

比较少见的药源性腹泻,是因为服用药物不当所致。总而言之,引发腹泻的原因很多,因此在治疗时就不能盲目用药,务必弄清楚引发腹泻的病因,然后对症下药,才能从根本上做到止痛、止泻。

所以,我们来总结一下,慢性腹痛腹泻是可以服用抗生素进行治疗的,不过需要慎用,而且是针对感染性腹泻,而不能盲目用药。

3 慢性腹痛腹泻的治疗原则

从疾病的特性进行分析,慢性腹痛腹泻治疗的根本并非在于用药,而更加侧重于补水。这是由于在腹泻的过程之中,往往会带走人体大量的水分,须知水电解质平衡是维持人体正常生理活动的必备条件,一旦因腹泻而大量失水之后,这个平衡就会趋于紊乱。因此,在发生腹泻后,症状较轻的患者应当先饮用温盐水用以补水;对于症状较重的患者而言,可通过静脉通道对机体进行补水,避免因腹泻脱水,引发电解质紊乱的问题。在完成上述操作之后,再根据患者的病因来选择适当的方法进行治疗,感染性腹泻自然可采用抗生素进行治疗,不过也需视患者致病菌来选择适宜的抗生素。至于功能性腹泻、药源性腹泻等则不可采用抗生素进行治疗。

4 抗生素的副作用

抗生素固然能够有效杀灭致病菌,不过对于人体正常菌群

也有着较为严重的影响,当肠道正常菌群遭受破坏之后,便会从“条件致病菌”向致病菌进行演化;除此之外,服用抗生素也有可能引发恶心、呕吐等一系列胃肠道症状。因此,在腹泻的治疗之中务必谨慎使用抗生素。

5 这几种腹泻表现务必及时就医

(1) 伴有呕吐、发热、头晕、心悸、口干等症状;(2) 慢性腹痛腹泻反复发作,迁延不愈者;(3) 慢性腹痛腹泻具有结肠手术或胆囊手术者;(4) 结肠直肠癌家族史患者;(5) 既往便秘患者,近来大便性状改变或出现慢性腹痛腹泻患者。

6 如何预防腹泻?

要预防腹泻,首先要做的就是注重手部清洁卫生,饭前便后或是自公共场所回家之后,需采用洗手液仔细清洁双手。加强对于厨房用具的清洁,冰箱需定期清洁消毒,生熟食物所食用的厨具务必分开,不可混用。冰箱内的食物也需按照生熟进行区分,这是由于部分细菌具有嗜冷畏热的性质。此外,冰箱冷藏室内的肉类最好不要超过 48 小时,蔬菜最多也不可超过一周。食物均需煮熟煮透。切忌食用不新鲜,不清洁的食物。市面上为数不少的水产品以及海产品均未达到卫生条件标准,存在细菌感或寄生虫感染的问题,务必小心在意。积极进行体育锻炼,切实提高自身身体素质,防止各类疾病的发生。

泌尿系统结石护理常规有哪些?

张 竞

四川省都江堰市人民医院 611830

【中图分类号】R473.6

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2019) 04-063-02

泌尿系统属于人体的排泄系统,承担着排出体内各种代谢废物和有毒物质的功能,同时该系统也是人体内最敏感的系统之一。因饮食结构、工作压力、生活习惯、环境质量等问题均会产生泌尿系统疾病,其中尤以泌尿系统结石最为常见,通常结石会出现在肾脏、膀胱、输尿管、尿道等泌尿系统当中,其中肾脏内和输尿管结石发病率较高。目前可将该病症分为三大类,分别是代谢性、继发性、感染性,代谢性结石临床较为常见,患者甲状腺激素分泌过量、尿液中钙质过量、尿酸过量、磷酸盐过量等均会产生结石。通常在确诊患者为泌尿系统结石后,需经过科学的、针对性的治疗才能有效排石,而在治疗过程中和预后恢复阶段还需加强常规护理工作,目的在于预防泌尿系统结石的复发。而泌尿系统结石的护理常规究竟有哪些呢?下面就来大致介绍一下。

