

肿瘤患者的营养平衡指南

□陆建勋

在面对肿瘤这一艰巨挑战时，均衡营养对于患者的康复十分关键。合理的饮食不但可以提高患者的生活质量，还能增强机体的免疫力，支持和配合治疗进程。本文将在为肿瘤患者提供一套科学的营养平衡指南，帮助他们在治疗期间维持良好的营养状态。

一、营养需求的评估与分析

1、个体化的营养评估：需考虑肿瘤患者的独特需求，包括年龄、性别、体重、身体活动水平以及任何并发症，如糖尿病或高血压。评估过程通常涉及营养师与患者及其家属的面对面咨询，监测食物摄入、生化指标（如血糖和血脂水平）、身体质量指数（BMI）和肌肉量。此外，评估应包括患者对特定食物的偏好、不耐受和过敏反应，确保饮食计划可行且符合患者的生活方式。

2、营养不良的风险评估：在肿瘤患者中，营养不良的风险评估是识别早期警告信号的关键。风险评估包括监测体重变化、食欲下降的程度以及消化问题的症状，如恶心、呕吐和腹泻。此外，医疗团队会评估患者的实验室指标，包括血清蛋

白质水平、白蛋白水平和其他关键营养素的缺乏状况。这项评估帮助医疗专业人员发现营养不足及早介入，可能通过增加热量密度高的食物、小而频繁的餐食或通过医学营养治疗来管理。

二、营养素的均衡摄入

1、能量和蛋白质：肿瘤患者的能量需求通常比健康成年人高，尤其是在化疗或放疗期间。为了满足这些增加的需求，患者应该摄入足量的高能量食物，比如含碳水化合物高的谷物、富含健康脂肪的食物以及高蛋白食物。例如，全谷物面包、糙米或燕麦可提供长时间的能量释放。高质量蛋白质的来源包括瘦肉鸡肉、鱼类，这些不仅提供必需氨基酸，还有助于维持和修复身体组织。植物蛋白来源如豆类和豆制品也是优质选择，因其低脂肪且富含纤维。

2、微量元素与维生素：微量元素和维生素能维持患者的免疫系统和整体健康。铁质的摄入有助于预防贫血，肉类、鱼类和绿叶蔬菜是优良铁质来源。锌对于维持正常的免疫功能和伤口愈合非常重要，可以通过摄入全谷物、坚果和种子来

获得。硒是一个关键的抗氧化剂，可以在巴西坚果、海产品和全谷物中找到。维生素B群可以支持身体的能量代谢，维生素C助于免疫功能，而维生素D和E对骨骼健康和抗氧化作用至关重要。

3、脂肪的选择和限制：在选择脂肪时，建议肿瘤患者优先考虑单不饱和和多不饱和脂肪酸。单不饱和脂肪酸存在于橄榄油和鳄梨中，而多不饱和脂肪酸则在坚果、种子和鱼油中较为丰富。这些健康脂肪有助于降低心脏疾病的风险，并可作为抗炎食品来减轻某些治疗的副作用。同时，限制饱和脂肪和反式脂肪的摄入也很重要，这通常意味着减少加工食品、快餐和高脂肪乳制品的消费。

三、特殊营养问题的管理

1、消化吸收问题：肿瘤患者可能会经历消化吸收问题，导致营养素的不足。为此，食物的形态可能需要调整为更易于消化吸收的形式，如采用软食和流食，包括煮熟的蔬菜、土豆泥和奶昔。此外，根据患者的具体情况，可能需要添加特殊的营养补充剂，如中链甘油三酯油或胰酶替代疗法，以帮助食物分解和吸收。

全麻手术中患者快速入睡的过程解读

□杜建欣

在现代医学中，全麻手术是一种常见而重要的外科干预方式，为医生提供了一个无干扰的工作环境，同时确保患者在手术过程中没有感受任何疼痛。而在这一复杂的手术流程中，诱导麻醉成为关键步骤之一，其目标是在极短的时间内使患者进入深度的麻醉状态。这一瞬间，仿佛是穿越到梦境的边缘，患者在不到几秒钟的时间里完成了从清醒到沉睡的转变。让我们深入探讨这个医学奇迹的开始，从患者的视角看待全麻手术中那一瞬即逝的人睡过程。

