

听护士长们聊聊 病房里的那些事儿

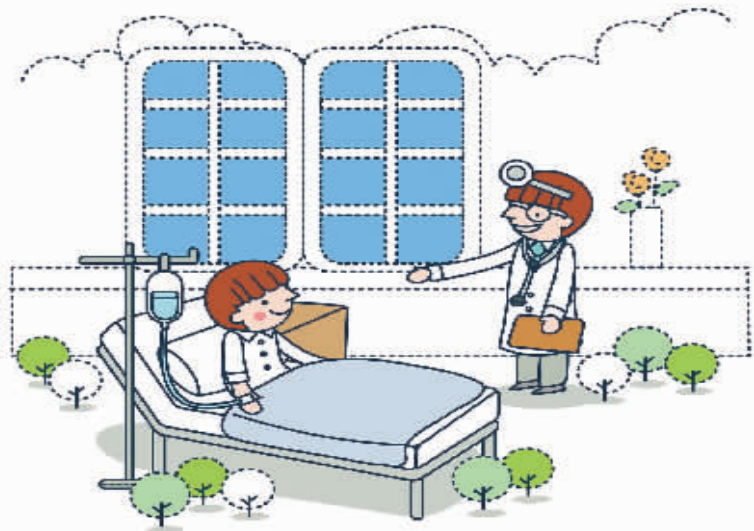
做到这几点,病人恢复更快出院更早



视觉中国供图

“剖腹产后,护士帮忙按压伤口,很多产妇很难理解,很排斥。”“我们病房中经常碰到患者,手术后一直躺着不下床,甚至都不坐起来。”“急性重症胰腺炎病人的禁食,其实还包括不要让他看见别人进食。”本期,大健康周刊邀请医院不同科室的护士长,来聊聊病房里的那些事,讲讲怎么才能让住院病人恢复得更快更好。

通讯员 何松明 现代快报/ZAKER南京记者 任红娟



1

病人和家属都要知晓康复的重要性

“为了把产妇宫腔内的积血挤出来,利于其子宫的收缩,防止产后出血,护士会在术后常规帮产妇按压子宫,很多产妇觉得很难接受,会很排斥,觉得她的伤口已经很疼了,按压让她更加疼痛,同时错误地认为按压子宫不利于伤口的愈合,如果后期伤口愈合不好,也会认为这是按压造成的。”

南京医科大学第二附属医院产科护士长褚志平介绍,为了让病人知晓康复的重要性,在术前要对产妇和家属做各种健康宣教工作,“一般的母婴健教知识产妇和家属可以理解,但特殊情况却不一定理解,有时候还是有部分产妇因为怕疼,不愿意接受。”

南京医科大学第二附属医院胰腺中心护士长李亚男也表示,为了预防围术期的并发症,病人入院后,她们会尽早地对病人和家属做健康教育,让他们知道,手术成功只是一方面,

更重要的是后期的康复。就拿胰腺癌手术来说,创伤比较大,肺部感染和深静脉血栓是其最常见的并发症。“术前,我们要不厌其烦地通过书面、现场演示和观看视频等多种形式教病人和家属学会做呼吸操和有效咳嗽,这个时候病人还没有术后所产生的疼痛等各种不适情况,会比较愿意去学,掌握得越熟练,术后在身体不适的时候才愿意尝试去做。家属也要会做,这样病人因畏难情绪出现退缩不愿意做的时候,家属的鼓励和帮助就非常重要了。”

2

不能因担心伤口裂开,躺床上不动

“我们在病房中经常会碰到这样的患者,她们在腹部手术后,一直躺在床上,医护人员劝她下地活动,就是不肯,甚至都不坐起来,她担心伤口裂开、疼痛而拒绝早期离床活动,自认为这样有利于身体的康复。”