1 术前护理常规

在手术开始前需对患者的基本情况进行评估,包括其年龄、职业类别、饮食结构、日常行为习惯、发病后症状特征等,对于具有频发疼痛或血尿的患者要重点标注。同时,对患者各项生理指标进行检查,分别是血压、心率、体温、呼吸功能等,并测量尿常规指标。在于患者沟通过程中还需观察其精神状态,记录表情变化、面色是否苍白、四肢是否冰凉等基本情况。另外还需根据患者具体的疼痛情况分析造成疼痛的原因,包括结石刺激、输尿管梗阻、尿路合并感染等,以备手术时便于医生处理。

2 手术后护理常规

(1) 基础护理

常规记录各类生理指标的数据,并对术后患者精神状态的变化情况进行评估。每天均需检查引流管情况,记录切口处是否出现渗血、渗液等情况,引流管留置部位皮肤是否发生水肿、红肿等问题。叮嘱患者在双 J 留置管放置期间,其不得过度屈曲或伸展腰腹部,也不能做突然的下蹲或屈膝动作,通常引流管拔除时间为术后 4 周到 8 周时间,具体根据患者恢复情况进行选择,在此期间患者尽量在病床上休养。拔除引流管时必须以膀胱镜进行辅助,动作要轻柔,以免损伤泌尿系统结构。

(2) 床上功能锻炼护理

由于患者在术后需要经过 1 周到 2 周的绝对卧床休养,因此护理人员需指导患者进行病床上的功能锻炼和恢复。首先,为了避免休养过程中患者因喷嚏、咳嗽、咯痰等应激反应下产生的疼痛感,可选择帮助患者功能训练的方式。在有咳嗽或喷嚏的预兆时,可采用双手按捂腹部的方式,先深呼吸,然后用力短促咳嗽或打喷嚏,用力应从胸部开始,而不是单纯以喉咙处,这样可尽量避免对泌尿系统部位产生的牵拉性疼痛。每天可在病床上反复练习 2 次到 3 次,每次练习 10 次左右。其次,对于部分采用开放或微创碎石手术者,其卧床时间更长,需指导其锻炼在病床上排便,要帮助患者克服心理障碍,排便时可适当拉上病床周围的帘子,为其创造一个相对私密

的空间。第三,指导患者练习病床上的翻身,要求动作要轻,而且在防止导尿管时要注意携带翻身的方法。翻身完成后要检查导尿管是否发生挤压、牵拉等情况,还可为患者选择被动卧位,通过增加依靠的方式缓解长期卧床的不适感。

(3) 小便和饮水护理

在泌尿系统结石治疗完毕后,需要每天对患者的小便情况进行观察和记录,如发生小便异常情况需及时通知医生进行检查,并做好病情复发的准备工作。为避免治疗后复发的问題,应叮嘱患者多补充水分,要求每天的饮水量应保持在3000ml左右,这样可有助于泌尿系统内遗留或未取净的碎石的排出。同时,护理人员需重点叮嘱患者不要尝试憋尿,在恢复阶段只要有尿意就要尝试排尿,这样可有效避免治疗后的炎症并发症,可降低结石复发的几率。

(4) 疼痛护理

在治疗后部分患者仍会出现局部疼痛的症状,尤其是以外

科手术方式取石的患者。此时可根据疼痛程度给予相应的护理干预,程度较轻者可指导其以注意力转移的方式缓解,如局部按摩、听音乐、看娱乐节目、深呼吸等;程度较重者需告知医生,并严格遵照医嘱为其提供阿托品、哌替啶等药物镇痛。

(5) 饮食护理

在恢复阶段要注意调节患者饮食结构,绝对不能食用任何辛辣、生冷等刺激性的食物,食谱中也不能含有燥热的、难以消化的食材,叮嘱患者采用少食多餐的方式缓解消化系统和泌尿系统压力。鼓励多食用富含纤维素、维生素等的蔬菜、水果,但如马铃薯、菠菜、甜菜等不易多食,因这类蔬菜中含有过多的草酸盐,容易引发结石复发。同时,如患者为尿酸盐性结石还不可食用内脏、豆制品等,磷酸盐性结石患者不能食用鸡蛋和牛奶。鼓励患者每日应至少有一顿单纯喝粥,不仅易于消化,也能为患者补充水分,为避免单调可为其选择蔬菜粥、瘦肉粥等,以免出现厌食的问题。

