

发现出血现象时需要立即保持卧床休息,在卧床期间如果仍感觉到有头晕、出冷汗以及心慌等状况时,需要立即去枕平卧,并保持还屈膝关节,将大腿适当抬高,这样能够维持大脑正常的血液供应。

3.5 避免站立

在出血现象发生后,千万不可突然站立,避免发生体位性低血压以及脑供血减少,这非常容易引起头晕以及眼前发黑等情况,甚至发生昏倒而诱发脑外伤以及骨折等疾病,在站立时应该由家属从旁辅助并缓慢的站起。

3.6 自然呕吐

如果出现呕血现象时应该尽量自然呕出,千万不可过度用力呕吐,这可能引起大出血,更不要强忍着不吐,在吐血发生后可以用温凉的水漱口,从而去除口腔当中的血渍,缓解血腥味诱发恶心反应,避免进一步加重呕血情况。

3.7 防治窒息

如果发现呕血,患者已经出现了神志模糊或者昏昏入睡的情况,要立即将其头部向一侧偏移,避免呕吐发生后导致窒息。如果发现患者双眼出现上凝视以及呼吸暂停的情况,需要立即将患者保持侧卧位并将其头部压低在床沿处,并用手拍打背部,从而促使吸入气管中的

血液快速流出。

3.8 暂停用药

如果患者以往正在服用某些药物治疗,尤其是服用高血压药物以及阿司匹林等药物时应立即暂停服用。

3.9 留好标本

患者呕血、便血发生后,为了能够便于医护人员的观察可以将呕吐物或者排泄物标本进行收集并带到医院,这样可在必要情况下快速帮助完成化验检查。

3.10 记好病史

在出血发生前如果患者有一些腹部症状,或者发病前存在某些诱因,连同患者既往病史、本次的症状表现等,都需要在医护人员抵达现场后立即如实的告知,这样能够便于医护人员快速对患者的病情进行诊断。

如果发现周围的家人或朋友出现了上消化道出血的情况,除了要采取以上的紧急处理措施外,还要注意千万不可流露出紧张的神色,要做好患者的安慰,从而缓解其精神紧张以及忧虑等情绪状态,避免由于患者的紧张、害怕等心理加重而造成出血量增多。在往医院转送患者时应该使患者保持平卧位,并尽量避免颠簸,防止加重出血和休克。

尿路结石患者如何做好保健护理工作

张朝群

(内江市市中区人民医院泌尿外科 四川内江 641000)

【中图分类号】R197 【文献标识码】A 【文章编号】1671-4954(2021)02-0009-01

尿路结石,是泌尿外科的常见疾病,是一种发生在泌尿系统的病理性矿化,分为肾和输尿管的上尿路结石及膀胱和尿道的下尿路结石。此疾病好发于青壮年,21~50岁占83.2%。并且男性比女性多3~9倍。40~75%的尿路结石患者都伴有一定程度上的腰痛疼痛。部分患者结石过大,难以在体内移动,一般无明显临床症状,这类病人往往不会引起重视,不能及时就诊而延误病情。

1 尿路结石形成的危险因素

影响结石形成的因素很多如年龄、性别、种族、遗传、环境因素、饮食习惯和职业对结石的形成影响很大。身体的代谢异常、尿路梗阻、感染、异物和药物的使用是结石形成的常见病因。

2 尿路结石的临床表现

2.1 疼痛

肾结石可引起肾区疼痛伴肋脊角叩击痛。肾内大结石及肾盏结石可无明显临床症状,或活动后出现腰部或上腹部钝痛。输尿管结石可引起肾绞痛或输尿管绞痛,典型的表现为疼痛剧烈难忍,阵发性发作,位于腰部或上腹部,并沿输尿管行径放射至同侧腹股沟,还可以放射至同侧会阴部。结石位于输尿管膀胱壁内段,可伴有膀胱刺激征及会阴部放射痛。肾绞痛常见于结石活动并引起输尿管梗阻的情况。