李亚男表示,患者术后不愿意或不能下地活动通常是因为:麻醉未完全苏醒、术后伤口疼痛、身上管道太多不方便、饥饿乏力等。针对这些因素,她们形成了一套可行的术后促进康复的方案,包括术后第一天该怎么运动,第二天该怎么做,都有非常详细的量化表格。“有了这些明确详细的康复方案,大部分病人还是能接受的,并且愿意尝试去做。再加上我们采用了同伴教育的方法,让恢复好的病人现身说法,效果还是很不错的。”

尽早下床活动的好处有很多,南京医科大学第二附属医院肿瘤科护士长陈萍说,起来活动有利于肠道蠕动和膀胱收缩功能的恢复,从而减少腹胀和尿储留的发生,胃肠道蠕动恢复后患者能更早开始经口进食,更短时间康复出院。“我们根据临床经验为病人制定了很多运动方案,比如现在比较流行的微运动,多活动利于患者增加肺活量,减少肺部并发症,改善全身血液循环,促进切口愈合,减少静脉血栓形成的发生率。”

3

急性重症胰腺病人 禁食,看别人吃东西也不行

“对于患有急性重症胰腺炎的病人,为了避免刺激病人分泌胰液,禁食不仅仅是病人不能吃东西,还包括病人不能看别人吃东西。”

术后的饮食,也是病人身体康复的重要一环。南京医科大学第二附属医院消化医学中心护士长吴萍强调说,术后病人遵循的饮食原则非常重要,而且要让病人真正地理解并遵守这些原则,就拿禁食来说,“对于患有急性重症胰腺炎的病人,禁食就不仅仅是病人不能吃东西,它还包括病人不能看别人吃东西,因为会刺激病人分泌胰液,所以建议家属吃饭的时候最好回避病人,同病房的病人吃饭时,家属最好把隔帘拉起来,避免病人看到。”

“我们在临床中遇见不少病人,尽管手术做得很成功,但是没有严格遵循饮食原则从而导致病情恶化,真是很可惜。”吴萍告诉现代快报记者,曾经有一个70多岁老人因为胆道结石引起的胰腺炎做了手术,手术后家里人想尽快给老爷子补充营养,就没有严格遵照医嘱,给他偷偷地喝了一点老母鸡汤,结果

引起了重症胰腺炎。还有一个食道癌术后的病人都出院一个月了,因为吃了一大块硬的牛肉块,结果造成吻合口大出血而死亡。“病人想吃东西的心情可以理解,但是一定要咀嚼得很细再咽下去,不要给肠胃造成负担,更要避免产生危险。”

褚志平则聊到了很多发生在产妇饮食上的误区,“我们在临床上,见过很多家属觉得产妇要多喝汤,所以拼命给产妇熬各种大补汤,有的甚至一天给产妇喝七八次。这很可能会让产妇涨奶,导致乳腺炎甚至乳腺脓肿。建议产妇一天喝3次左右,每次不要喝太多。”

陈萍补充说,除了饮食,病人术后可以喝水后,要多喝水,一天7杯水,2100毫升左右,如何确保做到呢?建议按照时间合理分配,比如早上起来喝一杯温开水,9点、11点、14点、16点、18点、晚饭后各一杯水。

提醒 探访要避免病人休息和医疗时间

褚志平说,产妇生完小孩,很多亲戚朋友都想来看望,但这个时候产妇身体相对比较虚弱,尤其对于刚刚剖腹产的产妇更是如此。如果想去探访,建议在第二天或者第三天的下午3点之后去,一次也不要很多人,在病房不要停留太长时间,一般以15分钟左右为宜。如果近期有呼吸道感染的家属或者朋友也最好不要到病房去探视,以免病菌传染。

吴萍补充说,当亲朋好友患病时,前往探望、慰问是人之常情,也是一种礼节。但一般人做完手术后卧床形象都不是太好,身体也比较虚弱,所以探望病人时,最好选择适当时机,尽量避免病人医疗和休息时间。由于病人的饮食和睡眠非常重要,所以不宜在病人吃饭或休息时前往探视。另外,为照顾病人休息,谈话和逗留的时间尽量短一些。



如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事,有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们韶一韶。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060,也可以扫码进入“快报大健康粉丝群”,直接询问。