一、患者准备

当患者被准备进入手术室时，可能感到一种混合着紧张和期待的情绪。手术室的氛围通常会给人一种安静而专业的感觉，但对于患者而言，这也是一个未知的领域。躺在手术床上，身体被各种电极和监测设备连接，这一切可能增加了一些紧张感，实际上患者不需要过于紧张，整个过程都是安全的。护理人员的温暖和专业会在这一时刻变得尤为重要。他们的耐心解释和亲切的交流可以帮助患者建立信任感，减轻紧张情绪。监测设备的安装虽然可能令

人不适，但医护人员会耐心说明每一步的目的，确保患者明白这是为了确保手术的安全。

二、静脉通道建立

在局部麻醉下建立静脉通道时，患者可能感到一些轻微的刺痛，类似于一根针头的穿刺感。这时，护理人员的技巧和关怀尤为重要。他们可能会与患者聊天，分散患者的注意力，麻醉团队的专业表现也在这一时刻显得格外重要。医生可能会向患者解释静脉通道的作用，以及输注麻醉药物的必要性。这种沟通不仅有助于患者理解，也为建立患者与医疗团队的良好沟通奠定了基础，同时对疾病的治疗也有很大帮助作用。

三、氧气面罩

当患者被要求呼吸纯氧时，他们可能感受到新鲜而清凉的气流。这一时刻，医护人员的安抚和解释作用极大。他们可能会告诉患者这是为了确保体内氧气充足，同时缓解患者对这个陌生步骤的疑虑。患者也可能开始感到呼吸的不同，这是由于纯氧的气味和质感。医护人员的关怀和支持在这时起到关键作用，帮助患者逐渐适应

这个过程。

四、麻醉诱导药物

当麻醉医生开始输注麻醉诱导药物时，患者可能会感觉到一种奇异的、飘忽的感觉。这一瞬间的体验可能是迅速的，就像是进入了一个梦幻的状态。一些患者可能描述为意识逐渐远离，仿佛漂浮在空中。这一过程通常只需几秒钟，但在患者的感觉中，时间可能变得模糊而不确定。在这一时刻，医护人员的安抚和专业是至关重要的。他们可能会在患者注射药物前向其解释这一步骤，告知可能的感觉，并再次强调手术团队对患者的关切和关爱。这有助于减轻患者可能因为失去意识而产生的不安和恐惧感。

五、气管插管

对于患者而言，进入深度麻醉状态后，气管插管可能是不可感知的。在这个阶段，患者的意识已经陷入了深沉的睡眠，对外界的感知极为有限。医护人员会轻柔而迅速地完成任务的过程，以确保患者的呼吸通畅，所以患者不要过于担心。这一步骤的专业性和速度对于患者的整体体验至关重要。医护

人员可能会通过轻声细语或轻拍来传达安抚，确保患者在这一时刻感到最少的干扰和不适。

六、麻醉深度的调控

一旦患者进入深度麻醉状态，医护人员将持续监测患者的生命体征。患者此时已经进入一个安详、毫无知觉的状态，对手术过程不再有感知。麻醉团队将密切关注患者的生理指标，以确保麻醉深度保持在安全的范围内。对于患者而言，这一阶段是完全无痛苦的，他们将在没有任何知觉的情况下度过整个手术过程。医护人员的专业水平在这一时刻体现得尤为重要，因为他们需要在背后默默地确保患者的安全。

在整个全麻手术的过程中，患者可能在不同阶段感受到一系列情绪，从紧张到轻松，再到最终的安详。医护人员在这一过程中的角色是十分重要的，他们的专业、耐心和关怀直接影响着患者的体验。通过透明的沟通、细致入微的护理和专业的技能，医疗团队有助于确保患者在全麻手术中经历尽可能少的不适，使整个过程更加顺利和安全。

（作者单位：河北省石家庄市妇幼保健院手麻科）

全科视角下的季节性感冒防治策略

□蒙安辉

季节性感冒是一种高度传染性的呼吸道疾病，由多种病毒引起，尤其是冠状病毒和流感病毒最为常见。每当季节交替之际，感冒的发病率便会显著上升，给个人健康和公共卫生系统带来不小的压力。从全科医学的视角出发，我们不仅要关注疾病的临床治疗，更要重视预防措施和健康教育的普及。本文将围绕季节性感冒的防治策略展开，为大众提供一份全面的健康指南。

