

# 重症患者营养支持的五大原则

□ 陈永华

重症患者在临床治疗过程中,由于疾病本身及其并发症的影响,常常伴随着营养不良的问题。合理的营养支持是提高重症患者治疗效果、促进恢复、降低并发症风险和减少病死率的重要措施。本文将为大家介绍重症患者营养支持的五大原则,帮助大家更好地理解这一领域的临床实践。

## 一、评估患者的营养状态和需求

对于重症患者来说,准确评估其营养状态和需求是制定有效营养支持计划的第一步。这一过程通常涉及多方面的信息收集和分析,包括病史询问、体格检查以及实验室检测。病史询问应该包括患者的食物摄入量、体重变化、疾病史和手术史等。体格检查可以包括评估患者的身体组成(如肌肉量和脂肪储备)、皮肤弹性和水分状态。至于实验室检测,一般会检查血液和尿液中的营养素水平,比如血清蛋白质、电

解质、维生素和矿物质等。这些评估结果将作为制定个性化营养支持方案的基础,以确保患者获得适量的能量和营养素,支持其恢复过程。

## 二、选择合适的营养支持方式

选择恰当的营养支持方式对于确保重症患者获得适宜的营养十分关键。肠内营养是优先考虑的方式,因为它能维持肠道健康,促进营养物质的消化与吸收,并有助于维持免疫功能。当患者无法进行肠内营养时,如消化道功能障碍或严重的胃肠道出血时,肠外营养成为必选方案。此时,营养物质通过静脉途径直接进入血液,绕过了消化系统。在实施肠外营养时,需要特别注意无菌操作和监测患者的代谢状况,以防止潜在的并发症。

## 三、保证营养支持的能量和营养平衡

能量和营养素的平衡对于重症患者的恢

复有很大的帮助。能量的摄入需要根据患者的代谢需求来调整,既不能过量也不能不足。过多的能量摄入可能导致超重或代谢紊乱,而能量不足则可能导致身体组织,特别是肌肉的消耗。同时,必须确保摄入足够的蛋白质、脂肪和碳水化合物,以及必要的维生素和矿物质。这些营养素对于维持生理功能、促进伤口愈合及支持免疫系统都是不可或缺的。

## 四、监测和调整营养支持方案

为了确保营养支持方案的效果,需要定期监测患者的营养状况,并根据其临床反应进行调整。监测包括但不限于血液生化指标的测定、身体组成的评估、能量消耗的监测以及营养状况的综合评估。监测结果可以指导营养支持方案的及时调整,以适应患者病情的变化和治疗的进展。例如,如果患者发生感染或有其他代谢紊乱,可能需要增加蛋白质的供给;如果患者的活动水平提高,可能需要

增加总能量的摄入。

## 五、防止并管理营养支持相关并发症

虽然营养支持对重症患者十分重要,但其本身也可能带来一些并发症,如感染、肠道功能障碍、电解质不平衡等。因此,采取有效的预防措施和管理策略是非常必要的。这些措施包括维护良好的卫生操作、定期更换输液管路、监测患者的血糖水平以及防止过量营养。如果出现并发症,应及时进行评估和干预,以最小化其对患者恢复的不利影响。

总结起来,重症患者的营养支持是一项涵盖广泛临床知识和技能的工作,它需要医疗团队成员之间的紧密合作,以及对患者病情的细致观察和严格的管理。只有这样,才能确保每一个需要营养支持的重症患者都能够得到最适宜、最有效的治疗。

(作者单位:河北省昌黎县人民医院)

# 胃癌防治知识普及与生活调适

□ 孙明辉

胃癌作为全球范围内常见的恶性肿瘤之一,其发病率和死亡率在各种癌症中均居高位。由于胃癌在早期阶段症状不明显,往往在诊断时已至中晚期,给治疗和预后带来了巨大挑战。本文将为大家介绍介绍胃癌的基础防治知识,并提供日常生活中的实用调适建议,帮助大家提高对胃癌的防范意识,降低发病风险,同时辅助已确诊患者改善生活质量。

## 一、胃癌的预防

胃癌的预防要注重良好的饮食习惯。长期摄入高盐食品和熏制食品会增加胃癌的风险。这些食物中常含有较多的亚硝酸盐等致癌物质,它们可以通过破坏胃黏膜的屏障功能,促进癌细胞的形成和增长。因此,建议人们减少此类食品的摄入量,转而选择新鲜、天然的食材。例如,新鲜的蔬菜和水果不仅可提供丰富的维生素和矿物质,维持消化系统健康,还含有抗氧化物质,能够帮助清除潜在的致癌自由基,保护胃黏膜免受损伤。

