

浅谈胃肠癌化疗患者的饮食注意事项

□ 单冰菊

随着现代医学的发展,化疗已成为治疗胃肠癌的重要手段之一。然而,化疗药物在杀灭癌细胞的同时,也会对患者的身体造成一定的损伤,尤其是胃肠道功能。因此,在胃肠癌化疗期间,保持良好的营养状况对于患者的康复至关重要。

一、合理搭配食物,保证营养均衡

在化疗期间,患者身体虚弱,需要摄入足够的营养物质来支持身体各项功能的正常运转。因此,合理搭配食物,保证营养均衡是至关重要的。患者应该选择富含蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、鱼类、蛋类、奶制品、豆制品、蔬菜和水果等。此外,患者还应注意控制食物的摄入量,避免过度进

食导致胃肠道负担加重。

二、遵循少食多餐原则

胃肠癌患者在化疗期间,胃肠道功能可能受到一定的影响,导致食欲减退、消化不良等问题。因此,少食多餐的原则有助于减轻胃肠道负担,促进消化吸收。建议患者在化疗期间将每日进食次数控制在4-6餐之间,选择易消化、营养丰富的食物。

三、适当增加膳食纤维摄入

膳食纤维有助于促进肠道蠕动,预防便秘等肠道问题。患者在化疗期间可适当增加膳食纤维的摄入,如食用富含膳食纤维的蔬菜和水果,以及粗粮等。同时,患者还需保持足够的水分摄入,以保

持肠道通畅。

四、注重食物温度和口味

食物的温度和口味对患者食欲有很大影响。在化疗期间,患者应选择适宜的食物温度(如温热或微凉)和口味(如清淡、适口)的食物,以增加食欲。过冷或过热的食物可能会刺激胃肠道,影响消化吸收;过于油腻或味道过于刺激的食物则可能加重胃肠道负担,影响食欲。

五、合理安排饮食时间

饮食时间的安排也对患者的食欲和消化吸收有影响。患者应尽量保持规律的饮食时间,避免饥饿或过饱。同时,患者在化疗期间可适当增加餐次,避免因腹泻或呕吐导致的营养流失。

六、特殊时期的饮食建议

在化疗的不同阶段,患者的饮食需求可能会有所不同。例如,化疗前一周可适当增加高营养食物的摄入,以补充体力;化疗期间则需注重饮食的均衡和易消化;化疗后则需关注身体的康复,适当增加营养物质的摄入。

总之,保持良好营养状况是胃肠癌化疗患者康复的关键。通过合理搭配食物、少食多餐、增加膳食纤维摄入、注重食物温度和口味、合理安排饮食时间等措施,以及关注特殊时期的饮食需求,患者可以在化疗期间保持良好的营养状况,促进身体的康复。

(作者单位:河北省唐山市人民医院)

孕期心理调适的方法和注意事项

□ 冯湘玲

孕期心理调适是指孕妇在孕期通过一系列心理调节方法,缓解孕期情绪波动,促进母婴健康的过程。孕期心理调适对于孕妇和胎儿的健康非常重要,因为孕期情绪波动不仅影响孕妇的身体健康,还对胎儿的生长发育产生影响。孕期心理压力来源包括生理变化、角色转换与工作生活压力等。孕期心理调适方法包括接受情绪波动保持良好心态,与家人沟通交流等。本文详细介绍孕期心理调适的方法和注意事项,帮助孕妇更好地应对孕期的情绪波动。

一、孕期心理调适的方法

孕期心理调适是指在孕期通过调整心态、改善生活方式、寻求支持等方法,保持良好的心理状态,以促进母婴健康。孕期心理调适对孕妇和胎儿具有重要意义,有助于降低孕期并发症、提高分娩质量。孕妇应了解孕期心理压力的来源,采取适当的心理调适方法,遵循医生建议保持良好的心理状态。

