

小儿消化不良的预防与生活护理

□ 郭雅琳

小儿消化不良是一种常见的儿科疾病,主要症状包括腹胀、腹泻、呕吐、食欲不振等。由于小儿的消化系统尚未发育完全,容易受到各种因素的影响,因此预防和护理非常重要。本文将从多个方面阐述小儿消化不良的预防与生活护理的方法,帮助家长更好地照顾孩子。

一、预防

1. 合理喂养 合理的饮食是预防小儿消化不良的关键。家长应该遵循科学喂养的原则,定时定量喂养,避免过饥过饱。对于小婴儿,应该逐步添加辅食,避免突然更换

食物种类。食物应以易消化、营养丰富的为主,避免过于油腻、辛辣、生冷的食物。

2. 注意卫生 家长要注意孩子的饮食卫生、手卫生和环境卫生。食物要煮熟煮透,餐具要定期消毒,避免病从口入。同时,保持居家的清洁,避免孩子接触过多的细菌。

3. 加强锻炼 适当的体育锻炼有助于增强孩子的抵抗力,预防消化不良。家长可以带孩子参加户外活动,如散步、游泳等,同时要注意保暖。

二、生活护理

1. 合理安排作息时间 孩子的生活要有

规律,保证充足的睡眠,避免过度劳累。同时,要注意保持室内空气流通,避免孩子过度闷热。

2. 注意腹部保暖 小儿的消化系统容易受到温度的影响。家长应该注意孩子的腹部保暖,根据气温变化适时增减衣物。尤其是在秋冬季节,更要注意避免孩子受凉。

3. 合理使用药物 对于轻度的小儿消化不良,家长可以在医生的指导下给孩子适当使用益生菌、促消化药物等,以调理孩子的消化系统。但要注意不要滥用药物,以免造成不必要的副作用。

4. 心理疏导 家长要关注孩子的心理健

康,避免过度紧张、焦虑等情绪对消化系统的影响。可以通过与孩子沟通、陪伴、游戏等方式,帮助孩子放松心情,增强身体抵抗力。

5. 观察症状 家长要密切观察孩子的症状变化,如有异常情况,应及时就医。

总之,小儿消化不良的预防与生活护理是非常重要的。家长要科学喂养、注意卫生、加强锻炼、合理安排作息时间、注意腹部保暖、合理使用药物、关注心理健康并密切观察症状变化。通过这些措施,可以帮助孩子更好地抵御消化不良的困扰,健康成长。

(作者单位:河北省固安县人民医院)

冠心病的“求救信号”及西医治疗方案

□ 揣新秀

冠心病是一种常见的心血管疾病,主要症状包括心绞痛、心肌梗塞等。这些症状的出现,往往意味着心脏的供血不足,需要及时就医。

一、冠心病的“求救信号”

1. 胸闷:胸闷是冠心病最常见的症状之一。患者在活动、情绪激动或寒冷时,会出现胸闷、气短等症状。这些症状通常会在休息后缓解。2. 心绞痛:心绞痛是冠心病最典型的症状之一。患者在活动、情绪激动或寒冷时,会出现胸痛、胸闷等症状,疼痛通常会持续数分钟到数十分钟,

休息或服用药物后可缓解。3. 呼吸困难:冠心病患者可能会出现不同程度的呼吸困难,包括夜间睡眠时。这种呼吸困难可能与胸闷、心绞痛等症状同时出现。4. 心律失常:冠心病患者可能会出现心律失常的症状,如心悸、心跳不规则等。这些症状可能与心绞痛等症状同时出现。5. 晕厥:冠心病患者可能会出现晕厥的症状,通常是由于心脏供血突然中断导致脑部缺血所致。

如果出现了上述症状之一,并且持续时间较长或反复发作,应及时就医。医生会

根据患者的具体情况进行心电图、超声心动图、血管造影等检查,以确定冠心病的严重程度和病变部位。

二、西医治疗方案

西医治疗冠心病的主要目的是缓解症状、改善预后和提高生活质量。以下是一些常见的西医治疗方案:

1. 药物治疗:药物治疗是治疗冠心病的基础,包括抗血小板药物、他汀类药物、硝酸甘油等。这些药物可以缓解症状、预防血栓形成、扩张血管等,有助于改善病情。2. 介入治疗:对于狭窄程度较重的患者,可以考虑进行

介入治疗,如支架植入或冠脉搭桥手术。介入治疗可以通过将支架植入狭窄的血管中或通过手术将病变的血管重新连接,以增加心脏的供血。3. 生活方式调整:生活方式调整是预防和治理冠心病的重要措施,包括控制饮食、加强锻炼、控制体重、戒烟限酒等。这些措施有助于降低血压、控制血脂、减轻心脏负担等,有助于改善病情。

总之,冠心病的“求救信号”包括胸闷、心绞痛、呼吸困难、心律失常、晕厥等症状。如果出现这些症状之一,应及时就医。

(作者单位:河北省唐山市工人医院)

合理营养,加速骨科术后康复

□ 岳丽霞

在现代医学中,营养素的摄取对于人体的健康起着至关重要的作用。对于骨科术后患者来说,合理的营养摄入不仅能促进伤口愈合,还能加速康复进程。本文将就合理营养的重要性、营养素的作用以及如何加速骨科术后康复等方面进行探讨。

一、合理营养的重要性

营养是人体细胞、组织和器官生长发育所必需的物质,良好的营养状态是身体健康的基础。骨科术后患者由于手术创伤和机体损伤,需要更多的营养支持以促进伤口愈合和身体恢复。因此,合理营养对于骨科术后康复具有重要意义。

二、营养素的作用

1. 蛋白质:蛋白质是人体组织器官的重要组成部分,对于伤口愈合和肌肉

修复至关重要。术后患者应适量摄入优质蛋白质,如鱼、肉、蛋、奶等。

2. 碳水化合物:碳水化合物是人体能量的主要来源,为身体提供足够的能量是加速康复的关键。术后患者应选择低糖、高纤维的碳水化合物,如米饭、面条等。

3. 脂肪:适量的脂肪摄入可以为身体提供必需的脂肪酸和脂溶性维生素,但应避免摄入过多的饱和脂肪酸。术后患者可选择富含不饱和脂肪酸的食物,如鱼类、坚果等。

4. 维生素和矿物质:维生素和矿物质对于伤口愈合、骨骼健康和免疫系统功能有着重要作用。术后患者应多吃新鲜蔬菜和水果,以补充所需的维生素和矿物质。

三、加速骨科术后康复的饮食建议

1. 多样化饮食:术后患者应摄入多种营养素,以满足身体各部位的需求。建议

多吃富含蛋白质、碳水化合物、维生素和矿物质的食品。

2. 增加富含胶原蛋白的食物:胶原蛋白是人体组织的重要组成部分,对骨骼、皮肤和肌肉健康至关重要。术后患者可适当量摄入猪蹄、鸡皮、鱼皮等富含胶原蛋白的食物。

3. 适当摄入富含膳食纤维的食物:膳食纤维有助于促进肠道健康,预防便秘。术后患者可适当增加膳食纤维的摄入,如吃一些燕麦、豆类、蔬菜和水果。

总之,合理营养对于加速骨科术后康复具有重要作用。术后患者应注重多样化饮食,增加富含胶原蛋白、膳食纤维和多种维生素、矿物质的食品摄入,同时避免高脂肪、高糖食品。

(作者单位:河北省石家庄市栾城区人民医院)

手术室是医院的重要组成部分,是实施手术治疗、护理和观察的重要场所。手术室的清洁度、舒适度以及环境管理直接关系到患者的手术效果和术后恢复。本文将从多个方面阐述手术室环境管理的重要性,为患者安全创造一个清洁、舒适、安全的手术空间。

一、手术室环境管理的重要性

1. 减少感染风险:手术室环境清洁度是降低术后感染风险的关键。一个清洁的环境可以减少细菌的滋生,降低患者感染的风险,提高手术治疗的效果。2. 增强患者的舒适度:一个舒适的环境能够让患者在手术过程中放松心情,减少紧张和焦虑。良好的环境还能提高患者的满意度,促进医患关系的和谐。3. 确保医疗质量:手术室的环境管理是医疗质量的重要组成部分。一个良好的环境可以提高医护人员的专注度,降低操作的失误率,确保医疗质量的稳定。

