

# 浅谈鼻饲饮食指导

□ 张 荆

鼻饲饮食是一种通过鼻腔将喂食管送到胃内,用以维持不能经口正常进食的患者的基本营养摄入的医疗方法。常见于昏迷、无法咀嚼、吞咽困难等患者。

## 一、鼻饲饮食的种类

根据营养成分和总热量的不同,鼻饲饮食可分为低脂、低糖、高蛋白的流质食物以及高热量食物。食物应以易于消化和营养均衡为原则,一般包括米粥、果汁、牛奶、肉末、蔬菜汤等。对于糖尿病患者,还需要注意食物的糖分和热量的控制。

## 二、如何选择合适的鼻饲食物

选择合适的鼻饲食物需根据患者的病情、年龄、体重、消化吸收能力等因素综合考虑。通常建议从低剂量开始,逐渐增加食物量和频

率,以避免对胃肠道造成过大负担。如有必要,可在食物中加入适量的水,以增加食物体积,帮助消化吸收。

## 三、如何进行鼻饲饮食

鼻饲饮食的实施需要家属的密切配合。首先,将准备好的食物倒入注射器中,并确保注射器中的食物量适合患者的胃容量。然后将注射器插入喂食管,缓慢推注食物,每餐之间可适当休息。在推注过程中,应注意观察患者是否有任何不适反应,如有异常应及时停止推注并寻求医生帮助。进食完毕后,应冲洗喂食管,以避免食物残渣在管内堵塞。

## 四、注意事项

在实施鼻饲饮食过程中,以下事项值得注意:

1. 温度: 食物的温度应适宜,避

免过热或过冷,以免刺激或损伤胃肠道。

2. 速度: 推注速度不宜过快或过慢,以免引起患者的不适反应。

3. 营养均衡: 应保证食物的营养均衡,以满足患者的营养需求。

4. 清洁卫生: 保证喂食管及食物的清洁卫生,防止感染。

5. 如有异常: 如发现患者有任何异常反应,如呕吐、腹痛等,应及时停止进食并寻求医生帮助。

总之,鼻饲饮食是一种必要的医疗方法,用于无法经口进食的患者。家属在实施鼻饲饮食的过程中,需根据患者的具体情况选择合适的饮食,并密切配合医生的治疗方案。同时,也应注意以上提到的各项事项,以保障患者的健康。

(作者单位:河北省玉田县中医医院)

# 超声波检查注意事项

□ 张静红

超声波检查,也被称为超声,是一种无创、无痛、高效的医学诊断工具。它利用超声波的物理特性,通过高频声波在人体内的传播,来产生实时、高分辨率的图像。本文将详细介绍超声波检查的基本原理、优点、应用范围以及注意事项。

## 一、基本原理

超声波是一种频率高于20000赫兹的声波,人类的听觉系统无法感知。当这种高频声波在人体内传播时,其反射和折射特性可以被特殊的超声探头捕捉到。这些反射和折射信息被转化为电信号,再通过计算机处理和显示,形成我们看到的超声图像。

## 二、优点

1. 无创、无痛: 与传统的X光、CT和MRI等影像学检查手段相比,超声波检查无需使用放射性物质,也没有任何创伤,患者接受度更高。

2. 实时动态: 超声波检查可以实时观察人体内部结构的变化,这对于诊断疾病和监测治疗效果非常有用。

3. 高分辨率: 超声波图像的分辨率极高,可以清晰地显示人体内部的细微结构,如血管、心脏、胎儿等。

4. 灵活性强: 超声波检查设备轻便,易于携带,可以在任何需要的地方进行。

## 三、应用范围

1. 医学成像: 超声波检查广泛应用于各种疾病的诊断,如腹部疾病(肝、胆、胰、脾)、心血管疾病(心脏、血管)、妇科疾病(子宫、卵巢)等。

2. 产前诊断: 孕妇可以通过超声波检查观察胎儿的发育情况,进行畸形筛查,以及评估胎儿的健康状况。

3. 外科手术准备: 在手术前,医生可以通过超声检查了解病变的位置和大小,以便更好地进行手术。

4. 康复评估: 对于接受康复治疗

的患者,超声波检查可以帮助医生了解治疗效果,以便及时调整治疗方案。

## 四、注意事项

1. 适应症: 不是所有的疾病都可以通过超声波检查诊断,对于一些复杂的病例,可能需要其他影像学检查方法。

2. 正确操作: 医生需要熟练掌握超声波检查的操作技巧,以确保获得高质量的图像。

3. 配合医生: 患者在检查过程中需要积极配合医生,正确摆好体位,以便医生可以清晰地观察病变部位。

总的来说,超声波检查是一种非常实用的医学诊断工具,它具有无创、无痛、实时动态、高分辨率等优点。了解和掌握超声波检查的基本原理和应用范围,对于患者和医生来说都非常重要。

