

## 进食后反胃想吐的可能原因及应对策略

□刘亚辉

在我们日常生活中,许多人都曾有过这样的经历:刚吃完饭就感到恶心,甚至想呕吐。这种情况可能让人感到困扰,但实际上,它可能是一种常见的生理现象,也可能是某些健康问题的信号。本文将为你详细解析一吃完饭就反胃想吐的可能原因,并提供一些应对策略。

### 一、生理现象

首先,我们常常可以在年轻人中发现,刚吃完饭就感到恶心、想吐,这是一种生理现象,被称为“食物不耐受”。食物中的某些成分可能引发身体不适,如乳糖不耐受可能发生在饮用牛奶后。对于

这种情况,建议选择健康、营养均衡的食物,避免对身体的刺激。

### 二、健康问题

1. 消化系统疾病:胃溃疡、胃炎、胃食管反流病等消化系统疾病可能导致饭后恶心、呕吐。如果你有这些症状,建议寻求医生的帮助,了解病因并得到适当的治疗。
2. 肝病:肝脏问题也可能导致饭后恶心、呕吐。如果你有长期饮酒史或其他肝脏疾病的危险因素,如慢性乙肝、脂肪肝等,建议进行肝功能检查。
3. 怀孕:对于女性,刚吃完饭就感到

恶心、想吐可能是怀孕的信号。如果你有生育计划,并且持续出现这些症状,建议咨询医生进行确认。

### 三、应对策略

1. 调整饮食:避免油腻、辛辣、难以消化的食物。尝试减少食量,避免暴饮暴食。饭后适当地散步、按摩腹部都有助于缓解不适。
2. 保持良好的生活习惯:保证充足的睡眠,规律的作息,避免过度劳累和压力。适当的运动也有助于增强身体的抵抗力。
3. 药物治疗:如果症状严重且持续,

建议寻求医生的帮助,根据医生的建议和指导进行药物治疗。

4. 健康的生活方式选择:戒烟、戒酒,保证充足的饮水量。注意保持适当的体重,避免过度肥胖影响身体消化系统的功能。

总的来说,一吃完饭就反胃想吐的原因可能是生理现象或是某些健康问题。不论是哪种情况,我们都需要调整生活习惯和饮食习惯来改善症状。如果有严重的持续性不适,建议寻求医生的帮助,以获得准确诊断和治疗方案。

(作者单位:山东省郯城县第一人民医院)

## 全身麻醉与气管插管手术前的准备与术后护理

□刘晓林

全身麻醉气管插管需要在患者气腹状态下,处于特殊体位时完成术式,这极有可能导致患者机体出现不同程度的生理变化,所以接下来将对术前准备和术后护理工作做简单科普,希望对大家有所帮助。

### 一、术前准备有哪些

1. 精神状态:大多数患者均在术前表现不同程度的恐惧、焦虑、紧张等负面情绪,所致神经系统活动过度,削弱手术麻醉耐力,所以在术前需要予以患者充分的安慰、关怀与鼓励,帮助患者缓解内心紧张情绪,必要时可以使用苯巴比妥、地西洋类药物减缓患者焦虑心理。
2. 胃肠道准备:除了浅表小手术需要局部浸润麻醉,此外任何麻醉术式都需

要常规排空胃部。这主要为了预防患者在术中以及术后呕吐、返流,所致可能出现的误吸与肺部感染、意外窒息等情况。胃排空时长对于正常人而言一般是4~6个小时,患者如果情绪过于紧张、焦虑,身体疼痛不适等都可能影响患者胃排空速度减缓。成人可以麻醉前禁食6~8小时,儿童也要术前禁食禁水8小时,婴幼儿可以术前4小时喂一次葡萄糖水。

3. 营养状况:如果是术前发生贫血、营养不良、缺乏维生素和蛋白质的患者需要择期手术,增强患者的手术耐力,减少术后不良反应发生。

### 二、术后护理需要注意哪些方面

1. 患者从手术室转为病房,要配合医生和麻醉医师平移患者至床上,使患者

平卧,头偏向一侧,防止呕吐物误吸入气道,妥善固定各引流管道。

2. 给予患者氧气吸入,保持呼吸道通畅,观察有无舌后坠,痰液堵塞气道等情况,给予心电监测,密切观察并记录生命体征及病情变化。

3. 需要保持呼吸道的湿化,避免痰痂附着在气管套管内壁上,导致气管插管的堵塞,从而影响到通气的功能。可以通过加温湿化与间歇气管内滴注湿化方法,提供接近于人体体温的加热湿化气体,保证湿润的呼吸道湿润。及时抽吸呼吸道分泌物,严格确保无菌操作,注意抽吸手法轻柔迅速,每次吸痰时间控制在15秒之内。

