

# 消化营养护理全攻略：选对食物，吃出好肠胃

□赵洁雯

在快节奏的现代生活中，良好的消化系统健康成为了我们追求高质量生活不可或缺的一部分。消化系统的良好运作不仅关乎营养的吸收与利用，还直接影响到我们的整体健康与幸福感。

以下是一份消化营养护理的全攻略，旨在通过科学选择食物，帮助您吃出健康好肠胃。

## 1. 均衡膳食，多样化摄入

五谷杂粮为基础：全谷物（如糙米、燕麦、全麦面包）富含膳食纤维，有助于促进肠道蠕动，预防便秘，是维护肠道健康的基础。

蔬菜水果不可少：新鲜蔬果富含维生素、矿物质及抗氧化剂，能增强免疫力，促进消化

液分泌，同时其高纤维含量有助于改善肠道环境。

优质蛋白质适量补充：鱼、禽、蛋、奶及豆制品等提供优质蛋白质，有助于修复肠道黏膜，但需适量，避免过量增加消化负担。

## 2. 选择易消化食物

软烂烹饪：对于胃肠功能较弱的人群，选择蒸、煮、炖等烹饪方式，使食物更加软烂，易于消化吸收。

避免刺激性食物：辛辣、油腻、生冷及过烫的食物可能刺激胃黏膜，引起不适，应尽量减少摄入。

细嚼慢咽：充分咀嚼食物，减轻胃肠负担，同时促进唾液分泌，有助于食物的初步

消化。

## 3. 益生菌与益生元的补充

益生菌食品：酸奶、发酵乳、泡菜等富含益生菌，有助于调节肠道菌群平衡，提升肠道免疫力。

益生元食物：洋葱、大蒜、香蕉、芦笋等富含益生元，能促进肠道内有益菌的生长，改善肠道环境。

## 4. 保持水分充足

定时饮水：每天至少喝8杯水，保持身体水分充足，有助于软化粪便，预防便秘。

避免含糖饮料：含糖饮料不仅增加热量摄入，还可能影响肠道健康，建议以清水、淡茶或无糖饮品为主。

## 5. 规律作息，放松心情

定时定量进餐：保持规律的饮食习惯，避免暴饮暴食，有助于调节胃肠生物钟。

减压放松：长期的精神紧张和压力会影响消化系统功能，学会通过运动、冥想等方式减压，对维护肠胃健康至关重要。

## 结语

消化系统的健康是整体健康的重要基石。通过均衡膳食、选择易消化食物、补充益生菌与益生元、保持充足水分以及规律作息与放松心情，我们可以有效地护理肠胃，提升生活质量。记住，健康的饮食习惯需要持之以恒，让我们从每一餐做起，为自己的肠胃健康加分。

（作者单位：四川省广安市人民医院）

# 雾霾天如何预防慢性支气管炎

□赵盼盼

雾霾天气，已经成为现代城市生活中一个无法避免的问题。它不仅影响了我们的视线，还严重威胁着我们的健康，尤其是慢性支气管炎患者。

慢性支气管炎是一种长期的、慢性的呼吸道疾病，其症状包括咳嗽、咳痰，甚至呼吸困难。而在雾霾天气下，这种疾病的症状可能会更加严重。本文将探讨雾霾天气的危害，并给出一些预防慢性支气管炎的建议。

首先，让我们了解一下雾霾天气对慢性支气管炎的影响。雾霾中含有大量的有害物质，包括PM2.5、臭氧、氮氧化物等。这些有害物质可以刺激呼吸道，使支气管发炎，导致咳嗽、

咳痰等症状。此外，雾霾中的细颗粒物（PM2.5）可以深入肺部，对肺部造成持续的伤害，使慢性支气管炎的症状更加严重。对于慢性支气管炎患者来说，雾霾天气下的防护措施至关重要。

那么，我们该如何预防慢性支气管炎呢？以下是几点建议：

## 一、保持室内空气清洁：

雾霾天气下，尽量减少外出，如需外出，应佩戴口罩并携带一瓶干净的清水，以保持呼吸道湿润，减轻咳嗽等症状。

## 二、戒烟：

戒烟是预防慢性支气管炎最有效的方法。

烟草中的有害物质会刺激呼吸道，加重病情。

## 三、调整饮食：

多吃富含维生素A和C的食物，如胡萝卜、南瓜、菠菜、水果等，这些食物有助于保护呼吸道。同时，应避免食用辛辣、刺激性食物。

## 四、增强免疫力：

通过锻炼、休息和合理的饮食，可以提高身体的免疫力，增强对疾病的抵抗力。

## 五、定期清洁：

定期清理家中空气净化器，保持室内空气清洁，减少空气中的有害物质对呼吸道的刺激。

## 六、合理使用空气净化器：

在雾霾天气下，合理使用空气净化器可

以有效减少空气中的细颗粒物和有害气体，减轻慢性支气管炎的症状。

在选择空气净化器时，应考虑其过滤效果和能效比，以保证其效果和性能。

总结，雾霾天气对慢性支气管炎的影响不容忽视。通过保持室内空气清洁、戒烟、调整饮食、增强免疫力等方法，我们可以有效预防和减轻慢性支气管炎的症状。

同时，我们也应该积极参与到环境保护中来，减少污染物的排放，共同创造一个健康、绿色的生活环境。

（作者单位：河北省任丘市人民医院）

# 静脉治疗护理小贴士：预防并发症，促进康复

□郑小婷

静脉治疗作为现代医疗中不可或缺的一部分，广泛应用于输液、输血、药物治疗及营养支持等场景。然而，这一治疗手段虽有效，却也伴随着一定的风险，如感染、静脉炎、血栓形成等并发症。因此，科学合理的静脉治疗护理显得尤为重要，它不仅能有效预防并发症的发生，还能加速患者的康复进程。以下是一些关键的静脉治疗护理小贴士：

