

胸腔置管护理:避开误区,科学做好居家养护

杨小雪 重庆市第九人民医院

胸腔置管是胸外科常见的治疗手段,多用于胸腔积液、气胸、胸腔术后引流等病症的康复治疗。多数患者病情稳定后,可携带管道居家休养,延续引流治疗。但胸腔置管属于侵入性管路,居家护理专业性较强,很多患者及家属因认知不足,存在诸多护理误区,容易引发管道脱落、感染、引流不畅等问题,影响康复进度,甚至诱发二次病情。因此,掌握科学的居家养护方法,规避常见护理误区,是保障居家康复安全、加速病情恢复的关键。

一、认清居家养护常见误区

居家护理中,错误的护理方式是引发并发症的主要原因。首先是清洁误区,部分患者担心伤口着凉,长期包裹厚纱布、不透气,或随意用碘伏、酒精反复擦拭伤口,过度消毒会损伤伤口新生组织,延缓愈合;还有人忽视手部清洁,触碰管道和伤口前不洗手,极易带入细菌引发感染。其次是活动误区,多数患者存在两极认知,要么过度卧床、完全不敢活动,导致胸腔积液淤积、管路堵塞;要么过度活动、频繁弯腰拉伸,造成管道移位、脱落。

除此之外,引流护理误区十分普遍。部分患者为方便活动,随意折叠、扭曲引流管,或私自调高、调低引流速度,导致引流不畅、胸腔压力异常。还有家属看到引流液减少,便私自夹闭、拔除管道,这是极大的安全隐患,极易造成积液残留、气胸复发。同时,很多人忽视日常观察,不关注引流液颜色、量的变化,错过病情异常信号,延误诊疗时机。

二、科学做好伤口与管路基础养护

伤口和管路护理是居家养护的核心,需遵循清洁、干燥、固定的原则。日常要保持置管伤口敷料干净干燥,避免沾水、沾汗、沾染污物,洗澡时采用擦浴方式,严禁淋浴、泡澡,防止水分渗入伤口引发感染。定期观察敷料状态,若出现潮湿、卷边、渗血渗液、红肿疼痛等情况,需及时更换敷料,严格遵循无菌操作。

妥善固定引流管路,是防止脱管的关键。日常活动时理顺管

路,避免弯折、受压、扭转,保证管路通畅。引流袋位置必须始终低于胸腔置管平面,严禁抬高超过胸口,防止引流液倒流引发胸腔感染。同时定期检查管路固定缝线是否松动,发现固定不牢应及时就医处理,切勿自行加固或拆卸。

三、规范引流观察与日常活动管理

患者及家属需每日做好引流记录,重点观察引流液的颜色、性状和引流量。正常引流液会逐步由深色变淡、由浑浊变清亮,引流量逐渐减少。若出现引流液突然增多、颜色鲜红、浑浊带絮状物,或突然无液体引流,均属于异常情况,需立即就医。同时留意自身状态,若出现胸闷、气短、胸痛、发热、伤口瘙痒化脓等症状,及时复诊检查。

科学把控日常活动与休息,摒弃极端护理认知。患者可进行慢走、抬手、轻微扩胸等温和活动,促进胸腔积液排出,预防胸膜粘连,但需避免剧烈运动、弯腰负重、大幅度转身等动作。日常保证充足休息,规律作息,饮食清淡营养,忌辛辣刺激食物,增强机体抵抗力,助力伤口与胸腔组织修复。

四、明确就医指征,规避康复风险

居家养护期间,需牢记紧急就医情况,杜绝拖延观察。出现管路脱落、断裂、漏气,伤口红肿化脓、持续渗血渗液,突发胸闷气喘、呼吸困难、持续发热等情况时,需立即前往医院就诊。同时严禁私自拔管、夹管、调整管路,所有管路操作、拔管、复查均需在医护人员指导下进行,严格遵循医嘱定期复诊,根据病情恢复情况确定拔管时间,保障居家康复全程安全。

结语:胸腔置管居家养护看似简单,实则细节繁多、专业性强,规避护理误区、坚持科学养护,是快速康复的关键。患者及家属需摒弃错误护理认知,规范做好伤口清洁、管路固定、引流观察、日常养护各项工作,时刻警惕异常症状,谨遵医嘱,科学护理。通过精细化、规范化的居家养护,有效规避感染、脱管、引流异常等风险,加速胸腔功能恢复,帮助患者早日摆脱病痛、恢复健康。

