

结直肠癌化疗饮食护理及注意事项

□秦艳梅

结直肠癌是世界上最常见的癌症之一,根据世界卫生组织的统计,发病率在全世界排名第三,约占所有癌症的10%,也是世界上癌症相关死亡的第二大原因。2020年中国癌症统计报告显示,我国结直肠癌的发病和死亡比例仍在升高,结直肠癌的发病率占全部癌症的第二位,死亡率排在癌症死亡的第五位,仅2020年,全国新发结直肠癌病例就有55.5万例。近年来,随着人们饮食结构、饮食习惯、生活方式变化,结直肠癌发病率和死亡率引起社会广泛关注。目前临床对于结直肠癌的治疗方法包括手术治疗、放疗、靶向治疗等多种方法,通常是根据患者的病情分期、个人体质等因素,制定个性化治疗方案。化疗主要是使用化学药物杀死肿瘤细胞,在结直肠癌治疗中具有一定的应用价值。文章主要就结直肠癌化疗饮食护理及注意事项展开科普。

一、什么是结直肠癌?

结直肠癌就是病变发生在结肠或者直肠的癌症。直肠癌是指从齿状线至直肠乙状结肠交界处之间的癌。结肠癌则是指发生在结肠部位的癌,可分为左半结肠癌与右半结肠癌,前者包括左侧横结肠癌、降结肠和乙状结肠癌,后者包括盲肠癌、升结肠癌和右侧横结肠

癌。结直肠癌是消化系统常见的恶性肿瘤,其发生原因主要与生活方式、环境因素、饮食结构、遗传因素、化学致癌物、消化道疾病等疾病有关。

二、什么是化疗?

化疗是指化学药物治疗,是目前恶性肿瘤常用的治疗方法。目前结直肠癌化疗常用药物包括氟尿嘧啶类药物、伊立替康、奥沙利铂等药物。化疗可以促使肿瘤缩小,降低复发风险,延缓病情进展。但是化疗药物的不良反应多,尤其是消化系统症状最为常见,包括恶心呕吐、食欲不振、便秘、口腔溃疡等,对患者的食欲造成较大的影响,容易引起患者营养不良,导致身体免疫力下降,增加感染风险,严重者甚至不得不停止治疗,延误病情。因此需要重视结直肠癌化疗患者的饮食护理与干预。

三、结直肠癌化疗饮食护理及注意事项

1、饮食原则:结直肠癌化疗患者需要遵循“三高多”的饮食原则,即高热量、高蛋白、高纤维素、多饮水原则。患者可以多吃高热量食物,例如米、面、杂粮饼等,确保机体的正常生活需求,合理控制体重在正常水平内。可以多吃高蛋白食物,例如牛奶、瘦肉、鸡蛋、鸡肉、牛肉等食物,可以确保皮肤、毛发、肌肉对蛋白质的需求,促进

皮肤、毛发、肌肉的修复。同时需要多吃高纤维食物,比较常见的就是各种新鲜蔬果,可以补充维生素、膳食纤维,加速代谢废物排出,例如菠菜、芹菜、西蓝花、苹果、蓝莓等食物。叮嘱患者多喝水,每天饮水量在2.5~3.0L,可以加速化疗药物排泄,减少对消化道黏膜的刺激。疾病与化疗会导致机体消耗增加,因此患者每日所需热量、蛋白质、水量摄入量也要升高20~50%,从而补充身体机能需求。

2、合理控制进餐时间:结直肠癌化疗患者由于食欲不振,可以采取少食多餐的原则,选择清淡易消化的食物,避开油腻、辛辣、刺激食物,指导患者更换烹饪方法,多选择炖、煮方式,注意食物色香味搭配。每天可以安排6餐,早中晚餐主要以稀饭、面食、鱼肉、鸡蛋、蔬菜为主,还可以在10点、15点、20点安排加餐,以牛奶、水果、汤为主。为了避免恶心呕吐发生,在餐前、餐后1h要少喝饮料,化疗前最好不要进食,叮嘱患者戒烟戒酒。

3、优化用餐环境:需要创造干净、舒适的用餐环境,保持空气清新、光照充足,并且可以适当播放音乐,放松身心,鼓励家属、朋友共同用餐,从而营造良好的氛围,增进患者的食欲。

4、腹泻患者的饮食指导:对于化疗期

间出现腹泻症状的患者,需要叮嘱患者清淡饮食,可以选择蔬菜汁、果汁、藕粉、米粥等食物;指导患者避开辛辣刺激食物,少食用奶制品、容易产气的食物,例如碳酸饮料、甜食。需要选择温热食物,并且可以多吃高钾食物,腹泻容易造成钾离子丢失,因此可以多吃香蕉、橙子、芒果等食物。同时还可以多吃富含维生素C食物,维生素C有助于提高身体抵抗力,减轻化学药物毒性反应,比较常见的高维生素C食物有西红柿、橙子、柠檬等食物。