## 1. 选择合适的静脉通路

评估血管条件：治疗前应仔细评估患者的血管状况，优先选择粗直、弹性好、易于固定的静脉进行穿刺，避免在关节、静脉瓣及已有损伤的部位穿刺。

最小化创伤：采用最小直径的导管，以减少对血管壁的刺激和损伤，降低静脉炎

的风险。

## 2. 严格无菌操作

手卫生：操作前后严格执行手卫生规范，使用含酒精的手消毒剂彻底清洁双手。

消毒皮肤：穿刺前用75%酒精或碘伏充分消毒穿刺部位皮肤，直径至少10厘米，确保无菌环境。

无菌器材：确保所有使用的器械、敷料均为无菌包装，并在有效期内。

## 3. 密切观察与监测

定期检查：定时检查穿刺点周围皮肤有无红肿、渗液、疼痛等感染迹象，以及导管是否通畅、位置是否正确。

患者教育：指导患者及家属识别并发症的早期症状，如发热、寒战、局部疼痛加剧等，

并及时报告。

## 4. 合理固定与维护

妥善固定：使用透明敷料或固定装置妥善固定导管，避免导管滑脱或移位。

定期更换敷料：根据敷料类型及患者情况，定期更换穿刺点敷料，保持局部清洁干燥。

避免压迫：睡眠或活动时避免压迫穿刺侧肢体，以防血液回流不畅或导管受压。

## 5. 促进血液循环

适当活动：鼓励患者在不影响治疗的情况下进行适度的肢体活动，如握拳、抬高手臂等，以促进血液循环。

物理预防：对于高风险患者，可考虑使用弹力袜、间歇性充气加压装置等物理方法预

防血栓形成。

## 6. 个性化护理计划

评估患者需求：根据患者的年龄、病情、治疗需求等制定个性化的护理计划。

## 心理支持：

关注患者的心理状态，提供必要的心理支持和疏导，减轻其焦虑和恐惧情绪。

总之，静脉治疗护理是一项细致而重要的工作，它贯穿于整个治疗过程之中。通过采取上述措施，我们可以有效降低并发症的发生率，提高治疗的安全性和有效性，从而加速患者的康复进程。医护人员应不断学习新知识、新技术，提升自身专业素养，为患者提供更加优质、高效的护理服务。

（作者单位：四川大学华西广安医院）

# 神经内科患者的病情监测以及日常护理和康复训练方法

□赵城

神经内科疾病，如中风、帕金森病、癫痫等，对患者的日常生活造成了深远的影响，包括行动、言语、认知等多方面。科学的护理对于促进患者康复、提高生活质量至关重要。以下将从几个方面详细阐述如何照顾患有神经性疾病的患者。

## 一、病情监测与日常护理

神经内科护士需定期监测患者的病情变化，包括血压、体温、心率、呼吸等生理指标，以及意识、感觉、运动等神经系统功能状态。通过细致的观察，及时发现并处理可能的并发症，保障患者的安全。

日常护理方面，护理人员需协助患者完成进食、洗漱、换洗衣物等日常生活活动。特别是针对行动不便的患者，应提供定时翻身、如厕协助等特殊护理，以防止压疮和尿路感染等并发症的发生。

## 二、康复训练

康复训练是神经内科护理的重要组成部分，旨在帮助患者恢复功能，提高生活质量。根据患者的具体情况，制定个性化的康复计划，包括：

1. 行动功能康复：通过体位训练、平衡训练和运动训练，促进患者运动功能的恢复。例如，脑血管病患者可进行半卧位、侧卧位等不同体位的练习，帮助恢复坐起、站立等能力。

2. 言语功能康复：针对失语、语言不清的患者，进行语言训练和语音训练。通过逐渐增加难度的练习，帮助患者恢复语言能力和改善语音发音。

3. 认知功能康复：认知障碍患者需要进行记忆力训练、注意力训练等，以提高认知能力。使用记忆游戏、注意力训练工具等，帮助患者恢复记忆力和提高注意力水平。

## 三、药物管理

神经内科疾病通常需要长期服药来控制症状和疾病进展。患者应严格遵循医生开具的处方，按时按量服药。家人应起到监督作用，确保患者不漏服或误服药物。

同时，护理人员需记录患者的用药情况，包括药物名称、剂量和时间，并观察药物的疗效和不良反应，及时向医生报告。

## 四、环境安全与心理支持

保持患者的居住环境整洁、安全，是护理工作中的重要环节。家庭环境中应避免导致跌倒或意外的障碍物，安装防滑地毯和扶手等辅助设施，减少意外伤害的风险。同时，保持室内温度、湿度适宜，定期通风，提升患者的舒适度。

心理支持同样重要。患者常因疾病产生情绪波动和心理压力，家人和护理人员应给予情感上的关怀和支持，鼓励患者积极面对

疾病，帮助他们缓解压力和焦虑。必要时，可寻求心理咨询或加入支持小组，以获得更专业的帮助。

## 五、饮食与锻炼

良好的饮食习惯和适度的锻炼对神经内科疾病患者的康复至关重要。

患者应遵循医生或营养师的建议，摄入均衡营养的食物，包括蔬菜、水果、全谷类、健康蛋白质和健康脂肪。针对特定疾病，如帕金森病，应控制蛋白质摄入量以减轻症状。

神经内科患者的护理是一个长期而复杂的过程，需要护理人员、家人和医疗团队的共同努力。通过科学合理的护理和康复训练，患者能够尽快恢复健康，提高生活质量。让我们携手为神经内科患者提供最好的护理服务，共同面对疾病，战胜疾病。

（作者单位：河北省霸州市第三医院）