血糖居高不下？这些平稳控糖关键点了解下

郭小芹 陆军军医大学第二附属医院新桥医院

在日常生活中,很多高血糖及糖尿病患者都会遇到同一个难题:明明按时吃药、刻意少吃甜食,血糖却依旧居高不下,或频繁波动起伏。血糖长期不稳定、居高不下,不仅容易引发头晕、乏力、口干等不适,还会持续损伤血管、神经、眼底及肾脏,诱发各类糖尿病并发症,严重威胁身体健康。事实上,平稳控糖并非单纯“少吃糖”,而是饮食、运动、作息、用药、监测相结合的系统化调理过程。很多人血糖失控,都是陷入了片面控糖误区。为此,内分泌专家结合临床经验,梳理日常平稳控糖的核心关键点,帮助大众科学控糖、稳定血糖水平。

一、科学调整饮食,筑牢平稳控糖基础

饮食调理是控糖的核心,也是最基础、最关键的环节,核心原则并非节食,而是优化饮食结构、把控进食方式。首先需替换主食,减少精制米面、白粥、糕点的摄入,用糙米、燕麦、玉米、荞麦等粗粮杂豆替代部分主食,粗粮消化速度慢,升糖平缓,能有效避免餐后血糖骤升。同时严格控制主食总量,按需摄入,避免过量堆积糖分。其次优化进餐顺序,遵循“先喝汤、再吃蔬菜、后吃肉、最后吃主食”的顺序,蔬菜中的膳食纤维可以阻隔糖分吸收,有效平缓餐后血糖峰值。日常多吃绿叶蔬菜,适量摄入优质蛋白,如鸡蛋、瘦肉、鱼虾、豆制品,增强饱腹感,维持机体营养均衡。杜绝奶茶、蛋糕、含糖饮料、蜜饯等高糖食物,同时减少油炸、高脂食物摄入,高脂饮食会降低胰岛素敏感性,导致血糖难以控制。

二、坚持规律运动,辅助改善血糖代谢

合理运动是天然的“降糖药”,规律运动能够提高胰岛素敏感性,促进身体对葡萄糖的吸收利用,有效降低空腹及餐后血糖,减少血糖波动。对于高血糖人群,不建议高强度剧烈运动,优先选择温和的有氧运动,如快走、慢跑、太极拳、广场舞、骑行等,适配中老年人及体质偏弱人群。

运动需把控时间与频次,建议餐后1小时开展运动,每次30分

钟左右,每周坚持4至5次。餐后运动可以针对性消耗餐后堆积糖分,有效抑制餐后血糖飙升。同时杜绝久坐不动的习惯,长期久坐会导致代谢减慢、糖分堆积,加重血糖升高。坚持规律运动,能够有效持续改善身体糖代谢能力,助力血糖长期平稳。

三、规范用药监测,杜绝血糖大幅波动

对于确诊糖尿病及血糖偏高人群,科学用药、精准监测是平稳控糖的重要保障。患者需严格遵循医嘱规律用药、注射胰岛素,不可擅自增减药量、停药、漏药,避免因用药不规范导致血糖反弹升高。用药期间结合生活调理,最大化发挥药物控糖效果。

同时养成定期监测血糖的习惯,不仅要监测空腹血糖,更要重点关注餐后2小时血糖,及时掌握自身血糖波动规律,发现血糖异常及时调整饮食、运动及用药方案。定期复查糖化血红蛋白,评估近2至3个月整体血糖控制情况,为个性化控糖方案调整提供依据。

四、规律作息保持好心态,稳住身体代谢

很多人忽视作息和情绪对血糖的影响,长期熬夜、过度劳累、焦虑暴躁、压力过大,会导致身体分泌应激激素,抑制胰岛素作用,造成血糖升高、波动紊乱。想要平稳控糖,需养成良好的生活作息,早睡早起,保证充足睡眠,杜绝熬夜。同时保持平和稳定的心态,减少情绪大幅波动,避免因内分泌紊乱引发血糖异常。良好的身心状态,能够维持机体代谢稳定,为平稳控糖提供内在保障。