5、便秘患者的饮食护理:部分化疗药物以及止吐药物可能导致便秘症状的发生。因此需要指导患者多吃新鲜蔬果,例如油菜、芹菜、香蕉、草莓、地瓜等食物,还可以适当吃一些花生、杏仁,有助于改善患者的排便状况。此外还可以指导患者适当使用酸奶,酸奶可以刺激胃酸分泌,促进胃肠蠕动,有助于改善患者消化不良症状,从而缓解患者的便秘症状。

四、结语

化疗容易造成结直肠癌患者出现多种消化道症状,影响患者食欲,不利于疾病转归。因此需要重视患者的饮食护理,改善患者的营养状况,促使患者顺利完成治疗。

作者单位:广西壮族自治区南溪山医院(广西壮族自治区第二人民医院)

脑梗死的基本护理原则和实用策略

□宁冬梅

样重要,因为心律不齐(如房颤)经常伴随中风患者,可能增加脑部二次损伤的风险。不规则的心跳可以导致血流动态改变,增加血栓形成的可能,这些血栓可能随血流进入脑部,导致新的脑梗塞。因此,医生可能会推荐使用抗凝药物以及定期进行心电图检查,以评估心律情况并及时调整治疗方案。

二、营养与饮食

1、高营养低脂饮食:合理的饮食对于脑梗死患者的恢复和预防复发具有至关重要的作用。建议患者采用富含果蔬、全谷物、瘦肉和低脂乳制品的饮食,这些食物富含必需的维生素、矿物质和抗氧化剂,能帮助减少炎症、维护血管健康。同时,应限制高盐、高糖和高脂肪食物的摄入,因为这些食物可能加重心脑血管负担,增加再次中风的风险。具体的饮食计划应由营养师根据患者的体重、病情和整体健康状况来制定。

2、水分补充:水分补充对于维护正常生理功能和促进新陈代谢非常重要。脑梗死患者可能因为身体活动减少而忽视水分摄入,但适量饮水可以帮助稀释血液,减少血液粘稠度,从而降低血栓形成的风险。护理人员应监督患者的日常水分摄入,确保

其足够,同时注意避免过量饮水可能带来的电解质失衡问题。

三、活动与康复训练

1、适度活动:适度的体力活动对于脑梗死患者的康复至关重要。根据患者的具体恢复情况,康复师会设计一个个性化的运动计划,旨在逐步增加患者的日常活动量。这种计划通常从轻度的被动活动开始,例如康复师帮助患者进行肢体活动,逐渐过渡到主动活动,如坐立、站立和行走练习。这些活动旨在加强肌肉力量,改善平衡与协调,有助于患者恢复行动能力。在整个过程中,监测患者的疲劳程度和身体反应是非常重要的,以确保活动安全且有效。

2、言语和吞咽训练:脑梗死患者可能会遭遇言语障碍和吞咽困难,这通常是由于脑部控制言语和吞咽功能的区域受损。言语和语言治疗师会根据患者的具体情况提供专业训练,以帮助恢复语言理解和表达能力,同时通过吞咽训练来提高吞咽安全性和效率。吞咽训练包括改变食物的质地、调整饮食方式以及进行特定的口咽肌肉练习,以减少吞咽时的困难和防止误吸。

四、心理支持

1、情绪管理:中风康复是一个复杂且常常漫长的过程,期间患者可能会经历广

泛的情绪波动,包括焦虑、抑郁和沮丧。这些情绪问题不仅影响患者的康复进展,也影响其生活质量。因此,提供积极的心理支持至关重要。家庭成员和护理人员应该提供鼓励和支持,帮助患者重建自信,并通过参与康复决策过程来增强患者的自主性和控制感。此外,参与支持小组或与经历相似的其他患者交流也可以帮助改善患者的情绪状况。

2、专业咨询:必要时,可以寻求心理医生的帮助,进行专业的心理咨询。

五、结语

总而言之,脑梗死的护理是一个复杂而全面的过程,它要求患者、家庭成员以及专业护理团队之间的密切合作和持续的努力。从严格监控生命体征到进行日常生活的调整,每一个细节都不容忽视。通过实施有效的护理措施,可以显著提高患者的生存质量,减轻长期残疾的影响。尽管面临许多挑战,但以正确的护理和康复策略,许多脑梗死患者能够取得显著的恢复进展,重拾希望和活力。未来,随着医学研究的深入和护理技术的进步,我们有理由期待对脑梗死患者的护理效果将更加显著,帮助他们更好地适应生活,恢复健康。

(作者单位:广西梧州市红十字会医院)

脊柱侧弯的症状和判断方法

□潘海成

脊柱侧弯,作为一种常见的脊柱畸形,是指脊柱在冠状面上偏离正常中线,向侧方形成弯曲。这种病症不仅影响体态美观,还可能引发一系列健康问题。随着生活节奏的加快和工作压力的增大,脊柱侧弯的发病率呈现上升趋势。因此,了解脊柱侧弯的症状以及如何自行判断,对于预防和治疗该病症具有重要意义。