1. 接受情绪变化: 孕期由于荷尔蒙和情绪的变化,以及胎儿的生长和发育等多种因素的影响,孕妇容易出现情绪波动、易怒、焦虑、抑郁等情况。孕妇应认识

到这些情绪变化是正常现象,不要过于自责或担忧,同时积极采取措施进行调节。

2. 保持乐观心态: 保持乐观的心态有利于缓解孕期情绪波动。孕妇应积极调整自己的心态,尽量保持心情愉快、积极乐观。可以通过听音乐、阅读、冥想等方式来放松心情。

3. 建立良好的社交网络: 孕妇应建立良好的社交网络,与家人、朋友、医生等保持良好的沟通和联系。与他人分享自己的感受和经历可以减轻心理负担,获得更多的支持和关爱。

4. 规律作息: 规律的作息有助于缓解孕期疲劳和情绪波动。孕妇应保持充足的睡眠时间,同时避免过度劳累和熬夜。合理的作息安排有助于孕妇保持良好的身体状态和心理状态。

5. 适量运动: 适量的运动有助于释放压力,缓解焦虑和抑郁情绪。孕妇可以根据自己的身体状况选择合适的运动方式,如散步、瑜伽、游泳等。运动还可以帮助孕妇控制体重,缓解孕期身体不适。

6. 均衡饮食: 均衡的饮食有助于孕妇保持良好的身体状态和心理状态。孕妇应保持营养均衡,摄入足够的蛋白质、维

生素、矿物质等营养素,同时避免过度饮食或偏食。合理搭配食物,有助于孕妇缓解孕期身体不适和情绪波动。

7. 学习孕育知识: 了解孕期知识和胎儿生长发育情况,有助于孕妇更好地应对孕期的各种挑战和情绪波动。孕妇可以通过阅读书籍、参加孕育课程等方式学习孕育知识,增强对孕期和育儿的理解和信心。

二、孕期心理调适的注意事项

1. 避免过度压力: 孕期心理调适的过程中,孕妇应注意避免过度压力。过度的压力会影响胎儿的生长发育,甚至导致早产或流产等问题。孕妇应学会合理调节自己的情绪,避免过度焦虑和紧张。

2. 及时寻求帮助: 如果孕妇感觉情绪问题严重,无法自行缓解,应及时寻求专业帮助。可以向医生咨询,寻求心理治疗、药物治疗等支持和建议。不要因为害羞或担心被批评而忽视自己的心理健康问题。

3. 注意药物使用: 孕期心理调适过程中,如果需要使用药物进行治疗或缓解情绪问题,应在医生的指导下使用。有些药物可能会对胎儿产生影响,因此在

使用前应充分了解药物的副作用和使用方法。

4. 关注胎儿健康: 孕期心理调适的过程中,孕妇应关注胎儿的健康状况。如果孕妇的情绪问题严重,可能会对胎儿的生长发育产生影响。因此,孕妇应注意保持良好的心理状态和健康的生活方式,为胎儿的健康成长提供保障。

5. 持续关注: 孕期心理调适是一个持续的过程,需要孕妇持续关注和调节自己的情绪状态。即使在分娩后,孕妇也需要继续进行心理调适,以适应新生命的到来和育儿生活的变化。

总之,孕期心理调适对于孕妇和胎儿的健康非常重要。通过接受情绪变化、保持乐观心态、建立良好的社交网络、规律作息、适量运动、均衡饮食以及学习孕育知识等方法,孕妇可以有效地缓解孕期的情绪波动。同时,孕妇应注意避免过度压力、及时寻求帮助、注意药物使用、关注胎儿健康以及持续关注自己的情绪状态。通过孕期心理调适,孕妇可以更好地应对孕期的各种挑战和情绪波动,为母婴健康打下坚实的基础。

(作者单位:广西钦州市妇幼保健院)

探讨预防脑栓塞的方法

□ 冯帆

脑栓塞是一种严重的脑血管疾病,其特点是血管内的血栓堵塞脑血管,导致脑部缺血和缺氧。这种疾病可能会对患者的生命安全造成威胁,因此了解如何预防脑栓塞是非常重要的。

一、了解脑栓塞的原因

脑栓塞的主要原因是血管内壁的损伤和血液成分的改变。高血压、高血脂、糖尿病等疾病都会导致血管内壁损伤,而吸烟、缺乏运动、饮食不健康等因素会导致血液成分的改变。这些因素都会增加脑栓塞的风险。

