,表达自己对疾病的看法,建立信任、理解等良好医患关系。其次患者应积极向医生及护士询问疾病相关问题,可积极参与医院及社区组织的健康宣教活动包括讲座、知识竞赛等。患者也可以借助互联网多关注慢性胃炎疾病的宣教资料,了解有关慢性胃炎的治疗及护理。

(二)谨遵医嘱用药

患者应该积极向医生及护士了解所服药物的机制、使用方法及不良反应等注意事项。询问医生及护士关于恶心、口干、厌食等不良反应的发生原因及防治方法。了解用药指导后,患者应该谨遵医嘱合理用药,时刻关注自身症状反应,用药期间出现不适症状时应及时沟通避免不良反应。此外用药期间自我感觉病情好转时,不能盲目停药,应该积极与医生沟通,前往医院复诊,根据检查结果及医生调整用药。

(三)养成良好生活习惯

慢性胃炎与患者日常生活中的饮食、运动、休息等活动密切相关,因此患者应该改掉不良生活习惯,养成健康的生活习惯,具体措施如下:

1.饮食方面

日常生活的饮食与胃肠道功能密切相关,饮食不均是引起胃炎疾病的重要因素。患者在饮食时应注意①进食宜慢,一方面食物通过充分咀嚼,能将食物磨成较细的食糜吸收,减少粗糙食物对胃黏膜的刺激及负担;另一方面通过充分咀嚼能促进唾液、胃液的分泌,促进食物的消化。②进食宜节,饮食应有节律,应该每日定时定量进食,采取少食多餐的方式,切忌暴饮暴食及饥饱失常,一般进食七八成饱即可。③进食宜洁,用清水清洗2至3遍不用变质腐败的食材保持食材干净,同时避免食用过期、隔夜食品,杜绝外界微生物对胃

黏膜的侵害。④进食宜清淡,清淡饮食对慢性胃炎患者很重要,如常见的粥、面条、大米粥、小米粥、八宝粥、馒头等;肉类:鸡肉、鱼虾、猪肉等;蔬菜:山药、西红柿、冬瓜等。避免食用辛辣刺激性的食物、腌菜、腊肉、腊鱼、容易胀气的食物芹菜、豆制品等。戒烟、酒等。

2.运动方面

患者应该加强运动锻炼,根据自身喜好制订锻炼计划,选择合适的时段及方式进行。晚饭后半小时进行慢走,能有效按摩胃肠道,促进功能恢复。进食后如感到不适时,可在专业医师的指导下选择有效的按摩方式,比如用右手手掌并拢从右胸直搓至左大腿沟、右手手掌在腹部上下左右按摩等,能有效缓解腹痛。通过慢跑、太极拳、爬山等运动方式能促进患者胃肠道功能恢复,增强体质,降低疾病复发风险。

3.休息方面

患者应该养成作息规律的良好习惯,在学习、工作、生活中避免过度劳累,不要熬夜。患者可以采取睡前远离电子产品、听节奏缓慢轻音乐、泡脚热水脚、睡前半小时喝一杯热牛奶等方式帮助入睡。对于失眠严重的胃炎患者,可在医生指导下选用养心安神的药物包括酸枣仁、夜交藤、合欢皮等辅助治疗,提高睡眠质量,有利于疾病的恢复。

(四)调节心理状态

长期服药并忍受疾病带来的疼痛不

适,患者会产生焦虑、抑郁等心理不良情绪,还会使患者机体始终处于应激状态,影响内分泌及神经调节,加重病情,不利于疾病的恢复。患者要积极配合护理人员对其采取的心理调节措施,缓解自身心情。出院后患者可以积极参与喜爱的活动,多与外界接触,所有交往中都以平和的心态进行,少动怒,多转移注意力,以保持愉快心情与稳定心态。

(五)注意保暖

慢性胃炎患者应在日常生活中注意保暖,尤其是腹部的保暖。在季节更替时,特别是秋冬季节,要穿着多层衣物,包括保暖内衣、羽绒服、手套和帽子,可以有效抵御寒冷,切忌受凉。平时要保持室内温湿度、空气流通,定时通风换气,营造舒适的休息环境。冬季减少外出,多采用室内活动训练,比如瑜伽、健身操等。同时要保持身体和环境的干燥,运动后要及时更换衣物,还要尽量避免接触冰冷物体。