(作者单位:河北省张家口市万全区医院)

# 宫外孕的早期识别与家庭护理

□张晶晶

宫外孕是一种常见的妇科急症,如果不及治疗,可能会对患者的生命造成威胁。本文将介绍宫外孕的早期识别和家庭护理方法,帮助患者更好地了解 and 应对这一疾病。

## 一、早期识别

宫外孕的早期症状包括:

- 停经后腹痛和出血,但出血量可能少于月经量。
- 突然出现剧烈腹痛,可能伴有恶心、呕吐等症状。
- 腹部压痛、反跳痛和腹肌紧张等腹膜刺激症状。

4. 血压下降、心率加快等休克症状。在出现以上症状时,患者应及时就医。医生会进行一系列检查,如B超、血液HCG测定等,以确定是否为宫外孕。早期识别宫外孕有助于及时治疗,避免病情恶化。

## 二、家庭护理

- 休息与活动: 宫外孕患者应卧床休息,避免剧烈运动。随着病情好转,可适当下床活动,但要避免长时间站立。
- 饮食护理: 宫外孕患者应保持清淡、易消化的饮食,避免辛辣刺激性食物。适当补充营养,如蛋白质、维生素等,

有助于身体恢复。

3. 情绪管理: 宫外孕可能会给患者带来较大的心理压力,家属应给予关爱和支持,帮助患者保持积极的心态。

4. 密切观察病情: 患者应密切关注自身症状,如腹痛、出血等,如有异常应及时就医。同时,定期监测血压、心率等生命体征,如有异常应及时就医。

5. 预防感染: 宫外孕患者抵抗力较弱,易发生感染。保持会阴部清洁,避免不洁性行为。若出现发热、腹痛等感染症状,应及时就医。

6. 宫外孕的预防: 养成良好的生活

习惯,不吸烟、不饮酒,避免长期熬夜。注意经期和产褥期的卫生,避免盆腔炎的发生。如果有慢性盆腔炎或子宫内膜异位症等疾病,应及时治疗,降低宫外孕的发生率。

总之,宫外孕的早期识别和家庭护理对于患者的康复至关重要。患者在积极配合医生治疗的同时,应做好家庭护理工作,保持乐观的心态,增强身体抵抗力,以尽快康复。同时,广大女性朋友应了解宫外孕的预防知识,降低患病风险。如有疑问,请及时就医。

(作者单位:河北省迁西康力医院)

# 艾滋病疱疹的临床表现症状

□张 虹

艾滋病疱疹是一种由人类免疫缺陷病毒(HIV)引起的病毒性感染,通常发生在艾滋病患者的身上。这种疾病的症状和体征在早期可能会出现,但也可能在疾病晚期变得更为明显和严重。

## 一、临床表现

### 1. 皮肤症状

艾滋病疱疹通常表现为皮肤上出现红色斑疹和丘疹,随后发展为水泡。疱疹通常出现在患者的面部、颈部、胸部和背部等部位,有时也会出现在生殖器上。疱疹的液体可能带有异味,并且可能会引起疼痛和瘙痒。

### 2. 发热

艾滋病疱疹患者可能会出现发热症

状,这是由于病毒感染引起的身体反应。发热可能会持续数天或数周,有时还可能伴有寒战、头痛等症状。

### 3. 淋巴结肿大

艾滋病疱疹患者可能会出现淋巴结肿大,这是由于病毒扩散到淋巴结引起的。淋巴结肿大的症状通常会在皮肤症状出现后不久出现,表现为淋巴结肿大、疼痛和触痛。

### 4. 并发症

艾滋病疱疹可能会引起其他并发症,如细菌感染、真菌感染等。这些并发症可能会加重病情,并可能导致患者病情恶化。

## 二、诊断方法

艾滋病疱疹的诊断通常需要进行实验室检测,包括血液检测和病毒抗体检测。通过检测血液中的HIV抗体,医生可以确定患者是否感染了HIV病毒。此外,医生还可以通过观察患者的症状和体征,以及了解患者的病史和暴露史,来做出初步的诊断。