4. 还应注意预防病人咬管,如果咬

管以后也可能导致气管插管的阻塞,此时也有可能引起窒息,危及到生命。

5. 还应注意预防气管插管的脱管,对于气管插管来讲如果护理不好,有时病人可能会出现意外拔管的情况,尤其是病情还未稳定的情况下,出现了意外拔管,可能会导致呼吸衰竭的加重,危及到生命。

6. 气管插管的患者还需要注意观察气管插管的深度,必要的时候还需要通过胸片或者通过支气管镜来确定气管插管的位置,以免气管插管插得过深或者过浅。

总之,全麻气管插管手术不仅需要做好术前准备,还要注意术后护理工作,正确的术前准备和术后护理都能降低患者发生意外事件和术后并发症。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

## 低头族如何避免颈椎病

□刘淑娟

低头族,这个词语在当今社会已经变得非常流行。无论是在工作、学习还是在娱乐中,我们都能够看到许多低头族的存在。他们经常低着头,长时间地使用手机、电脑等电子设备,这不仅对视力造成了一定的影响,而且也对颈椎健康造成了威胁。

首先,我们要了解颈椎病的基本知识。颈椎病是一种由于长时间低头或保持不良姿势,导致颈椎骨质增生、椎间盘突出等问题,从而引起颈部疼痛、僵硬、活动受限等临床症状的疾病。如果长期不注意,可能会导致颈椎间盘突出、压迫神经根等问题,甚至可能引发更为严重的后果。

那么,低头族如何避免颈椎病呢?以下是一些实用的建议:

1. 调整姿势:在使用电子设备

时,要保持正确的姿势。尽量避免长时间保持一个姿势不动,每隔一段时间就起身活动一下,做一些颈部拉伸运动,以缓解颈部肌肉的紧张。

2. 保持距离:在使用手机、电脑等电子设备时,要保持适当的距离。过近的使用容易导致眼睛疲劳,进而可能引发近视等问题。同时,也要注意屏幕的亮度调节,避免过亮或过暗。

3. 适当休息:在使用电子设备时,要注意适当的休息。每隔一段时间就放下手中的设备,做一些颈部运动和深呼吸,以缓解颈部的紧张和疲劳。

4. 佩戴护颈枕:护颈枕能够有效支撑颈部,缓解颈部的压力。长期低头族可以尝试使用护颈枕来改善颈椎状况。

5. 健康饮食:保持健康的饮食对于预防颈椎病也非常重要。要注意饮食均衡,多吃富含维生素和矿物质的

食品,以增强身体的抵抗力。

6. 定期检查:定期进行颈部检查也是非常必要的。如果发现颈部有任何不适或异常症状,应及时就医,以便及时发现问题并得到妥善处理。

7. 控制使用时间:在使用电子设备时,要控制使用时间,避免过度使用。同时也要注意控制使用电子设备的时间与其他活动时间的比例,以保持身体的平衡和健康。

总之,低头族要避免颈椎病,需要从多个方面入手。通过调整姿势、保持距离、适当休息、佩戴护颈枕、健康饮食和定期检查等方法,我们可以有效地预防颈椎病的发生。同时,我们也应该加强对颈椎病的认识和了解,以便更好地保护自己的身体健康。

(作者单位:广东省惠州市第一人民医院)

## 冠心病患者适量运动对心脏有益

□刘美云

随着生活方式的不断变化,冠心病(coronary heart disease)的发病率也在逐年攀升。这种疾病严重威胁着人们的生命健康,而科学的运动方式对冠心病患者的康复有着至关重要的作用。本文将详细介绍适量的运动对心脏的好处,并探讨适合冠心病患者的运动方式。