二、预防脑栓塞的方法

1. 健康饮食: 饮食对于预防脑栓塞

至关重要。应保持低盐、低脂肪的饮食,多吃蔬菜、水果和优质蛋白质。避免过多的红肉和加工肉类,尽量选择瘦肉和禽肉。同时,要限制糖分和咖啡因的摄入,因为它们可能会影响你的血压。

2. 保持健康体重: 肥胖会增加患脑栓塞的风险,因此保持适当的体重非常重要。定期进行体育锻炼,如散步、慢跑、游泳等,可以帮助你维持健康的体重。

3. 控制血压: 高血压是脑栓塞的主要风险因素之一。应定期监测你的血压,并按照医生的建议服用适当的药物来控制血压。

4. 戒烟限酒: 吸烟和过量饮酒都会增加患脑栓塞的风险。戒烟和限制酒精摄入可以降低这种风险。

5. 定期健康检查: 定期进行健康检查可以帮助你及早发现潜在的健康问题,如高血压、高血脂、糖尿病等。这些疾病都有可能增加患脑栓塞的风险。

6. 规律的生活习惯: 保持规律的生活习惯,包括充足的睡眠、适当的休息和放松,可以帮助你保持身体健康状态。

三、如果出现脑栓塞的症状及时就医

尽管可以通过以上方法预防脑栓塞,但有时它还是可能会发生。如果出现

以下症状,如眩晕、视觉改变、语言不清、意识模糊等,应立即就医:

眩晕持续时间较长;视觉改变,如视野缺损;语言表达困难或理解困难;意识模糊或昏倒。

这些症状可能是脑栓塞的早期症状,应立即就医并接受相关检查。

总结,预防脑栓塞需要从多个方面入手,同时,要及早发现并处理任何可能增加脑栓塞风险的因素。只有通过全面的预防措施,我们才能真正避免这种严重疾病的威胁。

(作者单位:河北省邢台市任泽区人民医院)

耐药结核的症状与治疗方法

□ 韩云艳

结核病是一种由结核杆菌引起的慢性传染病,可以侵袭人体的肺部,以及其他组织和器官。耐药结核是一种特殊的类型,它对一种或多种抗生素产生抗药性,这使得治疗变得更加困难。本文将向您介绍耐药结核的定义、症状、传播途径、治疗等方面,帮助您全面了解这一疾病。

一、耐药结核的定义和特点

耐药结核指的是对一种或多种抗生素产生抗药性的结核病。这种抗药性可能是由于治疗不充分、治疗中断、不合理用药等导致。耐药结核病患者往往需要更长时间的治疗,有时甚至无法治愈。

耐药结核的特点之一是其传染性更强。耐药菌株可以通过空气传播,感染者咳嗽、打喷嚏和谈话时的飞沫都可能携带病菌。如果与感染者密切接触,例如在同一房间居住或频繁接触,就可能被感染。

二、耐药结核的症状和诊断

耐药结核的症状与普通结核病相似,包括咳嗽、咳痰、发热、盗汗(夜间出汗)等。然而,由于耐药结核的传染性更强,患者也可能出现呼吸困难、胸痛等症状。医生会进行一系列检查以确诊耐药结核,包括X光胸片、CT扫描、痰液检查和细菌培养等。在某些情况下,可能需

要采用分子诊断技术来检测耐药菌株的存在。

三、耐药结核的治疗

耐药结核的治疗是一个复杂的过程,需要采取个体化的治疗方案。治疗目标是通过联合使用多种抗生素来杀死细菌,同时确保患者充分接受治疗,避免产生进一步的抗药性。

治疗耐药结核的时间通常较长,一般为18-24个月,具体时间取决于患者的病情和治疗方法。治疗方案通常包括静脉注射抗生素(短期)和口服抗生素(长期)相结合的方式。

四、预防耐药结核的传播

预防耐药结核的传播是降低社会发病率的重要措施。首先,对于疑似感染者,应采取隔离措施并及时就医。其次,加强健康教育,提高公众对结核病和耐药结核的认识,倡导健康的生活方式,如勤洗手、戴口罩、避免拥挤的地方等。

总之,耐药结核是一种严重的传染病,需要引起广泛关注。通过了解耐药结核的定义、症状、传播途径和治疗等方面,我们可以更好地预防和控制这一疾病的传播。

(作者单位:河北省唐山市第七医院)