结语:平稳控糖是一项长期的系统性工程,并非一朝一夕的短期调理。血糖居高不下,大多是认知误区、饮食不当、缺乏运动、作息紊乱、监测不到位等多重因素导致。想要稳住血糖,需要摒弃极端控糖方式,以科学饮食为基础,规律运动为辅助,规范用药和监测为保障,搭配良好作息与心态,全方位调理身体代谢。长期坚持科学的控糖方式,能够有效平稳血糖、减少波动,降低并发症风险,守护身心长久健康。

别焦虑！带你读懂胎儿磁共振那些事

徐扬洋 重庆市妇幼保健院(重庆医科大学附属妇女儿童医院)

产检路上,不少孕妈都会遇到一个困惑:做完超声检查后,医生建议加做胎儿磁共振检查。很多人第一时间陷入焦虑,担心检查有辐射、会伤害胎儿,甚至误以为胎儿存在严重问题。事实上,胎儿磁共振并非“问题胎儿专属检查”,也不存在可怕的辐射风险,只是孕期一项精准、安全的补充影像检查。今天带大家通俗读懂胎儿磁共振,破除产检误区,缓解孕期焦虑,科学从容应对产检。

一、胎儿磁共振是什么？真的安全吗？

很多孕妈将磁共振与CT、X光混淆,误以为带有电离辐射,这是最常见的产检误区。其实胎儿磁共振(MRI)依靠磁场和无线电波成像,全程无电离辐射,和放射性检查有着本质区别,不会损伤胎儿细胞、不存在致畸风险。国内外权威产科指南均明确,孕中晚期常规胎儿磁共振检查安全可靠,不会影响胎儿正常发育。检查全程无创、无痛,无需打针吃药,孕妈只需安静平躺配合扫描即可,对母体和胎儿都十分友好。

二、为什么超声正常,还需要做磁共振？

超声是孕期基础筛查手段,便捷、无创伤,适合常规产检监测,但存在一定局限性。超声容易受到孕妇腹壁脂肪、羊水多少、胎儿骨骼遮挡、胎位变化的影响,对脑部、脊柱、胸腹部脏器细微结构的成像清晰度有限。而胎儿磁共振软组织分辨率更高,成像视野更广,不受骨骼遮挡干扰,能够清晰呈现胎儿深层组织结构。它并非替代超声,而是作为重要补充检查,用来进一步明确超声存疑的细节,排除微小发育异常,让产检诊断更精准、结果更稳妥。

三、哪些情况需要做胎儿磁共振检查？

胎儿磁共振并非人人必做的常规产检项目,仅作为针对性补充检查,适用场景十分明确。常见适用情况包括:超声发现胎儿脑部、脊柱、心肺、腹部脏器存在可疑异常,需要进一步确诊;胎儿中枢神经系统发育存疑,需要精准判断结构形态;羊水异常、胎盘异常、胸腔腹腔占位需要细化评估;有相关家族高危病史,需要精准排查风险等。医生建议检查,大多是为了进一步排除隐患、明确诊断,不代表胎儿一定存在畸形或严重问题,孕妈无需过度恐慌。

四、胎儿磁共振检查的注意事项

想要顺利完成胎儿磁共振检查,确保成像质量清晰可靠,孕妈需要提前做好基础准备。首先需要明确的是,检查前无需空腹、也无需憋尿,保持正常饮食和作息即可,身体放松、情绪平稳的状态更有利于配合检查,从而获得更清晰的成像效果。其次,检查前必须清除身上所有金属物品,包括首饰、手表、带金属拉链的衣物、磁吸饰品等,以免干扰磁场成像。如果体内有心脏起搏器、金属植入物等特殊装置,请务必提前告知医生,这类情况禁止接受磁共振检查。此外,临床常规的胎儿磁共振检查不使用钆对比剂,这进一步保障了孕期安全,孕妈无需额外担心药物风险。

五、放平心态,科学看待孕期检查

很多孕妈之所以对胎儿磁共振感到焦虑,其根源往往在于对这项检查的陌生感以及对胎儿健康状况的过度关切与担忧。实际上,这项检查并非如想象中那般可怕,它更像是产科领域中一把精准排查的“安全透视镜”,能够帮助医生更清晰地观察和评估胎儿的发育情况。其核心目的,在于查漏补缺、明确是否存在潜在病情,以及有效规避风险,从而为孕期的持续监护和后续分娩方案的制定,提供科学、可靠的依据。绝大多数完成检查的孕妈,最终都能顺利排除异常疑虑,从而安心地迎接待产。因此,我们应该认识到,孕期产检中的每一项检查,其根本目的都是为了守护母婴双方的平安与健康,而不是用来评判胎儿的优劣。

