

你了解肠梗阻的危害吗?

肠梗阻发病率较高,是引起患者急诊就医的一个常见病种。通俗来讲,肠梗阻就是肠道阻塞、不通畅,发病往往比较急,且一旦发病,病情进展较快,病情凶险,会给患者的健康带来较大的危害,需给予重视,并及时采取有效的临床干预和治疗措施。那么肠梗阻具体会对我们的身体健康造成哪些危害呢?

1. 毒素吸收

这是肠梗阻造成的最常见的危害,当患者发生肠梗阻后,肠道内的细菌产物和坏死组织产物都无法顺利排出体外,从而引起毒素物质进入到患者的血液当中,引发较为严重的毒血症,严重时甚至会导致中毒性休克,对患者的生命健康产生较大的威胁。

2. 肠绞窄坏死

有的患者发生肠梗阻后,梗阻肠管的血液循环会发生障碍,如果未能及时积极治疗,梗阻肠管长时间缺血,就会出现肠坏死、肠破裂等严重后果,肠腔内粪便、坏死物质等进入腹腔内,大量毒性物质吸收进入血液,危害患者健康。

3. 肠膨胀

当患者发生肠梗阻后,由于其肠道被阻塞、不通畅,导致大量气体无法排出体外,从而引起肠膨胀。聚集在肠内无法排出的气体主要是随着口腔进入到消化道中的空气,这些空气由于肠道不通畅而无法正常排出,引起肠壁内压力增高,血液循环也会因此而受到阻碍。另外,当肠膨胀发生时,腹压也会随之升高。临床研究表明,随着肠梗阻时间的延长,肠管内压力的持续升高,会导致肠壁血流阻断,从而使单纯性的肠梗阻转变为绞窄性肠梗阻,严重的肠膨胀甚至能够导致横膈抬高,从而引起患者的腹式呼吸减弱,

对患者的呼吸和循环功能产生危害。

4. 感染

感染是肠梗阻患者最常见的危害之一,患者一旦发生肠梗阻,其肠道内的细菌就会在极短的时间内大量繁殖,从而引起患者肠道菌群严重失衡,肠黏膜遭到破坏,进而导致肠道内的细菌进入到肠外的其他脏器,造成肠源性感染的发生。

5. 体液、电解质丢失

对于肠梗阻患者来说,其发病后均会出现腹痛、呕吐等症状,尤其是对于高位小肠梗阻患者来说,会出现频繁的呕吐,这会导致患者在较短的时间内丢失大量的水分和电解质。对于低位肠梗阻患者来说,虽然其呕吐的频率相对较低,但是由于患者发病后,其肠道吸收功能明显降低,但同时其分泌量却明显增加,这就导致有大量的液体积累滞留在梗阻以上的肠腔中,液体较多时甚至可达到5-10L左右,并且这些液体中会含有大量的碳酸氢钠。虽然这些液体没有排出体外,但是却被封闭在肠腔内无法进入到血液中,这也就相当于体液丢失。由于体液、电解质的大量丢失会引起患者出现严重脱水、低血容量休克等症状,部分患者还会伴随出现尿少、肾功能衰竭等情况。

由此可见,肠梗阻对我们健康的危害是非常大的,在日常生活中,我们需对肠梗阻给予高度的警惕。一旦出现原因不明的腹痛、呕吐、腹胀,有时还会伴随出现排便、排气停止等症状,就需要及时排查原因,积极地入院寻求专业医生的帮助,以免贻误病情,对自身健康造成危害。

消化内科 侯静

那些机体不可或缺的矿物质



矿物质,又称无机盐,是人体内无机物的总称,它和维生素一样,是人体必需的元素。

虽然矿物质在人体内的总量不及体重的5%,也不能提供能量,而且它们在体内不能自行合成,必须由外界环境供给,但是在人体组织的生

理作用中发挥重要的功能。矿物质是构成机体组织的重要原料,如钙、磷、镁是构成骨骼、牙齿的主要原料。矿物质也是维持机体酸碱平衡和正常渗透压的必要条件,人体内有些特殊的生理物质如血液中的血红蛋白、甲状腺素等需要铁、碘的参与才能合成。

在人体的新陈代谢过程中,每天都有一定数量的矿物质通过粪便、尿液、汗液、头发等途径排出体外,因此必须通过饮食予以补充。但在很多情况下,我们很难单纯通过饮食摄入足够的矿物质,所以按需服用膳食补充剂也不失为明智之举。那哪些矿物质容易出现缺乏的情况呢?

产后腰痛的预防

产后腰痛是产后常见的症状,很多宝妈都备受其困扰又不知所措,传统的观念认为是月子没做好,或者是无痛分娩惹的祸。其实产后腰痛的发生原因很多,需要孕期以及产后的宝妈多加注意。

产后腰痛要从以下几个方面预防:

- 一、从备孕开始就要合理饮食,控制体重增长。整个孕中期体重增长控制在10-20kg,不能超过20kg,这样才能减轻脊柱压力,避免胎儿过大导致的难产,以及其他损伤。
- 二、多进食含钙量高的食物,如牛奶、芝麻、坚果、豆制品、绿叶蔬菜等;多晒太阳,尤其是冬天,能够很好地预防产后腰痛。
- 三、纠正不正确的哺乳姿势,选择让自己和宝宝都感到舒服的姿势哺乳。坐位哺乳时可以在腰后放置软枕,脚下放置小板凳;侧卧位时宝妈和宝宝呈两条水平线,宝宝