(六)定期复查

慢性胃炎患者因病难根治,治疗时间长,通常是需要复查的,特别是对于曾经接受治疗的患者,应定期复查,以确保治疗效果。按照胃炎症状的程度,确定复查频率。一般情况下,病情稳定且轻微时,可以3至5年一次。而病情严重或者有恶化加重风险时建议3至6个月一次。

(滁州市中西医结合医院 张从娟)

手术室无菌环境的重要性

确保手术器械和设备的性能不受微生物的干扰,从而提高手术的成功率。

3.促进术后恢复:良好的无菌环境对于患者的术后恢复同样至关重要。术后感染是导致患者恢复缓慢的主要原因之一。通过维持无菌环境,可以减少术后感染的风险,有助于减少患者的炎症反应,促进伤口愈合,加快康复进程。

如何维护手术室的无菌环境

1.空气净化:手术室的空气净化是通过高效的空气过滤系统实现的。这些系统能够去除空气中的尘埃、微生物等污染物,确保手术室内的空气质量符合标准。定期维护和更换空气过滤系统,以确保其持续有效地工作。

2.消毒:手术室的墙面、天花板等表面需要定期进行彻底的消毒。消毒剂可以杀死表面的微生物,防止它们进入空气中。此外,手术器械、手术衣、口罩等也需要在每次使用前后进行严格的消毒处理。常用的消毒方法包括高温蒸汽灭菌、化学消毒剂浸泡、紫外线照射等。

3.无菌操作:医护人员在手术过程中需要遵循严格的无菌操作规程。他们必须穿戴无菌手术衣、口罩、帽子和手套,以防止微生物的传播。医务人员在手术室内的活动也应受到严格限制,避免不必要的移动和接触,减少空气中微生物的扩散。

动和接触,减少空气中微生物的扩散。

4.患者管理:在手术前,应对患者进行全面的清洁和消毒,以减少患者身上携带的微生物数量。对于有传染性疾病的患者,手术室需要进行特殊的隔离处理。例如,设置专用的手术通道、隔离病房等,以防止病原体的传播。这有助于保护其他患者和医护人员的安全。

5.监测与培训:手术室需要定期进行空气质量监测,以确保无菌环境的稳定。监测空气中的微生物数量、尘埃粒子数等,确保环境质量符合标准。此外,医护人员还需要定期进行无菌操作培训,提高他们的操作水平和无菌意识。

维护无菌环境的挑战

维护无菌环境在医疗环境中面临多重挑战,主要包括以下几个方面

1.人员流动:手术过程中,医护人员的进出会增加微生物进入手术室的风险。每次人员流动都可能带来外界的微生物,因此控制人员进出的频率和人数至关重要。

2.表面清洁:手术室中的所有表面,包括手术台、仪器设备和家具,必须定期彻底清洁和消毒。即使是微小的污染也可能导致感染,因此需要使用有效的消毒剂和进行严格的清洁流程。

3.无菌物品管理:无菌物品的存放、取用和管理也是一大挑战。无菌包、无菌盘

等应放置在干燥、清洁的地方,避免潮湿和污染。同时,在取用无菌物品时,医护人员需要严格遵守操作规程,确保无菌物品的有效性。

4.抗生素耐药性:随着细菌对抗生素的耐药性增加,控制感染变得更加复杂。因此,加强无菌措施以预防感染的发生显得尤为重要。

5.患者因素:患者自身的健康状况也可能影响无菌环境的维护。例如,免疫系统较弱的患者更容易感染,因此需要更加严格的无菌措施。所以,手术室的无菌环境对于患者的手术成功和术后康复具有重要作用。洁净安全的手术环境可以降低感染风险,提高手术效果,促进患者的快速康复。通过有效的空气净化、消毒处理、无菌操作、特殊隔离以及监测与培训等措施,医护人员可以为患者提供一个安全、清洁的手术环境,保障患者的健康与安全。

总之,维护手术室无菌环境对医护人员来说是一项复杂而艰巨的任务。为了应对这些挑战,需要医护人员、管理人员以及患者的共同努力。只有确保无菌环境的稳定与持续,医护人员才能为患者提供更好的医疗服务,保障他们的生命健康。

(滁州市中西医结合医院 周 睿)