2.2 血尿

通常为镜下血尿,少数病人可见肉眼血尿。有时活动后出现镜下血尿是上尿路结石的唯一临床表现。血尿的多少与结石对尿路黏膜损伤程度有关。

2.3 恶心、呕吐

输尿管结石引起梗阻时,使输尿管管腔内压力增高,管壁局部扩张、痉挛、缺血。由于输尿管与肠有共同的神经支配而导致恶心、呕吐,常与肾绞痛伴发。

2.4 膀胱刺激症状

结石伴感染或输尿管膀胱壁内段结石时,可有尿频、尿急、尿痛。

3 尿路结石的并发症及表现

结石伴急性肾盂肾炎或肾积水时,可有畏寒、发热、寒战等全身症状。结石所致肾积水可在上腹部扪及增大的肾。双侧上尿路结石引起双侧尿路完全梗阻或孤立肾尿路完全梗阻时,可导致无尿,出现尿毒症。

4 尿路结石患者有哪些注意事项

结石发作时或碎石手术后,可能会出现持续几天的疼痛,尤其是在排出结石的过程中,会有剧烈的肾绞痛或输尿管绞痛,也常伴有放射痛。尿路结石有时候也不会有显著的疼痛感和其他症状,只有通过x线或超声检查才发现结石的存在。又因为尿路结石的复发率较高,总体来说大概是60%,目前文献研究表明,肾结石治疗后5年内约有1/3以上的人会复发,建议患者3~6个月复查超声或x线,所以,一定要做好尿路结石的预防保健和定期随访,以免延误病情。

5 尿路结石患者有哪些保健方法

尿路结石的种类很多,可以根据医师的建议和结石的不同成分,采取以下保健方法,能够有效减少尿路结石的形成和复发。

5.1 少吃高嘌呤的食物:主要包括海鲜,动物肉类,比如牛肉、羊肉、肝、肾、心、脑、肉

汤、沙丁鱼、鳕、大豆制品、紫菜等,这类食物很容易被分解成尿酸,是结石的主要成分之一。

5.2 少吃富含维生素C类的食品:维生素C类食品在经过体内为新陈代谢之后,会生成草酸,是结石的主要成分之一。

5.3 少吃富含钙质的食物:钙物质是结石的主要成分之一。

5.4 少吃食盐:食盐和钙物质在机体内会产生协同作用,能够抑制预防和治疗尿路结石的药物吸收和消化。

5.5 少吃草酸盐丰富的蔬菜:人体内的钙物质跟草酸盐结合,会形成草酸钙,而草酸钙就是结石的前身,结石是通过草酸钙的沉积而产生的,而绿色蔬菜中的草酸盐成分丰富,菠菜中的草酸盐成分最多,所以结石患者最好少吃菠菜。

5.6 大量饮水:饮水量在3000毫升/天以上,维持尿量在2000~3000毫升/天以上,结晶体因为排尿量的增多而不会沉积形成石块,也可以帮助结石从输尿管中排出。将全天饮水量平均分配,分别于晨起、餐间和睡前给予。清晨饮水量可达500~1000毫升。为了保持夜间尿量,睡前饮水500毫升,睡眠中起床排尿后再饮水300~500毫升,余下水分别于餐间饮服。

5.7 适当运动:可根据患者的身体状况和术后恢复情况适当增加运动量,可采用跑步、跳绳、爬山、上下楼梯等方式促进结石排出。

5.8 病因治疗:少数病人能找到形成结石的病因,如甲状旁腺功能亢进(主要是甲状旁腺瘤),只有切除腺瘤才能防止尿路结石复发;尿路梗阻者,只有解除梗阻,才能避免结石复发。

5.9 对症用药:尿酸结石用枸橼酸氢钾钠、碳酸氢钠碱化尿液,口服噻吩醇及饮食调节等方法治疗,效果较好;胱氨酸结石的治疗需碱化尿液,口服 α -巯丙酰甘氨酸和乙酰半胱氨酸有溶石作用。卡托普利有预防胱氨酸结石形成的作用;口服氯化胺酸化尿液,应用脲酶抑制剂,有控制感染性结石长大的作用。