生活方式的调整是预防胃癌的另一个重要方面。吸烟和饮酒是已知的胃癌风险因素,它们可通过直接损害胃黏膜细胞,增加

胃癌发生的概率。戒烟和限制酒精摄入,能够显著降低这种风险。同时,规律的饮食和充足的休息也有助于减少胃部疾病。不规律的进食习惯可能导致胃酸分泌失调,而缺乏休息会增加身体的压力反应,从而影响胃黏膜的健康。

定期进行健康检查,尤其是胃镜检查,对于早期发现胃癌具有重要意义。胃镜检查能够直接观察胃黏膜的状况,及时发现早期变化或病变。对于有胃癌家族史的人群,由于遗传因素可能增加胃癌的风险,定期检查尤为关键。通过早期检测,即便发现癌前病变或早期胃癌,也通常有更多的治疗选择和更好的预后。

## 二、胃癌的早期识别

注意持续性腹痛和消化不良这些症状,它们可能是胃癌早期的迹象。这些症状往往被忽略,因为它们与许多常见的消化系统疾病相似。持续的上腹部不适或疼痛,尤其是伴随食欲下降或体重减轻时,应引起高度警惕。在这些迹象出现时,及时就医以做进一步的检查。

食欲减退和体重下降可能是胃癌患者

面临的问题,因为胃癌可能影响到食物的摄入和消化吸收。这种体重的无意减少,可能是由于胃部容量减少或者消化吸收功能受损。如果没有明显的饮食和活动量变化,却出现了这些症状,应考虑进行胃部健康检查。

呕血或者便便颜色异常(如黑色便)通常是胃癌晚期的征兆,这可能意味着胃部出血。这种症状需要立即医疗干预,因为它可能表明胃黏膜损伤严重,或者肿瘤已经侵犯至胃壁深层血管。这种情况下,及时就医可以提供立即可见的治疗以控制出血,并进行进一步的诊断。

## 三、胃癌的生活调适

饮食调整是胃癌患者生活调适的重点。应该避免食用可能刺激胃黏膜的食品,如过于辛辣或酸性强的食物。胃癌患者应根据医嘱调整饮食结构,采用易于消化且营养均衡的食物,如软质食品和温和的食品。这样可以减少胃黏膜的负担,减轻疼痛和不适,并有助于提供足够的营养支持身体的恢复。

心理调整同样重要,尤其是在胃癌治疗期间。患者应该积极配合治疗,理解治疗的必

要性,并参与到治疗过程中来。保持乐观的心态对于应对疾病、减少焦虑和抑郁有积极作用。此外,患者可以寻求心理咨询的帮助,专业的心理医生可以提供技巧和策略来应对疾病带来的心理压力,改善生活质量。

加入患者支持群体能够为胃癌患者提供额外的帮助。在这些群体中,患者可以分享经验,获取信息,并得到情感上的支持。与经历相似挑战的人交流,不仅可以减轻孤独感,还可以学习他人的成功应对策略,从而共同应对这一疾病的挑战。

胃癌的防治是一个系统工程,涉及到个人生活习惯、饮食调整、心理状态等多个方面。普及胃癌防治知识对于提高公众的健康意识,降低整体发病率具有重要意义。同时,对于胃癌患者而言,合理的生活调适不仅能够辅助治疗,更能提升其生命质量。我们希望能够帮助大家建立起全面的胃癌防治观念,为健康生活打下坚实的基础。在面对胃癌这一疾病时,我们不应只是被动应对,而应主动预防和调适,让每个人都能成为自己健康的第一责任人。

(作者单位:广西中医药大学第一附属医院)

# 长期吸烟对呼吸系统的潜在危害

□ 王飞

吸烟被广泛认为是现代社会的一大公害。尽管吸烟的危害已被反复强调,但全球仍有大量人群沉迷于此。长期吸烟不仅影响吸烟者本人的健康,还会对其周围的人造成“二手烟”风险。尤其是对呼吸系统,长期吸烟可导致从轻度症状到重大疾病的广泛健康问题。本文将为大家介绍长期吸烟对呼吸系统的潜在危害,以期提高公众对于此问题的认识,促进健康生活方式的选择。