二、手术室环境管理措施

1. 定期清洁消毒:手术室应每天进行清洁和消毒,包括地面、墙面、桌面、医疗器械和设备等。定期使用高效消毒剂进行消毒,确保环境卫生。2. 空气质量要求:手术室应配备空气净化系统,确保手术过程中空气的质量。定期对空气净化系统进行检测和维修,确保其正常运行。3. 温度和湿度控制:手术室的温度和湿度应适宜。温度控制在21-25℃,湿度控制在30%-60%为宜。可通过空调系统进行调节,确保环境的舒适度。

三、患者进入手术室前的准备工作

1. 术前清洁:患者在进入手术室前应进行全身清洁,包括洗澡、洗头、剪指甲等。避免因身体不洁而引起感染。2. 术前教育:手术前应对患者进行健康教育,解释手术过程、注意事项及配合要点,增强患者的信心和安全感。3. 心理疏导:手术前应对患者进行心理疏导,缓解其紧张情绪,使其更好地配合手术。

手术室环境管理是确保患者安全、提高手术治疗效果的重要环节。通过实施一系列的措施,如定期清洁消毒、空气质量要求等,我们可以为患者创造一个清洁、舒适、安全的手术空间。同时,对患者进入手术室前的准备工作给予重视,可进一步提高患者的满意度,促进医患关系的和谐。

(作者单位:河北省唐山市开平医院)

如何做好手术室环境管理

□ 袁静

放疗患者的营养支持

□ 杨文博

随着医疗技术的不断发展,放疗已成为许多癌症患者的重要治疗手段之一。然而,放疗过程中患者可能会面临一系列副作用,如食欲不振、恶心、呕吐等,这些副作用会影响患者的营养摄入和身体健康。因此,对于放疗患者来说,营养支持至关重要。本文将探讨放疗患者的营养支持,包括增强抵抗力和缓解副作用的方法。

一、营养支持的重要性

放疗是一种利用放射线杀死癌细胞的治疗方法。然而,放射线也会对正常细胞造成损伤,导致身体免疫系统的下降。因此,患者在放疗过程中需要加强营养摄入,以保持身体机能的正常运转,提高对放射线的抵抗力。此外,放疗还会引起一系列副作用,如食欲不振、恶心、呕吐

等,这些副作用会影响患者的饮食摄入,导致身体能量和营养素的缺乏。因此,合理的营养支持可以缓解这些副作用,提高患者的生活质量。

二、增强抵抗力的营养支持

1. 均衡饮食:放疗患者应保持均衡饮食,摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质。建议多吃富含蛋白质的食物,如鱼、肉、蛋、奶等;多吃富含维生素和矿物质的新鲜蔬菜和水果;避免高脂肪、高热量、高盐、高糖的食物。2. 增加抗氧化物质:抗氧化物质可以保护身体细胞免受自由基的伤害。放疗患者可以多吃富含抗氧化物质的食物,如维生素C、维生素E、类胡萝卜素等。

三、缓解副作用的营养支持

1. 清淡饮食:放疗患者应避免过于

油腻、辛辣、刺激性的食物,以减轻胃肠道负担。建议选择易消化的食物,如粥、汤、蒸煮的食物等。2. 增加食欲:放疗患者可以通过增加食物的色、香、味来提高食欲。可以选择富含香味的蔬菜和水果,如柠檬、橙子等。3. 补充益生菌:放疗会破坏肠道菌群平衡,导致腹泻等肠道问题。患者可以适当补充益生菌,以维护肠道健康。

总之,对于放疗患者来说,合理的营养支持至关重要。通过均衡饮食、增加抗氧化物质和免疫细胞所需营养素、减轻胃肠道负担等方法,可以帮助患者增强抵抗力,缓解副作用,提高生活质量。同时,患者家属也应该关注患者的饮食状况,给予合理的建议和帮助。

(作者单位:河北省沧州中西医结合医院放疗科)