

• 医学科普 •

预防肝腹水的发生要讲究方法

吴 萍

自贡市中医医院 643000

【中图分类号】R575

【文献标识码】A

【文章编号】2095-7711 (2021) 01-090-02

肝腹水其实就是肝硬化引起的腹水，是生活中较为常见的一种慢性肝病。当肝硬化患者病情发展到中晚期的时候，就容易出现并发症，即肝腹水的情况。和其他肝病一样，肝腹水也是分为早期和晚期的，其症状比较明显。由于肝腹水时常伴随着肝硬化或其他肝病同时出现，因此很容易被忽略。那么，如何预防肝腹水的发生呢？具体的方法如何？

一、及早发现肝腹水的四大早期症状

症状一：当开始出现肝腹水时，患者的四肢开始出现异常，如下肢浮肿，颜面浮肿，腹围肿胀和腹水。这些症状表明该病已开始进入肝腹水时期。

症状二：肝腹水开始出现后，患者也有一定的精神异常。例如，患者意识异常，突然兴奋多语，但无语伦次，需要注意肝昏迷的发生。

症状三：失代偿性肝硬化患者会出现腹胀，但是当患者出现高度腹胀时，这就是肝腹水了。主要是夜间加重，导致躁动和很难入睡，还会出现呼吸急促和窒息这类症状。

症状四：当肝腹水开始出现时，常见的症状是难以控制的低热，并伴有嗜中性白细胞增多。同时，还检测出低血钠，低血钾和低血糖，但一般治疗无法缓解。

因此除了注意预防肝硬化腹水外，患者还应注意上述四个主要症状。当出现了这些症状时，应警惕是不是到了肝腹水时期，及时告知医生，便于趁早采取治疗措施。

二、预防肝腹水发生的具体方法分析

在对肝腹水病症进行分析时一定要从其形成、发展入手，这样才能对其采取更科学、有效的预防措施。

第一、对于肝腹水患者而言，应特别注意限制水和盐的摄入。对于有严重腹水的患者，每日饮水量应限制在 1000 毫升以内，钠盐的摄入量应限制在 0.5-1g。部分患者通过限制水和钠的摄入量，可发生自发性利尿，从而减少了腹水量。

第二、患者平时要注意休息，不要因工作而使身体过度劳累，这样就得得不偿失了。应在保证充足休息的情况下建议多运动，提升身体的免疫力，促进血液循环，对积水可进行有效排除，所以一定要注意适当运动。当然，保持心情愉快也是十分重要的，好的心情是最好的预防药，只有保持良好的心态才能更好地提高治疗效果。同时，不能生气与郁闷，因肝脏出现问题主要是因为长期生气、郁闷，这些都会对身体健康造成影响，所以一定要理性的控制好自己的情绪，遇到事情不要着急。

第三、肝硬化患者在饮食方面尤其要注意，饮食是否正确，对其后期治疗效果十分关键。首先，从预防角度分析，应将烟酒戒掉，不要再喝酒吸烟了。主要是烟酒成会对肝脏造成较大影响，主要以甲醛为主。肝腹水患者主要是肝部出现病症，如果还尽兴喝酒吸烟等于雪上加霜，得不偿失。所以要及时将烟酒戒掉。同时，在饮食方面应该侧重以素食为主，多吃

新鲜蔬菜水果，大鱼大肉尽量少吃，主要以高蛋白、高维生素食物为主。同时，也要少吃腥辣食物，少盐食物，不能和以往一样吃辛辣、刺激的食物，不然都会对肝脏造成严重影响，加重肝腹水的发生。其次，在海鲜选择方面也要注意，不能再大口吃海鲜了。因为海鲜中含的很多物质都会对肝脏造成严重影响。



第四、在预防方面不仅要注意饮食，也要结合医生治疗方案及病症进行针对性的预防。在预防过程中，对于医生要求的有些注意事项一定要认真执行，不能肆意妄为，这样才能更有效的预防肝腹水的发生。同时要积极治疗疾病，防治并发症，对于肝腹水患者容易并发上消化道大出血、肝性脑病、肾脏疾病、溃疡病、血液病、腹泻、电解质紊乱等，因此，预防并发症是预防肝硬化腹水的方法的一种。如出现并发症要积极治疗，尽量减少对肝脏损害。当然也可采用中药成分进行病症预防，将中药理念中的药食同源进行引用，这样可起到一定的预防效果。肝腹水病人还应及时到医院就诊，配合医生的治疗方案，而且要树立起战胜疾病的信心，才能预防其他的并发症的产生，做好预防工作，养成良好的生活习惯。

三、注意肝脏疾病对身体健康状况的影响

首先，患上肝脏疾病会感觉特别疲惫，也就是常说的无劳疲惫，无知的疲惫感会让人心情十分难受，空虚，甚至恐怖。主要是肝脏出现问题后身体机能出现减弱。导致大家在生活中工作中无精打采，对任何事情都不感兴趣。其次，失眠多梦，睡眠质量马上下降。长期睡眠也是肝脏不好的主要体现，肝脏主要以气血供给为主，肝脏出现问题会出现气血不足等情况，导致人体神志不清，会出现大脑供血不足等情况，进而对睡眠造成影响，第二天工作无精神，严重影响工作学习。最后，食欲极速下降，出现肝脏问题后食欲会明显下降，出现厌食等情况，胃口不佳会对身体健康造成较大影响。长此以往下

(下转第 91 页)

带你了解进入消毒供应室的注意事项有哪些

杨忠容

雅安市名山区百丈镇中心卫生院 四川雅安 625102

【中图分类号】R197

【文献标识码】A

【文章编号】2095-7711 (2021) 01-091-01

医疗体制的不断改革,使得医院感染事件得到社会关注,供应室作为医院消毒和提供无菌物品的中心,起着举足轻重的作用。那么消毒供应中心是如何消毒的?都需要进行哪些工作?有哪些注意事项呢?我们一起来看看吧!