6 尿路结石患者该如何进行护理工作

6.1 饮食护理:饮食饮水指导

结石发作时或术后恢复期,患者应多喝水勤排尿,至少饮水3000毫升/天,在天气炎热的时候更应该充分补水,不要在饭前饭后饮水,容易影响消化。根据有关数据表明,清晨和夜晚是结石排出的高峰期,患者应该把握机会,在这两个时段多饮水,通过增加尿流量排出结石。并且,尿路结石患者需要注意的是不能在睡觉之前喝牛奶,因为在人睡眠过后,尿量会明显减少促使尿中会增加各种有形物质,从而使尿液变浓,又因为牛奶中含有较多钙物质,而最危险的结石成因就是在短时间内尿中的钙物质浓度突然增加。

6.2 术后恢复护理:患者应该采取适度的运动和正确的体位排石。

医务人员应根据患者身体状况来指导其活动的强度和持续时间,指导患者采取正确的体位帮助结石排出。肾盂或肾上盏、中盏结石,取健侧卧位,轻叩腰背部,多活动,利于碎石排出。肾下盏结石取倒立体位或头低脚高位,同时叩击肾区,利于碎石排出。马蹄肾结石取俯卧位,利于碎石排出。输尿管结石,多做跳跃运动,上段结石患者采取双脚原地跳跃,中段和下段结石患者采用患侧单脚跳跃,必要时可顺输尿管走向按摩腹部,利于碎石排出。留有双J管者,术后需要多休息,不要剧烈运动。结石过大的患者碎石术后应采取患侧卧位,以减慢碎石从输尿管排出的速度,避免碎石短时间内大量堆积于输尿管而形成石街。

7 小结

综上所述,我们对尿路结石患者的临床表现、影响结石形成的因素、并发症、高复发率及注意事项等有较全面的了解,就应采取上述保健方法和护理措施做好相关保健护理工作,尽量减少结石的形成和复发,也有助于患者的全身健康。

如何生活护理预防糖尿病并发症

杜清蓉

(广元市中心医院内分泌科 四川广元 628000)

【中图分类号】R197 【文献标识码】A 【文章编号】1671-4954(2021)02-0009-02

如今,糖尿病在我们的生活中很常见,由于环境、压力、饮食等各个方面的影响,导致年轻人成为糖尿病的高发人群,如果在早期引起重视,糖尿病是完全可以被治疗的,但是,糖尿病会引发很多的并发症,给人体造成很多的影响,所以,我们要了解生活中该如何护理预防糖尿病并发症,减少对人体的伤害。

1 糖尿病并发症有哪些?

1.1 心血管疾病

根据不完全统计,糖尿病会引发一半的人死于心血管疾病。糖尿病会引起糖、蛋白、脂肪等代谢障碍,严重时还会引发酸碱失调,而引起动脉硬化的基础就是这些代谢障碍,因此,

大多数的动脉硬化症都是由糖尿病引起的,而动脉硬化症会导致血液循环障碍,从而引起心血管疾病。同时,如果人体中含有过多的糖,这些糖就会腐蚀血管内壁,就好像泡菜菜一样,人体免疫系统就会不断的修复受到损伤的血管内壁,这样依附在血管内壁的斑块,这些斑块类似于结垢或者像水管里面的水垢,而这些斑块就会使血管堵塞,甚至会流到更细的血管处,从而导致心血管疾病的发生^[1]。

1.2 肾病

肾病是指糖尿病糖代谢异常为主要原因所引起的肾小球硬化并且还有尿蛋白含量超过正常值,而在糖尿病并发症中,肾病是一种死亡率超高的疾病。因为在肾病发病初期,病人症状不明显,检查不出少量的蛋白尿,因此患者都不重视,所以一旦症状非常明显,已经严重