

肠梗阻的症状识别与紧急处理

张 康

成都长江医院外一科 610000

〔中图分类号〕R574.2 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2024) 04-112-01

肠梗阻，听起来可能是一个陌生而专业的医学名词，但它在日常生活中并不罕见。它是一种肠道内的通道受阻，导致内容物无法正常通过的状况。了解肠梗阻的症状并学会紧急处理，对于保护我们的身体健康至关重要。

肠梗阻的症状通常表现为腹痛、呕吐、腹胀和肛门停止排便排气。这些症状可能单独出现，也可能同时出现。腹痛是最常见的症状，通常表现为阵发性的绞痛，疼痛的位置多位于腹部中央或偏下。呕吐是肠梗阻的另一个常见症状，尤其是在梗阻位置较高时，呕吐物可能包含未消化的食物。腹胀是由于肠道内容物无法正常排出，导致肠道内压力升高，腹部变得膨隆。最后肛门停止排便排气则是由于肠道梗阻后导致肠道内粪便及气体无法排出。当这些症状出现时，我们应该如何紧急处理呢？首先，保持冷静是关键。虽然肠梗阻可能带来不适和疼痛，但过度紧张和焦虑可能会加重症状。其次，立即就医是必要的，查明梗阻原因。肠梗阻的严重程度因个体差异而异，有的可能通过禁食、补液就能缓解，而有的则需要专业的医疗干预。因此，当出现上述症状时，我们应该尽快前往医院就诊，以便医生根据具体情况制定合适的治疗方案。

在等待就医的过程中，我们可以采取一些自我缓解的方法。首先是禁食，本来肠道已经出现梗阻，若果继续进食可能会加重梗阻，进而导致病情加重。肠梗阻的治疗通常包括药物治疗、非手术治疗和手术治疗等多种方式。药物治疗主要是通过给予患者一些解痉药、抗生素（根据病情严重程度决定）等药物来缓解症状和预防并发症。非手术治疗主要包括禁食、胃肠减压、补充水电解质等，以减轻肠道负担，促进肠道功能的恢复。而手术治疗则是在非手术治疗无效或肠梗阻症状加重时及时进行，避免向更严重的绞窄性肠梗阻或肠穿孔发展，危及生命。肠梗阻的恢复期也需要我们特别注意。在恢复期内，患者应该遵循医生的饮食指导，逐步恢复正常饮食。

同时，保持良好的生活习惯和心态也是非常重要的。避免熬夜、过度劳累等不良生活习惯，保持心情愉悦，有助于身体的恢复。

然而，在日常生活中，人们对于肠梗阻的认识还存在一些常见的错误观念。这些错误观念可能会导致人们在面对肠梗阻时采取不当的处理方式，从而加重病情。因此，纠正这些错误观念对于肠梗阻的正确处理至关重要。一种常见的错误观念是认为肠梗阻只是一种轻微的肠道问题，不需要过多关注。事实上，肠梗阻可能是由多种原因引起的，包括肠道炎症、肿瘤、肠套叠等。如果不及及时诊断和治疗，肠梗阻可能会导致严重的并发症，如肠穿孔、腹膜炎等。因此，对于肠梗阻的出现，我们不能掉以轻心，应该及时就医。另一个错误观念是认为肠梗阻只需要通过药物治疗就能治愈。虽然药物治疗在肠梗阻的治疗中起到一定的作用，如缓解疼痛、预防感染等，但并不能解决肠梗阻的根本问题。对于肠梗阻的治疗，除了药物治疗外，还需要根据具体病情采取非手术治疗或手术治疗等措施，以恢复肠道的通畅。此外，还有一些人认为肠梗阻是老年人的专属疾病，年轻人不会得。其实，肠梗阻并没有年龄限制，任何年龄段的人都可能患上肠梗阻。年轻人由于饮食习惯、生活方式等原因，同样可能面临肠梗阻的风险。因此，我们应该时刻保持警惕，关注自己的肠道健康。为了纠正这些错误观念，我们应该加强对肠梗阻的宣传和教育。通过普及肠梗阻的知识，让人们了解肠梗阻的症状、原因和治疗方法，提高大众对肠梗阻的认识和重视程度。同时，我们还应该鼓励人们定期体检、保持良好的生活习惯和饮食习惯，以预防肠梗阻的发生。

总之，肠梗阻是一种常见的肠道疾病，正确的认识和处理对于保护我们的肠道健康至关重要。我们应该摒弃错误观念，积极学习和了解肠梗阻的知识，以便在面对肠梗阻时能够采取正确的应对措施。让我们共同努力，守护我们的肠道健康，享受美好的生活。

（上接第 111 页）

方式来缓解紧张情绪。寻求专业帮助：如果您感觉情绪低落、压力过大或无法应对产后情绪波动，及时咨询专业的医疗保健提供者，如产科医生或心理健康专家。他们可以为您提供适当的支持和建议。

2、预防乳腺炎

正确哺乳姿势：学习正确的哺乳姿势，保证宝宝正确吮吸乳头，避免乳头受损。频繁和充分地哺乳：按需哺乳宝宝，尽量频繁哺乳，保证乳房排空，避免乳汁滞留。避免乳房堵塞：如果感觉乳房胀痛或堵塞，可使用热敷或按摩乳房，促进乳汁流动。避免过度压力和疲劳：保持良好的休息和饮食习惯，避免过度疲劳和压力，有助于提高免疫力和预防乳腺炎。

3、指导新手妈妈母乳喂养

建立正确的喂养姿势：确保宝宝的头部和身体保持对齐，宝宝的嘴巴要完全覆盖住乳头及乳晕。正确的喂养姿势有助于避免乳房疼痛和乳头裂伤。

频繁哺乳：新生儿通常需要每天喂养 8-12 次，包括夜间。根据宝宝的需求，及时哺乳可以帮助维持乳腺通畅，防止乳腺炎的发生。

4、对于避孕的指导等

避免性行为：在产后最初的几周内，您的身体需要恢复，避免性行为可以减少意外怀孕的风险。

使用避孕套：避孕套是一种简单且有效的避孕方法，可以在性行为时使用。确保选择适合您的尺寸，并正确使用。