健康关注

在现代医学中,手术已经成为治疗许多疾病的关键手段。然而,手术的成功不仅依赖于外科医生的技术水平,还与手术室的无菌环境密切相关。为了确保手术的成功和患者的安全,手术室必须保持严格的无菌环境。无菌环境是指没有细菌、病毒等微生物存在的环境,这对于预防感染、提高手术成功率至关重要。

无菌环境的重要性

1.预防感染:手术过程中,患者的免疫系统通常处于较弱状态,任何微小的微生物都可能成为感染源。这些微生物可能来自空气、手术器械,甚至医护人员的衣物。一旦发生感染,不仅会延长患者的住院时间,增加治疗成本,还可能导致严重的并发症,甚至危及生命。因此,建立无菌环境是预防手术感染的关键。

2.提高手术成功率:无菌环境为手术提供了一个稳定、清洁的操作空间,这对于精细的手术操作尤为重要。例如,在心脏手术或神经外科手术中,任何微小的污染都可能导致灾难性的后果。无菌环境能够

女性盆底健康的“守护者”:盆底超声

健康科普

随着人口老龄化的加剧和人民生活水平的提高,盆底功能障碍性疾病越来越成为人们关注的健康问题。在女性的一生中,尤其是经历了妊娠和分娩后,盆底功能障碍性疾病犹如一个隐匿的“杀手”,悄然威胁着女性的身心健康和生活质量。

那么,有没有一种有效的方法能够早期发现、预防甚至治疗盆底功能障碍呢?答案是肯定的,那就是盆底超声检查。盆底超声作为一种无创、便捷、准确性高的检查技术,正逐渐成为女性盆底健康的“守护者”。

什么是盆底超声

盆底超声是运用超声容积探头,经会阴部对盆底结构进行三维/四维成像的检查方法。它能够多层面、多角度显示盆底肌肉、筋膜、韧带等组织的形态和结构,以及膀胱、子宫、直肠等盆腔脏器的位置和运动情况。患者只需在检查前20分钟排空大小便,一般取仰卧截石位,医生将探头轻轻放置在会阴部,通过调整机器和探头,就能获取盆底各个层面的图像数据,利用多种观察模式进行图像后处理,对不同状态下各盆腔脏器的功能进行评估。整个检查过程无痛苦

无创伤,无须特殊准备,患者在轻松的状态下即可完成检查。

盆底超声的独特优势

1.无创性:与磁共振(MRI)检查费用昂贵且检查时间长,无法实现真正的实时动态成像相比;盆底超声具有实时、无辐射、无需使用造影剂或侵入性操作的优点,易被患者所接受。

2.实时动态性:盆底超声可以实时观察盆底脏器在静息、收缩和Valsalva动作(用力屏气)等不同状态下的位置变化和盆底肌肉的收缩情况,从而准确评估盆底功能。

3.准确性高:能够清晰地分辨盆底各组织结构的细微变化,对于盆底肌肉损伤、筋膜撕裂、脏器脱垂的诊断具有较高的敏感性和特异性。研究表明,盆底超声对子宫脱垂的诊断准确率可达90%以上,对膀胱膨出和直肠膨出的诊断准确率也在85%以上。

4.全面性:不仅可以评估盆底解剖结构的异常,还能对盆底肌肉的厚度、弹性、收缩力等功能指标进行定量分析,为制定个性化的治疗方案提供依据。同时,盆底超声还可以用于盆底康复治疗效果的监测和随访,观察治疗前后盆底结构和功能的变化,及时调整治疗方案。

盆底超声在盆底功能障碍性疾病中的应用

1.早期诊断:在女性产后42天常规进行盆底超声检查,可以早期发现盆底肌肉、筋膜等组织的损伤情况,即使患者尚未出现明

显的临床症状。例如,通过盆底超声可以检测到产后盆底肌肉的变薄、回声改变以及筋膜的连续性中断等早期病变,从而及时采取干预措施,预防盆底功能障碍性疾病的发生。对于有慢性咳嗽、长期便秘、肥胖等高危因素的女性,定期进行盆底超声检查也有助于早期发现盆底潜在的问题。

