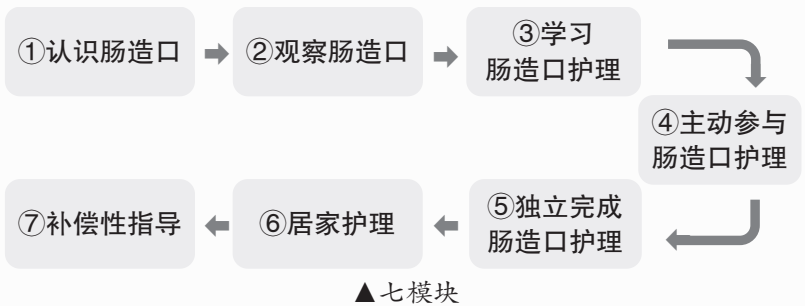


提高肠造口护理能力 减少并发症

中华护理学会关于《成人肠造口护理》的团体标准中指出,重视对肠造口患者的健康教育,能更好地帮助肠造口患者提高造口自我护理能力,减少并发症,尽早回归正常生活和社交活动。

肠造口术后,您可能会经历排便不受控制,粪便形状改变;日常生活(如饮食、活动、亲密关系等)改变;造口并发症。

在充分分析肠造口患者知识需求及学习能力的基础上,我们根据“斯金纳”程序教学法构建《肠造口患者造口护理教育手册——患者使用篇》,该手册分为七个模块的学习内容,每个模块设置相应的学习目标、学习内容和学习效果反馈。



▲七模块

认识肠造口

为更好地适应肠造口术后的生活状态,在术前提早让您认识肠造口模型与肠造口袋、体验在肠造口位置粘贴造口袋来收集排泄物。

明肠造口已排气。

学习肠造口护理

术后第2~3天,为您示范肠造口袋更换的具体过程,并讲解其注意事项:

(一)选择排泄物较少时

间段(如晨起空腹时、两餐之间)进行;

(二)排泄物不超过造口袋总容量的1/3~1/2;

(三)清水清洁造口及造口周围皮肤,切勿使用含乙醇成分或碘酒等消毒液清洁;

(四)造口底盘裁剪尺寸大于造口根部1~2mm为宜(特殊情况除外)。

主动参与肠造口护理

术后3~5天,指导您参与更换肠造口袋并掌握清空肠造口袋方法。

独立完成肠造口护理

术后5~7天,鼓励您独立完成更换肠造口袋并了解刺激性皮炎、造口脱垂、造口旁疝等常见并发症的预防。

居家护理

出院当天,向您详细讲解关于饮食、生活、活动、随访常识:

1. 饮食小常识

(1)如果您是回肠造口:①每天饮水至少2000ml;②避免高纤维和难消化食物;③关注造口每日排出量,若>1.5L/d,伴不适症状请及时就诊。

(2)如果您是结肠造口:饮食无禁忌,均衡饮食。

2. 生活小常识

(1)更换频率:一般3~5天更换一次造口袋,不超过7天;出现渗漏或造口周围皮肤瘙痒、烧

灼感时请及时更换。

(2)着装:选择舒适的衣物,不要压迫造口即可。

(3)沐浴:伤口拆线后就可以洗澡,采用淋浴方式;避免强水流冲击造口,选择不刺激造口的中性沐浴液洗澡;洗澡时可佩戴或不戴造口袋,如果戴着造口袋洗澡,记得洗澡后更换新的造口袋。

(4)性生活:肠造口术后体力恢复后,可尝试恢复性生活;避免肠造口排泄物过多时进行;事先更换造口袋或将造口袋内排泄物清理干净,预防造口袋泄露。

3. 活动小常识

(1)散步、太极拳、游泳、跑步等运动在身体体能恢复后均能进行。

(2)避免剧烈运动,如拳击、仰卧起坐等压迫造口或肢体碰撞运动。

(3)每躺下和从床上起来都要侧身及用肘部撑起,咳嗽喷嚏用手轻按造口,以减轻腹压。

(4)体力恢复即可恢复以往的工作,但避免重体力劳作、提重物,以免发生疝。

4. 造口门诊随访 术后一个月左右进行第一次复查。

(作者:林华燕 福建医科大学附属第一医院 胃肠外科 主管护师 林娜 福建医科大学附属第一医院 胃肠外科 主管护师 严梦婷 福建医科大学附属第一医院 胃肠外科 护师)