## 一、吸烟对上呼吸道的影响

1、鼻腔与咽部损伤:长时间吸烟会导致鼻腔的黏膜受到持续的刺激和有害物质的侵袭,从而诱发慢性鼻炎。表现为鼻塞、分泌物增多、喷嚏频繁等症状。烟草中的有害物质能够减弱鼻毛及黏膜的清洁功能,从而导致异物容易附着和细菌感染,长期还可能造成嗅觉功能的减退或丧失。咽部作为烟雾进入体内的第一道关口,长期暴露于烟草烟雾中会引起慢性咽炎,患者常感到咽部异物感、干燥、灼热感,甚至疼痛,有时会伴随慢性咳嗽,部分患者可能会出现反复的咽部感染。

2、喉部改变:吸烟者的喉部变化尤为明

显,因为喉是声音生成的器官,长期吸烟会对声带造成直接伤害。烟草中的有害物质可引起声带黏膜的慢性刺激和炎症,导致声带水肿和炎症,从而出现声音嘶哑,这种症状在吸烟者中相当常见。此外,声带结节的形成也与长期烟雾刺激有关,这会使声音更加沙哑,甚至影响正常的语音能力。长期吸烟者患喉癌的风险是非吸烟者的数倍,烟草中的多种化学物质(如苯并芘、亚硝胺等)是已知的强致癌物,它们可以直接作用于喉部细胞,导致细胞基因突变,增加喉癌的风险。

## 二、吸烟对下呼吸道的影响

1、支气管与肺部疾病:吸烟对肺部的影响是深远且严重的。长期吸烟可导致支气管黏膜发生慢性炎症,患有慢性支气管炎的吸烟者表现为持续性咳嗽和痰量增多,这些症状往往在早上更加明显。慢性阻塞性肺疾病(COPD)是吸烟引起的一种常见疾病,包括慢性支气管炎和肺气肿。吸烟导致的气道炎症和细胞损伤会引起气道重塑,使得气道壁增厚,气流受阻,而肺气肿则是由于破坏肺泡壁导致的气体交换效率下降。吸烟同样增加

急性支气管炎和肺炎的风险,因为烟草烟雾中的有害物质可以抑制纤毛的运动,减少黏膜分泌,从而降低清除病原体的能力。

2、肺功能减退:肺部吸烟危害最直接的受害器官之一。吸烟能够导致肺炎、壁破坏,这会严重影响肺的正常功能,导致肺部气体交换能力下降。长期吸烟可导致氧气的吸收和二氧化碳的排放受阻,使患者出现气短、运动耐力下降等症状。随着病情的发展,患者可能发展为慢性呼吸衰竭,这种损伤一旦发生往往是不可逆的,严重影响患者的生活质量和预期寿命。

## 三、吸烟对肺部恶性疾病的影响

1、肺癌的相关性:长期吸烟与肺癌的发病率有着非常紧密的关联。统计数据显示,吸烟者患肺癌的风险是非吸烟者的多倍。这是因为烟草中含有多种已知的致癌物,如多环芳烃、亚硝胺等,这些物质可以直接损害肺细胞的DNA,诱发基因突变,从而触发肺癌的发生。吸烟还会增加肺部炎症反应,长期炎症环境为肺癌的发展提供了“土壤”。此外,吸烟还能促进已存在的肿瘤细胞的增殖和扩散,

加速肺癌的进展。

2、吸烟与其他呼吸系统肿瘤:肺癌之外,吸烟还与其他呼吸系统肿瘤紧密相关,尤其是与喉癌的相关性非常高。长期吸烟会导致喉部黏膜长期受到致癌物质的刺激,这些致癌物质可以引起喉部细胞的基因突变,增加喉癌的风险。此外,吸烟还增加了食道癌的发病概率,烟草烟雾中的致癌物质通过刺激食道黏膜,可能导致食道上皮细胞的癌变。在吸烟者中,这些与吸烟相关的呼吸系统恶性肿瘤的发病率明显高于非吸烟者,显著增加了患病风险。

总而言之,长期吸烟对呼吸系统的危害是全面而深远的。从上到下呼吸道的损害,从功能性改变到结构性病变,再到恶性肿瘤的高发,吸烟无疑是呼吸系统健康的大敌。为了保护自己和他人的健康,公众应提高对吸烟危害的认识,积极采取措施戒烟。国家和社会也应通过法律法规、公共健康宣传等多种手段,减少吸烟率,为公众创造一个无烟的健康环境。

(作者单位:广西南宁市第一人民医院)