女人忽视盆底会“受伤”

赖俊清

彭州市妇幼保健计划生育服务中心(彭州市妇幼保健院) 四川彭州 611730

【中图分类号】R173

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596(2019)04-064-01

打个喷嚏、大笑一声,甚至是提起菜篮子,跳广场舞,就会有尿液流出,恨不能马上待在厕所。这是在日常生活中,许多女性,尤其是年龄在50岁以上的女性会遇到的一些困扰和尴尬。这给女性的身心健康均造成了不利影响,使得很多女性因此不敢轻易出门、不敢轻易与人交往,害怕别人闻到自己身上的尿骚味,严重影响女性朋友的生活质量。这种种尴尬均是由于压力性尿失禁导致的,是盆底功能障碍性疾病的一种主要表现。盆底功能障碍性疾病会给女性的生活质量造成严重影响,人们将这种情况形象地称之为“社交癌”。那么,引起女性盆底肌损伤的原因是什么呢?盆底功能障碍性疾病又会给女性带来哪些危害呢?

◆盆底肌损伤原因

1、妊娠分娩的影响

妊娠和分娩是造成盆底组织损伤的主要原因之一。在女性妊娠期间,由于子宫不断增大,会不断地对骨盆腔壁造成压迫,从而会导致盆底组织慢慢变得松弛。在女性分娩的时候,由于骨盆会受到胎儿头围机械压迫和扩张,会使盆地组织发生伸展,变得松弛。

2、盆地组织老化

对于中老年女性,由于年龄的增长,会导致盆底组织会发生退行性老化,也是盆腔组织损伤的重要原因。中老年女性在绝经之后,由于体内性激素分泌水平下降,直接会导致盆底组织的张力减退,从而致病。

3、慢性疾病

相关临床数据表明,患有习惯性便秘、慢性咳嗽等慢性疾病或者肥胖的女性,盆底组织损伤患病率较高。另一方面,不同的职业,患病率也不同,长期从事重体力劳动者和长期需要站立上课的老师,发病风险较高,由于盆底受到腹内压力的长期压迫,会出现盆底器官向下移位的现象,从而导致

器官脱垂和压力性尿失禁。

◆盆底功能障碍性疾病的危害

1、压力性尿失禁

女性一旦患上盆底功能障碍性疾病,最主要的一个表现就是压力性尿失禁,具体来说就是文章开头所提到的一些症状,女性在日常生活中,打喷嚏、咳嗽、大笑或者是提重物等腹压增加的时候,就会出现尿液不自主地从阴道口流出现象。

2、盆底器官脱垂

盆底器官脱垂也是盆底功能障碍性疾病的一个主要表现形式,通俗的来讲就是女性会出现阴部下坠感,同时还会伴随有腰背酸痛的症状出现。当病情严重时会引起子宫脱至阴道口外,从而导致患者在走路时产生摩擦感,严重时甚至会引起溃疡、出血等问题,危害甚大。

3、性功能障碍

盆底功能障碍性疾病还会引起女性出现性功能障碍问题,这主要是由于盆底功能障碍性疾病引起女性阴道松弛,从而导致女性出现性欲下降,没有性快感,同时还会伴随有性交疼痛的症状,导致性生活满意度下降,引起夫妻生活质量降低。

4、其他症状

患上盆底功能障碍性疾病除了以上三种较为典型性的症状表现之外,还有部分女性会出现便秘、大便控制不住,或者是慢性盆腔痛等症状。这些症状均是由于盆底功能障碍性疾病引发的,会给女性的健康造成不利影响。

由此可见,盆底功能障碍性疾病会对女性的身心健康均产生不利影响。因此,当女性出现以上这些症状时就需积极的警惕盆底功能障碍性疾病的发生。一旦患上盆底功能障碍性疾病不可拖延,也不要羞于启齿,要积极地就医诊断,并遵医嘱坚持进行合理的治疗,才能够将盆底功能障碍性疾病的危害控制在最小,积极改善自身的健康状态。