2.病情评估:对于已经出现盆底功能障碍症状的患者,盆底超声能够准确评估病情的严重程度。通过测量脏器脱垂的程度、盆底肌肉的受损范围和程度等指标,为临床治疗方案的选择提供重要参考。例如,对于轻度子宫脱垂患者,可以先采用保守治疗,如盆底康复训练、子宫托等;而对于重度子宫脱垂患者,则可能需要考虑手术治疗。盆底超声检查结果可以帮助医生判断患者是否适合保守治疗,以及保守治疗的预期效果。

3.治疗监测:在盆底康复治疗过程中,盆底超声可以定期监测治疗效果。通过对比治疗前后盆底结构和功能的变化,如盆底肌肉厚度的增加、脏器脱垂程度的减轻等,医生可以了解患者对治疗的反应,及时调整治疗方案,提高治疗效果。同时,盆底超声还可以用于手术治疗后的患者进行随访,观察手术部位的愈合情况,有无复发等并发症,为患者的长期康复提供保障。

盆底超声检查的适宜人群

1.产后女性:无论是顺产还是剖宫产,产后盆底肌肉和筋膜都会受到不同程度的损伤。产后42天进行盆底超声检查,可以

及时发现并进行干预,预防盆底功能障碍性疾病的发生。

2.中老年女性:随着年龄的增长,女性盆底组织会逐渐松弛,雌激素水平下降也会影响盆底肌肉和筋膜的弹性。中老年女性尤其是绝经后女性,是盆底功能障碍性疾病的高发人群。定期进行盆底超声检查,可以早期发现盆底脏器脱垂、尿失禁等问题,及时采取治疗措施,提高生活质量。建议中老年女性每年进行一次盆底超声检查。

3.长期腹压增加的女性:如慢性咳嗽、长期便秘、肥胖、经常从事重体力劳动等人群,由于长期腹压增加,盆底肌肉和筋膜长期处于紧张状态,容易导致盆底功能障碍。这些女性应定期进行盆底超声检查,以便早期发现和预防盆底疾病。

盆底超声检查前的准备和注意事项

1.检查前需提前20分钟排空大小便,以避免膀胱和粪便对盆底结构成像的干扰。

2.检查时应穿着宽松、方便穿脱的衣物。

3.检查过程中需配合医生的指令,进行静息、收缩和Valsalva动作(用力屏气),以便医生获取准确的图像信息。

盆底超声作为女性盆底健康的“守护者”,为广大女性提供了一种早期发现、预防和治疗盆底功能障碍性疾病的有效手段。女性朋友们应重视盆底健康,尤其是产后和中老年女性,定期进行盆底超声检查,及时发现和处理盆底问题。

(滁州市第一人民医院 陈晓婷)

肾穿刺活检,揭秘肾脏疾病的「金钥匙」

肾脏,作为我们体内的重要器官,具有过滤血液、排除废物和多余水分、调节血压、电解质平衡和红细胞生成等关键生理功能。然而,当肾脏遭遇疾病侵袭时,其复杂的结构和功能往往使得诊断变得棘手。此时,肾穿刺活检作为一种重要的诊断手段,为医生提供了打开肾脏疾病之门的“金钥匙”。

什么是肾穿刺活检

肾穿刺活检,又称肾脏活体组织检查,是一种在B超引导下进行的微创检查。通过局部麻醉,医生使用细小的穿刺针经腰部背部皮肤进入肾脏下极外缘,取出少量肾组织进行病理检查。这一检查能够明确肾脏的病理类型,为医生制定治疗方案提供重要依据。由于所取组织量极小(不到肾脏的十分之一),患者在局部麻醉下通常无明显不适感。

肾穿刺活检的目的和意义

肾穿刺活检的主要目的是明确诊断、指导治疗和判断预后。肾脏疾病种类繁多,不同的肾脏病因及发病机制各异,但临床表现却可能相似。通过肾穿刺活检,医生可以直接获取肾脏组织的直接证据,从而准确判断肾脏疾病的类型,为制定针对性的治疗方案提供有力支持。此外,肾穿刺活检还能帮助医生评估疾病的严重程度和预后,为患者提供更加个性化的治疗建议。

肾穿刺活检的适应症

肾穿刺活检适用于多种肾脏疾病的诊断,包括但不限于以下几种情况:

- 不明原因的尿血和蛋白尿:当患者出现持续性的尿血和蛋白尿时,且原因不明,肾穿刺活检可以帮助明确诊断。
- 原发性肾脏病:如肾炎综合征、肾病综合征等,当病因不明或治疗无效时,肾穿刺活检有助于揭示疾病的本质。
- 继发性或遗传性肾脏病:当临床无法确诊继发性或遗传性肾脏病时,或已确诊但肾脏病理资料对指导治疗或判断预后具有重要意义时,应考虑进行肾穿刺活检。
- 急性肾功能衰竭:当肾功能明显减退且原因不明时,肾穿刺活检有助于查明病因并制定相应的治疗方案。
- 移植肾:当移植肾功能减退且原因不明时,肾穿刺活检可以帮助医生判断移植肾的病理状态并调整治疗方案。

肾穿刺活检的禁忌症

尽管肾穿刺活检在肾脏疾病的诊断中具有重要意义,但并非所有患者都适合进行此项检查,会有一些常见的禁忌症:

- 严重的出血倾向:如凝血功能不良、血小板偏低等,这些患者在进行肾穿刺活检时容易出血并形成血肿。
- 重度高血压:血压控制不佳的患者进行肾穿刺活检可能会增加出血和心脑血管意外的风险。
- 精神病患者:无法配合操作的精神病患者不适合进行肾穿刺活检。
- 孤立肾或肾脏明显萎缩:这些患者的肾脏储备功能较差,进行肾穿刺活检可能会加重肾脏损害。
- 其他严重疾病:如严重贫血、心功能不良等,这些患者在进行肾穿刺活检时可能会面临更高的风险。

肾穿刺活检的检查过程

肾穿刺活检的检查过程通常包括以下几个步骤:

- 术前准备:患者需保持良好的心态,不必过度紧张。如有血压过高、发热、咳嗽或月经等情况,应及时向医生反映以便得到及时处理。术前还需练习深呼吸和屏气,以便在术中固定肾脏。
- 局部麻醉:医生在穿刺点进行消毒铺巾后,进行局部麻醉以减轻患者的疼痛感。
- 穿刺取样:麻醉完成后,医生在B超引导下使用穿刺针经皮肤进入肾脏并取出少量肾组织进行病理检查。此时,患者需按医生口令进行吸气后憋气,以配合医生的操作。
- 术后处理:穿刺完成后,医生会对穿刺点进行加压止血并固定标本送检。患者术后需绝对卧床24小时以减少出血风险,并在医生指导下进行后续护理和复查。

肾穿刺活检的术后护理

肾穿刺活检后,患者需特别注意以下几点以帮助恢复:

- 卧床休息:术后患者应绝对卧床24小时,以减少出血风险。24小时后可根据医生指导逐渐增加活动量,但仍需避免剧烈活动。
- 观察尿色:术后患者应密切观察尿液颜色,如出现肉眼血尿应及时向医生报告。
- 饮食调整:术后患者应遵循医嘱调整饮食,以清淡易消化为主,避免辛辣、刺激性食物的摄入。
- 定期复查:术后患者需按医生要求定期复查肾功能和尿常规等指标,以评估恢复情况并调整治疗方案。

肾穿刺活检的风险和并发症

尽管肾穿刺活检在肾脏疾病的诊断中具有重要价值,但作为一项有创检查,它也存在一定的风险和并发症。

- 出血:肾脏为血供非常丰富的器官,当受到干扰和损伤时容易出血。但穿刺使用的针头较细,大部分患者可能只有少许出血。部分患者如刺穿小动脉,出血会增多并可能形成血肿或血尿。此时需安静平卧并使用止血药物或输血治疗,严重时可能需介入栓塞止血。
- 感染:医疗操作可能刺激肾脏并将细菌带至肾脏引起感染。患者可能出现高热、腰痛等症状。此时需使用抗生素治疗以控制感染。
- 疼痛:穿刺过程中患者可能会出现疼痛感,但通常短暂且可忍受。术后疼痛可通过药物缓解。

肾穿刺活检作为肾脏疾病诊断的重要手段,具有不可替代的价值。然而,患者在接受此项检查时也应充分了解其适应症、禁忌症、检查过程、术后护理以及风险和并发症等方面的知识,以便更好地配合医生的操作并促进恢复。同时,医生也应严格掌握适应症和禁忌症,确保检查的安全性和有效性。

(天长市人民医院 方丹丹)

投稿邮箱:czrb9012@163.com