

肿瘤患者化疗后的营养支持策略

□陈燕

量元素和维生素的补充：化疗可以导致微量元素和维生素的缺乏，例如铁、锌、维生素D和B群维生素。这些营养素对于免疫功能、伤口愈合和整体能量水平十分重要。3.液体摄入量：维持适当的水化状态对于化疗患者来说十分关键，因为脱水可以导致多种并发症，并可能增加某些化疗药物的毒性。

三、管理化疗带来的副作用

1.恶心和呕吐：为了管理化疗引起的恶心和呕吐，除了药物治疗外，营养计划可能需要包括易于消化、低脂肪和弱刺激性的食物。小份量多餐可以帮助减少胃部不适，同时确保营养素的持续摄入。生姜和薄荷茶被认为有助于缓解恶心。2.味觉改变：化疗常导致味觉改变，这可能会减少患者对食物的兴趣。营养专家可以建议尝试使用香草、柠檬汁或糖浆来增强食物的味道，或者选择那些即使在味觉改变时仍能接受的食物。3.食欲减退：为了应对食欲减退，可以通过提供高热量、高蛋白的小餐或零食来帮助患者增加热量和营养素的摄入。营养密集型的加餐，例如坚果黄油、奶昔或补充饮料，可以在不增加食量的情况下提供额外的热量和蛋白质。

四、提倡食物多样性

1.全谷类和高纤维食物：高纤维食物可以帮助缓解由化疗引起的便秘问题，同时全谷类食物含有丰富的B群维生素，对于能量代谢至关重要。然而，对于某些患者来说，过多的纤维可能会导致消化不良，因此需要根据患者的耐受性来调整摄入量。2.优质蛋白源：鱼、禽、瘦肉、豆类和乳制品都是优质蛋白质的来源。它们提供必要的氨基酸来帮助修复化疗期间受损的组织，并支持免疫系统的功能。3.果蔬的摄入：新鲜的果蔬含有大量的维生素、矿物质和抗氧化剂，有助于抵御化疗可能产生的自由基损害，并支持整体健康。建议患者选择多样的色彩和类型，以确保获得各种营养素。

五、特殊营养形式的利用

1.口服营养补充剂：对于那些因为口疮或食欲不振而难以进食的患者，口服营养补充剂可以作为营养的补充来源。2.肠内营养：通过胃管或鼻饲管直接向胃或小肠输送营养混合液，这种方法适用于那些无法摄取足够固体食物但消化系统仍然功能正常的患者。3.肠外营养：对于那些消化道不适用的患者，如严重的胃肠道不耐受症状或某些类型的肠梗阻，肠外营养可以通

过静脉路线提供所有必需的营养素，确保患者获得所需的热量和营养素。

六、监测和调整营养计划

1.定期评估：随着治疗的进行和患者状况的变化，应定期评估患者的体重、营养状况和生化指标，这些评估有助于确定患者是否正在接收足够的营养，或者是否需要调整他们的饮食计划或营养支持措施。2.调整营养计划：根据定期评估的结果，以及患者的反馈和治疗响应，营养支持计划应相应地进行调整。例如，如果患者体重下降，可能需要增加热量和蛋白质的摄入；如果出现营养不良的生化指标，可能需要特别的营养补充。

肿瘤患者在化疗后的营养支持是一个复杂而细致的过程，需要个性化的计划和持续的调整。通过上述策略的实施，患者可以得到必要的营养支持，以帮助他们更好地应对化疗的副作用，提升生活质量，加快康复过程，最终提高治疗的成功率。化疗后的肿瘤患者面临着复杂的营养挑战。通过精心设计的营养支持策略可以显著提高患者的生活质量和治疗效果。医疗团队、营养师、心理学家和社会工作者需要密切合作，共同为肿瘤患者提供全方位的支持，帮助他们更好地走过化疗这一艰难旅程。

作者单位：广西柳州市中医医院（柳州市社医医院）

患者术后恢复的护理要点

□徐晶

技术进行，以防止感染。医护人员需要定期更换敷料，观察伤口分泌物的性质和量，及时识别出感染或愈合不良的迹象。同时，教育患者避免直接接触伤口，以减少感染的机会，并指导他们正确处理伤口排出物。

二、术后营养和流体管理

1.饮食调整：术后患者的饮食需要根据其恢复情况进行调整。在恢复的早期阶段，应提供清淡且易消化的食物，并根据患者消化功能的改善，逐步增加食物的种类和量。高蛋白食物对伤口的愈合尤为重要，因此应鼓励患者食用富含高蛋白的食物，如鱼、肉、蛋和豆制品。2.药物支持：术后患者可能需要接受抗生素治疗以预防感染，尤其是那些免疫系统较弱的患者。此外，合理地使用镇痛药物可以帮助控制疼痛，改善患者的舒适度。医护人员需要监测药物的副作用，并根据患者的反应适时调整治疗方案。