一、季节性感冒的流行特点与传播途径

1. 流行病学特征：季节性感冒通常在秋末冬初和春末夏初出现高发期，这与病毒的传播特性和人体抵抗力的季节性变化有关。

2. 主要传播途径：感冒病毒主要通过飞沫传播、接触传播，以及通过污染的物体传播。人群密集的环境，如学校、办公室和公共交通工具，是感冒病毒传播的高风险区域。

二、防治策略的重要性与全科医学的作用

在全科医学中，防治策略对于季节性感冒具有重要意义。及时的预防不仅能显著减少个体的患病机率，也有助于降低因

感冒引发的严重并发症，避免因此增加医疗资源的负担。全科医生在这一过程中担当着核心角色，他们不只是治疗患者的临床医师，更是健康教育的传播者和公共健康的守护者。通过普及正确的个人卫生习惯、指导健康生活方式的选择、以及推广疫苗接种等措施，全科医生能够有效地指导社区成员预防感冒，减少疾病的传播，提升整个社会的健康水平。因此，在季节性感冒的防控中，全科医生的作用是全方位的，既包括临床治疗，也涵盖了预防和健康管理等多个层面。

三、具体防治措施

1. 个人卫生习惯的养成：全科医生建议，勤洗手是最基本也是最有效的预防方法。无论是从外回家、饭前便后，还是接触公共设施后，都应使用肥皂和流动水彻底清洁双手。在外出无法立即洗手的情况下，可以使用酒精成分的手消毒剂。此外，公众应该养成使用纸巾或手肘遮住口鼻的习惯来阻挡咳嗽或打喷嚏时的飞沫，同时避免用手直接触摸眼睛、鼻子和嘴巴，以减少病毒传播的风险。

2. 健康生活方式的建议：均衡饮食能够提供必要的营养，支持免疫系统的正常运

作。一个包含充足蔬菜、水果、精益蛋白和全谷物的饮食，能够提供维生素和矿物质，增强机体抗病能力。适量运动，如每天至少30分钟的中等强度活动，可以提高心血管健康，增强免疫系统。此外，保证足够的睡眠也是至关重要的，成年人应每晚睡眠7到9小时，以保持免疫系统的最佳功能。

3. 环境因素的控制：定期的通风换气有助于降低室内病毒的浓度，尤其是在冬季，人们倾向于在密闭空间内活动，病毒更易传播。保持室内空气流通对于预防呼吸道疾病尤为重要。此外，对于家庭和公共场所中经常接触的物体表面，如门把手、手机和键盘等，应该定期进行清洁和消毒，以减少病毒的传播途径。

4. 医学干预措施：全科医生还会为患者提供医学干预的建议。流感疫苗的普及接种是预防季节性感冒的有效手段之一，全科医生通常会根据患者的健康状况和流行病学数据推荐合适的接种时间和疫苗类型。此外，在感冒初期，及时的就医可以获得正确的诊断和治疗，防止病情恶化或错误用药。

5. 社区与公共卫生教育：全科医生在社区与公共卫生教育中起到桥梁作用。通

过组织或参与健康宣教活动，医生能够增强公众对季节性感冒预防的意识。利用媒体宣传、社区讲座等方式普及如何预防感冒的知识。同时，紧密关注官方发布的疫情报告和预防指南，帮助公众了解当前的疫情状况，合理调整自身的预防措施。

6. 特定人群的关注：全科医生需对特定人群给予特别关注和指导。例如，儿童和老年人因免疫力较弱，更易受到感冒病毒的侵袭。这些人群需要更加严格的预防措施，如定期的疫苗接种和避免前往人流密集的地方。对于慢性病患者，感冒可能会加重其原有疾病，因此全科医生会为这部分患者提供更加个性化的健康管理方案。

季节性感冒虽是常见疾病，但其影响不容忽视。全科医学以其全面性和连续性的特点，在感冒的预防与控制中扮演着极其重要的角色。公众应当积极响应全科医生的健康建议，养成良好的个人卫生习惯，结合健康的生活方式和适当的医学干预，共同构建防治感冒的坚实防线。通过这些综合性策略的实施，我们可以有效减少季节性感冒的发病率，保护自己和他人的健康，促进社会的整体福祉。

（作者单位：广西壮族自治区南宁市上林县三里镇中心卫生院）