妊娠期哮喘如何评估

哮喘是妊娠期最常见的疾病之一,孕妇在孕期由于激素水平的变化和免疫系统的调整,容易出现呼吸道敏感,导致哮喘发作。同时由于孕期生理变化和胎儿生长发育对母体的影响,使得孕妇哮喘的发作变得更加复杂和难以控制。

妊娠期哮喘不仅会影响孕妇健康,还会干扰胎儿发育,未控制的妊娠期哮喘会导致孕妇发生子痫或妊高症,还可能增加围产期病死率、早产率和低体重儿的发生率。

因此围产期密切监测哮喘的控制状态和预防哮喘急性发作对保障母婴健康至关重要。

肺功能检查是评估哮喘患者控制水平和急性发作最重要的检查方法。然而,大部分肺功能检查需要用力呼吸和吸气,可能会增加孕妇的腹压,对母婴健康造成潜在风险。

孕妇哮喘发作要如何检查呢?

有没有安全、无创、有效的哮喘评估方法呢?

在此介绍两种肺功能检查方法,虽然在临床上它们无法完全替代肺通气功能检查、支气管激发试验、支气管舒张试验在哮喘诊疗中的作用,但检查过程无创、无痛、无辐射,不用力吹气,不增加腹压,还能一定程度上反映哮喘的控制情况,可以说是围产期最安全适用的哮喘检查。

脉冲振荡气道阻力检查(IOS)

是一种无创、非用力依赖性的气道阻力检查方法。哮喘发作时,气道痉挛收缩,管腔面积变狭窄,当气道狭窄至一定程度时,导致呼吸阻力增加和肺顺应性的下降。因此,通过脉冲振荡气道阻力检查,可以了解哮喘患者的气道阻力情况,从而评估哮喘的控制水平和治疗效果。

检查方法:仅需口含一次性咬口平静呼吸,通过仪器产生的脉冲波测量气道阻力和顺应性的变化。整个检查过程通常持续5~10分钟,无需用力,无需特殊配合。

呼出气一氧化氮检测(FENO)

一氧化氮是气道炎症的生物

标志物,哮喘患者的嗜酸粒细胞气道炎症会导致一氧化氮浓度升高。通过测量呼出气体中的一氧化氮浓度来评估气道炎症水平,安全有效地了解哮喘患者的气道炎症情况,评估哮喘的控制水平和治疗效果,指导治疗方案的调整。

检查方法:只需配合操作指令平稳缓慢长吸气和长呼气,将呼出的气体通过特定的管道吹入仪器或气体采样袋中,即可完成检查。检查过程也仅需5~10分钟,对孕妇无任何负担。

注意事项

以上介绍的两个检查方法均安全无创,十分适合用于孕期哮喘管理,但仍需要注意以下几点:

(1)遵循医生的指导:在进行检查前,孕妇应详细告知医生自己的孕周、胎位、既往病史和用药情况等,以便医生根据具体情况制定合适的检查方案。

(2)放松心情:在进行检查时,孕妇应尽量放松心情,避免因紧张或焦虑导致检查结果不准确。

(3)无需空腹:脉冲振荡气

道阻力检查无需空腹,随时可检查。呼气一氧化氮检测可能受食物和运动的影响,检查前2小时尽量避免饮食和剧烈运动,可根据用餐安排选择合适的时间段进行检查。

(4)定期复查:对于哮喘控制不佳的孕妇,应定期进行复查以便及时调整治疗方案。同时,孕妇应密切关注自身症状变化情况,如有异常及时就医。

(5)健康生活方式:保持良好的生活习惯和饮食习惯,尽量避免哮喘诱发因素。放松心情,规律作息,远离二手烟环境。

(作者:陈丽 福建医科大学附属第一医院 呼吸与危重症医学科肺功能室 主治医师)

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsbkp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师