三、术后活动与功能恢复

1.体位调整：定期变换体位对于预防压疮和促进血液循环至关重要。医护人员需要指导患者每两小时翻身一次，并帮助他们进行床上活动。对于那些无

法自主翻身的患者，应考虑使用特殊的护理设备，如气垫床或防压疮垫。

2.康复锻炼：术后恢复不仅仅依赖药物和营养支持，还需要适量的身体活动。合理安排的锻炼可以帮助恢复患者的肺功能和身体机能。在医护人员的指导下，患者应逐步增加活动量，同时避免过度疲劳。物理治疗和职业治疗也是康复过程中的重要组成部分。

四、术后心理护理

手术后的恢复过程中，患者可能会遇到心理上的困难和情绪波动。医护人员应提供必要的心理支持和咨询，帮助患者理解和接受这一过程。此外，设立心理疏导窗口，为患者提供倾听和沟通的平台。家属的参与也是非常重要的，他们的支持可以极大地促进患者的正面积极恢复。

五、术后监测与风险管理

1.感染控制：感染控制是术后管理中的一个重点。医护人员必须严格执行手卫生和个人防护装备的规定，以防止交叉感染。对于患者出现的任何感染迹象，如红肿、发热或排泄物异常，都应及时进行处理。

2.并发症预防：术后并发症的风险管理是一个持续的过程。深静脉血栓、肺栓塞

和肺炎是常见的并发症，医护人员需要密切监测这些症状的出现，并采取预防措施，如使用抗凝药物和提倡早期活动。

六、出院指导与随访

1.出院前教育：在患者出院前，医护人员应提供详尽的指导，包括如何进行伤口护理、药物管理以及日常活动。确保患者和家属理解出院后自我管理的重要性，并掌握正确的自我护理技巧。

2.定期随访：出院后的随访对于评估患者恢复情况和及时调整治疗计划至关重要。随访包括对患者生理和心理状态的评估，必要时提供进一步的心理支持或介入治疗。对于行动不便或居住在偏远地区的患者，可采用电话随访或远程医疗服务。

术后恢复是一个系统而复杂的过程，涉及到多方面的护理要点。从术后基础护理到营养流体管理，再到活动与功能的恢复，以及心理护理，每一项都是不可或缺的。患者及其家属应当与医护人员紧密合作，积极参与到术后护理中来，以保证患者能够顺利地度过恢复期，尽快恢复到最佳的身体状态。

（作者单位：广西中医药大学附属广西国际壮医医院）

泌尿系统健康常识解析

□徐华

状结构，起源于肾盂，向下延伸穿过后腹膜，直至膀胱。主要功能是将肾脏过滤后的液体输送至膀胱，利用蠕动运动帮助液体流动。

3.膀胱：膀胱是一个可膨胀的肌肉性囊状器官，位于盆腔内，由数层平滑肌和粘膜组成。其主要功能是临时储存液体，膀胱的墙体有伸展的能力，可以根据液体的多少而扩张或收缩。当膀胱中的液体积累到一定程度时，膀胱壁的伸展会触发感受器，通过神经途径将信号传递至大脑，产生排出的需求。

4.尿道：尿道是连接膀胱至体外的管道，男性较长，穿过前列腺和阴茎；女性较短，直接通向外阴部。尿液在膀胱积累达到一定量时，通过尿道排到体外，这一过程由内外括约肌的放松和膀胱壁肌肉的收缩协同进行。

二、泌尿系统常见问题及其预防

1.泌尿道感染(UTI)：这是一种非常常见的病症，特别是在女性中。避免使用可能刺激泌尿道的产品，如某些避孕药剂和泡沫沐浴露，以及在性生活后立即排尿可以帮助预防UTI。

2.肾结石：保持充足的水分摄入是

预防肾结石的关键。一般建议每天饮水量达到2到2.5升。此外，减少含有高草酸（如菠菜和甜菜）的食物摄入，以及限制高钠、高蛋白的食物也有助于预防。

3.前列腺问题：随着年龄的增长，男性的前列腺可能会变大，这可能引起排尿困难或其他症状。健康饮食和定期锻炼可以减少这些问题的风险。

4.肾脏疾病：高血压和糖尿病是导致肾脏疾病的两个主要因素。保持健康的血压和血糖水平，以及低盐饮食都是预防的关键。

三、泌尿系统健康维护策略

1.生活方式：饮食方面的调整可以显著影响泌尿系统的健康。以下是一些具体建议：保持适当的水分摄入：每日至少喝8杯水，有利于稀释尿液，减少泌尿道感染和肾结石的风险。减少盐的摄入：高钠饮食会增加肾脏负担，可能导致高血压，增加患肾病的风险。限制动物蛋白：过多摄入动物蛋白可能会增加肾结石的风险，尤其是尿酸结石。增加钙的摄入：适量钙对预防某些类型的肾结石有帮助，但应避免超过推荐量。减少咖啡因和酒精的摄入：它们可以刺激膀胱，增加尿频。