这里给大家介绍三种机体容易出现缺乏的矿物质,分别是钙、锌和硒。

提到钙大家都很熟悉啦,它的作用主要是:构建骨骼,构建肌肉,防止肌肉损失。我们都知道牛奶是最容易从中摄入钙的食物,每100ML牛奶含钙104到120毫克左右。每天一个人需要800mg的钙,对于儿童、更年期女性、老年人以及孕妇而言,每天从饮食中摄取充足的钙是特别必要的。

早期钙缺乏主要表现为神经肌肉的兴奋,一般出现这种症状时身体已缺钙,但是血钙浓度测出来是正常的。如果是孩子,主要表现为生长痛、枕秃、出汗多、出牙晚。成人和孩子都会出现腿抽筋、睡眠质量差、易怒、出虚汗、过敏等症状,另外还有些人会夜里磨牙。

当一个人已经表现出骨路和牙齿缺钙,或者因缺钙引起哮喘、血压高等问题时,说明这个人的身体已经处于晚期钙缺乏。晚期钙缺乏在儿童主要表现为身材不够高,或者佝偻病;成年人会出现明显的骨质疏松表现,脚后跟疼、驼背、身高降低、容易骨折等。所以每天摄入充足的钙对于我们每个人来说都特别重要。

至于锌元素和硒元素有两个共同点,它们都参加机体免疫功能,此外它们的良好来源都是动物肝肾和海产品,而这类食物很多人平时摄入量都不太够。所以建议大家平时还是要适当摄入各类食物,种类多样化,比如常见的动物内脏——猪肝,其营养价值还是很高的,可以一周吃一次,每次25克就足够。如果是爱运动的人,平时应适当吃些牡蛎、螃蟹、虾和豆类,因为运动会增加体内锌的流失,而牡蛎中富含锌元素。如果确实不好通过饮食来满足部分矿物质的需求量,那么不妨选择相应的膳食补充剂。

膳食科 李茜

新生儿脐部消毒不容忽视

三月初的一天下午,一位外院分娩的新生儿被护送至产房,该患儿刚出生二十天,因脐部严重感染入院,遂转入产房会诊。打开包被的一瞬间,触目惊心的一幕映入眼帘:脐周皮肤红肿破溃,脐带残端化脓感染,有肉芽组织增生,虽然我们都戴着口罩,却依然可以闻到阵阵恶臭袭来。

接诊的老师看到如此白皙可爱的宝宝因严重脐部感染的不适而不断哭闹,嗓音都沙哑了,不禁万分心痛。她轻轻地对新生儿脐部进行初步处理,并向新生儿父母和护士详细交代相关注意事项。

最终,经过为期一周系统专业的住院治疗,该患儿脐部感染的情况得到极大的缓解,现已康复出院。

脐部护理不当很容易成为细菌繁殖的温床,因此新生儿脐部消毒不容忽视,那么该如何正确对新生儿的脐部进行消毒呢?

首先,应做好脐部消毒的准备工作:清洗双手、调整室温,备好脐部抗菌护理液(或碘伏)、消毒棉签等。在我院分娩的新生儿都会实施二次断脐,其后期消毒护理的方法较为简单:只需取棉签蘸取抗菌护理液,先消毒脐带残端面,再充分消毒脐窝(如果一根棉签不能擦干净,尽可能的多用几根棉签,直到擦净为止);最后再消毒脐周皮肤,由内向外画圈,半径约为2厘米。若是未实施二次断脐的新生儿,其脐部消毒的方法为:取一根棉签蘸取消毒液,左手轻提脐带,右手拿棉签,先顺时针绕一圈消毒脐带根部,再换一根消毒棉签自左向右消毒脐带,然后再消毒脐窝、脐周皮肤。

在做好以上基础消毒步骤,为了避免发生脐带感染,新手爸妈还需要注意以下几点:

1. 避免尿液污染肚脐:选择可以留出脐部空间的尿不湿,及时观察宝宝的排便情况,尿布勤更换,保持绝对干燥。
2. 让肚脐通风:在保持干燥的同时,还要注意肚脐的通风,不要盖得过厚,防止产生水汽,一旦发现肚脐有潮湿状况,应立即用棉布轻轻吸干。
3. 避免使用护肤品:新手爸妈千万不要把爽身粉撒在宝宝肚脐的周围;不能用面霜、乳液及油类涂抹脐带根部,这对肚脐的正常呼吸不利,不利于肚脐干燥,而且有感染的危险。
4. 避免摩擦:纸尿裤大小要适当,避免纸尿裤的腰际刚好在肚脐根部,否则宝宝活动时易摩擦到脐带根部,导致破皮、发红,甚至出血。

经此病例,产科在此呼吁:万一发现新生儿脐部有感染迹象,比如说有大量脓性分泌物从脐窝渗出,并带有臭味,脐周皮肤红肿或有小肉芽长出,别犹豫,一定要尽快带宝宝到正规医院诊治。

产科 朱清

疫情防控 人人参与 —— 输液室篇



面对突如其来的疫情,我院全体医护人员人人参与防控工作,加强警惕。医院感染质控小组负责各项制度落实的监督、监测、检查,做到工作有计划、有目标、有责任人,使预防和医院感染控制工作制度化、规范化。输液中心积极配合医院感染科,定期对科内物品、空气等进行质量监督,由质控员对各项监测结果进行登记管理,及时反馈监测信息,完善消毒管理中的不足。

输液中心严格按医院感染管理要求合理布局,各区域严格按照消毒隔离管理制度执行,空气循环风消毒机24小时不间断工作。安排输液患儿有序排队,间隔就坐;做好疫情防控安全宣教;优化皮试、注射、输液流程,避免患者扎堆聚集;同时做好个人防护,避免交叉感染,做好疫情常态化防控。

输液中心所有医护人员坚持在岗在位,为大家的健康保驾护航。

输液中心 苗宁

退休人员 王海燕