■消毒供应室去污工作

去污工作包含 6 个步骤:分类、浸泡、清洗、漂洗、去离子、干燥。所有的医疗器械进入消毒供应中心之后都需要进行分类,但是不能用手分类,锐利物品要放在防刺容器内进行传送。使用后的玻璃物品要使用 1%~2% 食用碱进行浸泡,对于含有大量有机污染物的医疗器械要先使用酶洗涤剂浸泡,严禁使用洗衣液及洗洁精。清洗过程可用人工,但是要注意做好自身防护,可以戴比较厚的胶皮手套、面罩等,保护手、眼、鼻、口等部位,在清洗过程中也可以穿戴围裙和套袖,要注意不要让水泼溅出来。用自来水漂洗过后,需要用去离子水或者蒸馏水再进行漂洗,最后烘干器械。

■消毒供应室包装工作

所有医疗器械清洗干净后,要进行烘干,然后打包。包装时需要注意:包装时不要过于紧密,可以允许内部空气排出或者蒸汽进入。布包装层应该不少于 2 层,体积不要太大,新的棉条即使是干净的也一定要洗涤后才能使用,对于重复使用的包装材料和容器,要彻底清洗干净后才可二次使用。盘、盆、碗等容器要单独包装,并且开盖操作,如果有很多包装在一起,则所有器皿的开口方向要一致。需要摆放的器皿,可以使用吸湿毛巾或者纱布隔开,这样有利于蒸汽进入。打包时,能拆卸的医疗器械和灭菌物品要全部拆卸。最好能够充分暴露医疗器械的表面,如剪刀、止血钳等医疗器械最好可以完全撑开,这样有利于灭菌因子接触物体表面,有筛

孔的容器,打包时要把容器打开,开口向下摆放。物品包装时,不要捆扎过紧,外面要用化学指示胶带贴封。

■压力蒸汽灭菌

灭菌原理:通过重力置换装备,使蒸汽聚集在灭菌器中,自上而下将冷空气通过排气孔排出,排出的冷空气会逐渐由饱和蒸汽代替,蒸汽会释放潜热起到物品灭菌的作用。注意事项:容器装载量不能超过容器容量的 80%,对于灭菌难度较大的织物或者包需要放在灭菌器的上层,金属物品可放置在灭菌器下层。灭菌器内物品摆放时,不能紧贴灭菌器内壁,这样会吸入较多气凝水,影响灭菌效果。金属包可以平放在灭菌器内,盘、碟、碗等要竖立放置,织物经过折叠后要水平面垂直放置,玻璃瓶开口向下有利于蒸汽排出。

■灭菌后处理

消毒灭菌工作结束后,要检查包装是否完整,若有破损,则必须立即更换,有水渍的包装不能使用。要注意检查化学指示卡变色情况,变色情况有异常则必须检查,重新打包灭菌。若在传递过程中,打好的包装掉落在地,或者摆放位置不当,包装有污渍、水渍等,均视作已经受到污染,不可进入临床使用。已灭菌和未灭菌的物品,必须要分开存放,不可混放。消毒、打包好的器械,要标注灭菌合格标识及日期,所有工作结束后,要登记在册,包括灭菌包种类、数量、温度、灭菌操作时间、灭菌者等详细信息都要及时进行记录。运送无菌物品的工具必须每天进行清洗,并且保证工具表面干燥,若受到污染源污染,要马上进行清洗,所有物品要摆放有序,并且加防尘罩,防止二次污染。消毒供应中心作为医院存放消毒物品最多的场所,必须要专室专用,有专人负责,其他无关人员禁止进入。

(上接第 89 页)

有效率明显上升,达到 80% 甚至更高,而应用常规护理的患者,数据仅为 60% 左右。总的来说,抑郁症是一种精神疾病,并非有些朋友认为的“矫情”、“无病呻吟”,患者应该重视自身病情,社会中的其他人也需要给予其更多的理解与支持。通过健康教育程序,患者对于自身疾病的了解有所加深,对于治疗的重要性也有了一定的认知,能够更加积极的配合治疗。

本文到这里,就基本结束了,但抑郁症所引发的思考却从未停止,越来越多的人开始关注抑郁症患者,并且给与他

们更多帮助。当然,笔者希望大家保持乐观的心态,永远不必受到抑郁症的困扰。

参考文献:

- [1] 负乐. 抑郁症患者行健康教育程序对 HAMD 评分的效果观察[J]. 饮食保健, 2020, 7(18):226.
- [2] 王孝鹏, 张燕. 健康教育程序在抑郁症患者护理中的应用分析[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2020, 8(5):136.
- [3] 王雅楠. 健康教育程序在抑郁症患者护理中的应用[J]. 基层医学论坛, 2020, 24(6):859-860.

(上接第 90 页)

去会出现消瘦等身体变化,不要小看这种身体消瘦,它可不是减肥哦,是一种疾病导致的体质下降,如果不对其进行重视的话,很多重大疾病也会随之而来啊,所以一定要注意哦!

四、结论

通过对预防肝腹水的发生讲究方法进行介绍,从多方面、

多角度对其进行侧重阐明,将肝腹水的四大早期症状、肝腹水的预防及肝脏病变后身体的健康状况进行了诠释。对于有肝硬化的朋友,当出现了肝腹水之后,就意味着病情是比较严重的了。因此我们应该掌握一些肝腹水的相关知识,及早发现肝腹水的早期症状,并及时采取科学、有效的防治措施,避免肝腹水的发生,给患者带来更加严重的危害。