## 三、治疗措施

### 1. 抗病毒治疗

抗病毒治疗是艾滋病疱疹的主要治疗措施。医生会根据患者的病情和身体状况,选择适当的抗病毒药物进行治疗。抗病毒药物可以帮助抑制病毒的复制,减轻症状和并发症的发生率。

### 2. 局部治疗

对于皮肤上的疱疹,医生可能会开具局部治疗药物,如抗病毒软膏和消炎药膏。这些药物可以帮助缓解疼痛和瘙痒,促进伤口愈合。

### 3. 预防感染

艾滋病疱疹患者需要注意个人卫生,避免用手抓挠患处,以防止继发感染。同时,患者应该保持患处的清洁干燥,避免使用刺激性较强的清洁产品。

总之,艾滋病疱疹是一种由人类免疫缺陷病毒引起的病毒性感染,其症状包括皮肤症状、发热、淋巴结肿大等。医生可以通过实验室检测来确定患者是否感染了HIV病毒,并采取适当的抗病毒治疗措施来控制病情的发展。

(作者单位:河北省霸州市中医院)

# 牙龈出血那些事

□于 兰

牙龈出血,这个看似简单的问题,实际上可能反映出许多潜在的健康问题。本文将带大家全面了解牙龈出血的原因、预防方法以及治疗方案,帮助大家更好地应对这一常见问题。

## 一、牙龈出血的原因

1. 牙菌斑和牙结石: 口腔中的细菌会分解食物残渣,产生有机酸,这些酸会侵蚀牙齿和牙龈,牙结石是细菌钙化后的产物,和牙菌斑一起引起牙龈的炎症从而发生牙龈出血现象。因此,保持口腔清洁,每日早晚刷牙和使用牙线,是预防牙龈出血的重要措施。

2. 营养缺乏: 缺乏维生素C和铁质可能导致牙龈出血。为了保持健康的牙龈,我们需要摄入足够的维生素C和铁质。

3. 牙周疾病: 牙周疾病是导致牙龈出血的主要原因之一。炎症、感染和细菌感染会导致牙龈萎缩、牙齿脱落、牙槽骨吸收等问题,从而引发牙龈出血。

4. 药物副作用: 某些药物的使用可能会导致牙龈组织反应,导致牙龈肿胀和出血。因此,当我们需要服用药物时,应告知医生自己的口腔健康状况。

5. 其他疾病: 某些全身性疾病(如白血病、血友病等)也可能导致牙龈出血。如果出现不明原因的牙龈出血,应及时就医。

## 二、预防和治疗措施

1. 定期洁牙: 定期洁牙可以去除牙菌斑和牙结石,预防牙龈炎和牙周病。建议每半年到一年进行一次口腔检查,并接受专业的洁牙治疗。

2. 保持良好的口腔卫生: 坚持早晚刷牙,使用软毛牙刷,正确刷牙方法(巴氏刷牙法)能有效预防牙龈出血。此外,定期使用牙线清洁牙缝,可以有效预防牙石和细菌的堆积。

3. 补充营养: 多吃富含维生素C和铁质的食物(如新鲜蔬菜和水果、瘦肉等),有助于改善牙龈健康。

4. 治疗: 对于严重的牙龈问题,可能需要接受牙周治疗,包括龈上洁治术和龈下刮治术等。如果是由全身性疾病引起的牙龈出血,应咨询医生并接受相应的治疗。

总的来说,牙龈出血可能是由多种原因引起的,包括牙菌斑和牙结石、营养缺乏、牙周疾病、药物副作用或全身性疾病。为了预防和治疗牙龈出血,我们需要保持良好的口腔卫生习惯,定期接受口腔检查和专业的洁牙治疗,同时注意营养的摄入。如果症状严重或持续不减,应寻求专业医生的帮助。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)