当肿瘤患者经历了化学治疗，他们的身体会面临多重挑战。化疗不仅攻击癌细胞，也可能损害正常细胞，导致多种副作用，如恶心、呕吐、食欲减退、味觉改变和消化吸收功能障碍等，这些都可能导致营养不良。良好的营养状态是恢复健康的关键一环，因此，为这些患者提供恰当的营养支持策略显得尤为重要。本文将为大家介绍化疗后肿瘤患者的营养支持策略，以帮助他们更好地恢复体力，提高生活质量，并支持其继续抗击疾病。

一、评估营养状况

在制定营养支持策略前，首先需要对患者的营养状况进行全面评估。这包括患者的体重、身体质量指数(BMI)、肌肉量、实验室指标（如血红蛋白、血清蛋白水平）、食物摄取情况以及消化吸收功能等。

二、制定个性化营养计划

1.能量和蛋白质需求：化疗患者的能量需求可能会因为疾病本身及其治疗而变得更高。蛋白质尤其重要，因为它是修复受损细胞和组织以及维持免疫系统功能的基石。营养专家会基于患者的体重、疾病状态和活动水平来确定他们的能量和蛋白质需求，并根据这些信息制定饮食计划。2.微

在医学手术过程中，术后恢复期是关键的一环，它决定了手术的最终成功与否。患者在这个阶段需要接受严密的护理，以促进身体功能的正常恢复，减少并发症的发生。本文将为大家介绍患者术后恢复的护理要点，旨在提供一个全面的护理参考指南，帮助患者及其家属了解术后恢复期间的关键护理措施。

一、术后基础护理

1.病房环境管理：为确保患者术后恢复，病房的清洁是基础。每天应进行多次清扫，每周至少进行一次彻底消毒，以消灭细菌和病毒，降低交叉感染的风险。同时，保持病房安静是支持患者休息的关键，可通过控制访客数量和访问时间来实现。此外，适宜的室温和湿度有助于提供舒适的环境，促进伤口愈合，避免由于环境因素引起的愈合不良。

2.生命体征监测：术后患者需要密切监测心率和血压，尤其是心脏手术患者。每隔几小时监测一次，以便及时发现任何异常。体温监测也十分关键，因为发热可能是感染的先兆。此外，确保记录和评估呼吸频率，尤其是胸部或腹部手术的患者，以预防呼吸系统的并发症。

3.伤口护理：伤口护理应采用无菌

泌尿系统是人体重要的排泄系统，包含肾脏、输尿管、膀胱和尿道，这些器官协同工作，负责清除体内废物、调节电解质平衡和维持水平衡。泌尿系统的健康对于整体健康状况至关重要，本文将详细解析泌尿系统的构造、功能、常见问题及其预防措施，以增进公众的健康意识和自我保健能力。

一、泌尿系统的详细构造与功能

1.肾脏：人体内有一对肾脏，形状类似豆类，位于腹部后方的腰部两侧，由皮质和髓质组成，外层是坚韧的纤维囊膜。肾脏的主要功能是过滤血液，每分钟约有1200毫升血液流经肾脏，通过一系列复杂的过滤过程，肾小球和肾小管作用下，清除代谢产物和外源性废物。肾脏可以维持水分和电解质平衡，通过调节排除和重吸收水分和电解质（如钠、钾、钙等），肾脏维持人体内环境的稳定性。肾脏通过分泌醛固酮等物质，调节体内的血容量和血管状态，进而影响血压。肾脏还能产生多种激素，比如促红细胞生成素，影响红细胞的生成，保障身体氧气输送的需要。

2.输尿管：输尿管是一对细长的管

2、生活方式的调整也同样重要：避免久坐：规律的体育锻炼有助于保持泌尿系统健康，预防肥胖，后者是肾脏疾病的一个风险因素。管理压力：长期的压力可能影响免疫系统，增加泌尿道感染的风险。戒烟：吸烟会损伤血管，降低肾脏的血流量，增加患肾脏疾病的风险。个人卫生：每次排尿或排便后，女性应从前往后擦拭，以减少细菌进入尿道的可能性。避免长时间的湿润环境，如泳装或汗湿的运动服，这可能为细菌提供滋生的条件。

3.定期检查：对于有泌尿问题家族史的个人，应更加频繁地进行泌尿系统检查。老年男性应定期检查前列腺健康，尤其是当出现排尿困难、尿频、夜尿或尿流弱等症状时。对于有慢性疾病如糖尿病或高血压的患者，应定期监测肾功能。

泌尿系统的健康直接关系到个体的生活质量和整体健康状况。通过本文的解析，希望读者能够获得有关泌尿系统健康的基础知识，并在日常生活中加以应用，从而更好地照顾自己的泌尿系统。记住，预防总是优于治疗，保持良好的生活习惯和定期健康检查是保持泌尿系统健康的关键。

（作者单位：广西中医药大学附属广西国际壮医医院）