一、脊柱侧弯的症状

1、体态改变:当脊柱偏离正常中线,向一侧弯曲时,整个身体的平衡就会被打破。这种不平衡在外观上表现得尤为明显:患者的双肩可能出现一高一低的不对称现象,腰部曲线也会因为脊柱的侧弯而变得不对称。更为严重的是,骨盆作为身体的基座,也会因脊柱的弯曲而发生倾斜。这种体态的改变不仅影响了患者的外观和自信心,更可能是潜在脊柱健康问题的外在体现。

2、疼痛不适:侧弯导致的肌肉、韧带等组织的异常拉伸或压迫。当脊柱发生侧弯时,原本平衡的身体结构受到破坏,使得肌肉和韧带不得不承受额外的压力和张力。这种持续的异常应力最终会导致疼痛,尤其是在活动或长时间保持同一姿势后。常见的疼痛部位包括腰背部,因为这是脊柱

的主要承重区域;同时,胸部和肋部也可能因为侧弯而受到牵连,出现疼痛或不适感。

3、神经症状:由于神经是身体各部分感觉和运动的主要传导通路,一旦受到压迫,就会影响到相应部位的功能。常见的神经症状包括肢体麻木和无力感,这是因为神经信号传导受阻,导致肌肉无法正常收缩和感觉异常。此外,放射性疼痛也是神经根受压的常见表现,患者可能会感到从脊柱向四肢放射的剧烈疼痛。

4、心肺功能受限:脊柱的弯曲,胸腔和腹腔的容积可能会发生变化,使得肺部和心脏没有足够的空间进行正常的扩张和收缩。这种情况下,肺部可能无法充分吸入氧气或排出二氧化碳,导致呼吸困难、气促等症状。同时,心脏也可能因为受限的空间而无法有效泵血,进而影响全身血液循环和氧气供应。此外,脊柱侧弯还可能影响患者的运动耐力,因为心肺功能的受限会导致身体无法承受较大的运动负荷。

5、心理压力:体态的改变,如双肩不等高、腰部不对称,可能使患者在社交场合感到不自在,甚至产生自卑感。疼痛不适又常常影响患者的日常生活和工作,进一步加重他们的心理负担。这些负面情绪,如自

卑、焦虑,若长期得不到缓解,还可能导致患者对治疗和生活失去信心,形成恶性循环。因此,对于脊柱侧弯患者来说,心理健康同样需要重视。

二、自行判断脊柱侧弯的方法

1、亚当斯测试(Adams Forward Bend Test):患者双脚并拢站立,双手合十向前弯曲90度。观察者从后侧观察患者的背部,若存在脊柱侧弯,则弯曲时凸起的背部会更为明显。

2、观察体态:站立时,观察自己的双肩是否等高,腰部是否对称,骨盆是否有倾斜。也可以在镜子前做前屈动作,观察背部是否有明显的不对称。

3、触摸检查:通过用双手触摸脊柱棘突,即脊柱后侧的突起部分,我们可以感受其排列是否整齐,是否存在明显的偏移或不规则现象。如果在触摸过程中发现脊柱棘突有明显的偏移,或者某些棘突比其他棘突更为突出或凹陷,那么这可能提示着脊柱侧弯的存在。然而,触摸检查只能提供有限的信息,并不能替代专业的医学检查。

4、测量法:通过使用软尺或测量带,我们可以测量两侧肩胛骨下角到同侧骨盆上缘的距离。在正常情况下,这两侧的距离应

该是大致相等的。然而,如果测量结果显示两侧存在显著差异,那么这可能提示着脊柱侧弯的存在。这种差异可能是由于脊柱的弯曲导致身体两侧的不对称。

三、脊柱侧弯的预防与改善

1、保持良好的生活习惯:避免长时间保持同一姿势,如久坐、长时间低头使用手机等。

2、加强体育锻炼:适度的体育锻炼,特别是针对背部和核心肌群的训练,有助于增强脊柱的稳定性。

3、定期检查:对于青少年和长期从事高强度工作的人群,建议定期进行脊柱健康检查。

4、及时治疗:一旦发现脊柱侧弯的迹象,应尽早就医,接受专业的治疗和建议。

脊柱侧弯不仅影响患者的身体健康和生活质量,还可能对患者的心理造成不良影响。通过了解脊柱侧弯的症状,掌握自行判断的方法,并采取相应的预防和改善措施,可以有效地降低脊柱侧弯的发病风险,维护脊柱的健康。需要注意的是,自行判断的结果只能作为参考,如有疑问或发现异常,请及时就医,以免延误治疗时机。

(作者单位:广西南宁市武鸣区中医院)