### 一、适量运动对心脏的好处

1. 改善血液循环:运动可以促进血液循环,使血液流动更加顺畅,从而减轻心脏负担。
2. 增强心肺功能:适度的有氧运动可以增强心肺功能,提高心输出量,使心脏得到更好的锻炼。
3. 降低血压:运动可以促进新陈代谢,加速血液循环,从而有助于降低血压。
4. 减轻焦虑:运动可以释放身

体内的内啡肽,这种物质可以缓解焦虑和紧张情绪,帮助患者更好地应对生活压力。

### 二、适合冠心病患者的运动方式

1. 步行:步行是最简单、最安全的有氧运动之一。它可以增加心肺功能,改善血液循环,并且对场地要求不高。建议患者在初期从慢走开始,逐渐增加步数和距离。
2. 太极拳:太极拳是一种柔和的运动方式,有助于放松身心,减轻焦虑。它对心脏的负担相对较小,适合冠心病患者进行锻炼。
3. 游泳:游泳是一种在水中的有氧运动,可以有效地锻炼心肺功能。由于水的浮力作用,对心脏的负担相对较小,适合冠心病患者进行锻炼。
4. 瑜伽:瑜伽可以帮助患者放

松身心,缓解紧张情绪。它还可以增强身体的柔韧性、平衡感和抵抗力,适合冠心病患者进行锻炼。

适量的运动对冠心病患者的康复至关重要。通过改善血液循环、增强心肺功能、降低血压和减轻焦虑等益处,适量的运动可以帮助患者更好地应对疾病,提高生活质量。适合冠心病患者的运动方式包括步行、太极拳、游泳和瑜伽等。患者在开始新的运动计划前,应该咨询医生的建议,并在运动过程中注意监测心率、呼吸和身体反应。

总之,适度的运动是冠心病患者康复的重要一环,患者应该根据自己的身体状况和医生的建议选择适合自己的运动方式,并坚持进行适量的运动。

(作者单位:河北省第八人民医院)

## 正确看待中西医结合治疗肿瘤

□刘文娟

随着现代医学的发展,中西医结合治疗肿瘤已经成为一种越来越受欢迎的治疗方式。本文将向大家介绍中西医结合治疗肿瘤的基本概念、优势、方法以及如何正确看待中西医结合治疗肿瘤。

### 一、什么是中西医结合治疗肿瘤

中西医结合治疗肿瘤是一种将中医和西医两种医学体系有机结合,互相取长补短的治疗方式。它既注重疾病的整体性、个体性,又强调治疗的时效性、精准性。通过中西医结合治疗,可以充分发挥中医和西医各自的优势,提高治疗效果,减少副作用。

### 二、中西医结合治疗肿瘤的优势

1. 增强治疗效果:中西医结合治疗能够综合运用中医和西医的治疗手段,如中药调理、手术、放疗、化疗等,增强治疗效果,提高肿瘤的治愈率。
2. 减少副作用:中医注重调理人体内部环境,改善机体免疫功能,减少西医治疗带来的副作用,提高患者的生活质量。
3. 个性化治疗:中医强调个性化治疗,根据患者的体质、病情等因素,制定个性化的治疗方案,提高治疗效果。
4. 延长生存期:中西医结合治疗能够有效地控制肿瘤的生长,延长患者的生存期,提高患者的生存质量。

### 三、中西医结合治疗肿瘤的方法

1. 中药调理:根据患者的体质、病情等因素,制定个性化的中药调理方案,改善机体免疫功能,提高治疗效果。
2. 手术配合:在手术前后,运用中医手段调理患者的身体状况,提高手术成功率,减少术后并发症。
3. 放疗、化疗配合:在放疗、化疗过程中,运用中医手段调理患者的身体状况,减轻副作用,提高患者的生活质量。
4. 针灸、推拿等中医技术:通过针灸、推拿等中医技术,调理患者的身体状况,改善症状,提高治疗效果。

中西医结合治疗肿瘤是一种科学的治疗方式,需要患者和家属的积极配合。在选择中西医结合治疗时,要充分了解其优势和方法,根据自身情况和医生的建议做出决策。同时,也要正确看待中西医结合治疗的效果和风险,不要盲目相信或排斥。

总之,中西医结合治疗肿瘤是一种科学的治疗方式,具有许多优势和方法。通过正确认识和选择中西医结合治疗,我们可以为肿瘤患者提供更好的治疗选择和关爱。

(作者单位:河北省枣强县人民医院)