结语:总而言之,胎儿磁共振安全无辐射、成像精准、专业性强,是孕期重要的辅助诊断手段,并非高危检查。孕妈无需听到检查名称就陷入焦虑,遵从医嘱、科学检查、理性看待结果,就是对自己和胎儿最好的守护。摒弃误区、放平心态,相信医学、配合产检,才能平稳安心度过孕期。

春困秋乏,是脾在“罢工”

袁杰 永川福华医院

春困秋乏并非单纯的季节现象,从中医角度看,常与脾的运化功能减弱有关。脾主运化水谷精微,若功能失调,气血生成不足,人体容易出现疲倦、乏力、精神不振等表现。调养脾胃成为改善季节性困倦的重要方向。

1、脾功能下降为何引发困倦

1.1脾虚导致气血供应不足。脾参与气血化生过程,脾气健旺时,饮食中的营养能够充分转化为气血,滋养脏腑和肌肉。中医认为,脾胃是气血生化之源,脾的运化功能正常,人体才能获得持续的能量支持。当脾气虚弱时,食物精微物质转化不足,气血生成受到影响,容易出现面色少华、精神疲惫等表现。由于气血不能充分濡养大脑和四肢,还可能出现注意力下降、反应迟缓、身体沉重以及白天容易困倦等情况。

1.2湿气困脾加重身体疲惫。现代人饮食偏重、运动不足,容易导致体内湿邪积聚。湿邪具有黏滞、重浊的特点,会影响脾胃对水液的运化能力,使体内水湿无法及时排出,逐渐形成“湿困脾”的状态。当湿气停留于体内时,人体气运行受到阻碍,清阳之气难以上升,容易出现头脑昏沉、四肢困重、身体乏力等表现。脾胃功能减弱还可能影响食物消化吸收,引起食欲下降、腹胀等不适。

1.3季节变化影响脾胃节律。春季气温回升但变化较大,秋季气候由湿转燥,外界环境变化会影响人体内部调节。中医认为,脾胃需要适应四季气候变化,维持正常的运化功能。如果脾胃调节能力不足,在季节交替时期容易出现功能波动。此时人体可能表现为睡眠后仍感觉疲倦、白天精神不足、身体恢复速度变慢等情况。昼夜温差变化也可能影响消化系统状态,使脾胃运行节律受到干扰。

2、如何通过调养改善春困秋乏

2.1合理饮食增强脾胃动力。日常饮食应避免过度食用生冷、油腻食物,以免增加脾胃负担。脾胃负责食物的消化吸收和营养转化,饮食结构不合理会影响其正常功能。可适当选择性质温和、容易消化且富含营养的食物,如山药、莲子、小米、南瓜等,有助于保护胃肠功能。饮食过程中还应注意规律进餐,避免暴饮暴食,使脾胃保持稳定的工作状态。合理搭配蛋白质、维生素和膳食纤维,可以为身体提供充足营养,减少因消化功能下降引起的疲劳表现。

2.2规律作息促进脾胃恢复。充足睡眠有助于人体进行自我调节,维持脏腑功能平衡。长期熬夜会扰乱人体生物节律,影响气血运行和新陈代谢,使脾胃得不到充分休养,进而降低身体恢复能力。中医认为,过度劳累会消耗人体正气,使脾气运行受到影响。保持固定的睡眠时间,避免长时间精神紧张和身体透支,有利于改善脾胃功能。良好的休息环境和稳定的生活节奏,也能够帮助身体维持正常的能量供应。

2.3适度运动改善气机运行。适量运动能够促进气血流通,提高机体代谢水平,对改善脾胃运化功能具有积极作用。长期缺乏活动容易导致气机运行不畅,使湿气更容易在体内停留。散步、太极、慢跑等强度适中的运动方式,可以促进全身血液循环,增强胃肠蠕动,帮助消化吸收。运动过程中身体微微出汗,有助于调节水液代谢,减轻湿邪对脾胃功能的影响,使人体保持较好的精神状态和活动能力。

结语:春困秋乏不仅与外界季节变化有关,也反映了人体脾胃运化状态的变化。脾虚、湿困等因素会影响气血生成和身体能量供应。通过合理饮食、规律作息和适度运动调养脾胃,有助于改善疲劳状态,维持机体活力,提升健康水平。