

# 冬季小心急性肠胃炎

□覃春垦

随着气温的骤降,冬季不仅给人们带来了寒冷的天气,也成为急性肠胃炎等肠胃疾病高发的季节。究其原因,可能涉及多个方面,包括易病原体感染、寒冷空气刺激、辛辣食物诱发、进补过多引发、缺乏运动以及神经功能失调等。本文将为大家介绍冬季肠胃疾病的发病原因、中西医结合治疗方法以及有效的预防措施,旨在帮助读者更好地了解 and 应对这一季节性健康难题。

4、进补过多引发:虽然冬季是进补的理想季节,但过度的营养补充可能导致胃肠负担过重。过多的进补不仅难以被身体充分吸收,还可能诱发急性肠胃炎等疾病,因此在进行补充时需谨慎,以避免不必要的肠胃不适。

5、缺乏运动导致:在严寒的冬天,由于天气寒冷,人们通常减少户外活动,导致身体缺乏运动。这种缺乏运动会降低肠道蠕动的频率,使得肠道功能减弱,增加患上肠道疾病的风险,因此在冬季保持适度的体育锻炼对于维护肠道健康至关重要。

6、神经功能失调:随着冬季气温急剧下降,一些人神经系统的调节功能可能会失调。这种神经功能的不协调可能影响胃肠道的正常运作,导致肠胃不适,甚至引发急性肠胃炎等疾病。因此,在寒冷的冬季,保持温暖、有规律的生活作息有助于维持神经功能平衡,减少肠胃问题的发生。

## 二、急性肠胃炎的中西医结合治疗

1、抗菌治疗:抗菌治疗是应对细菌感

染引发的急性肠胃炎的有效手段。西医常使用抗生素进行治疗,但必须在医生的指导下合理使用,以避免滥用抗生素引起的药物抗性和其他副作用。个体化的治疗方案将确保患者获得最佳疗效,同时最大程度减少不良影响。

2、纠正水、电解质紊乱:对于急性肠胃炎患者,腹泻和呕吐可能导致水分和电解质的失衡。及时纠正水、电解质紊乱至关重要,中西医结合治疗可选择口服葡萄糖盐水、中草药治疗等方法,以恢复体内正常的水电解质平衡,促进康复过程。医生的专业建议将有助于制定个体化的补液方案。

3、中医药特色治疗:中医药在急性肠胃炎治疗方面展现了独特的优势。通过应用清热解毒、调理脾胃等中药,中医特色治疗可以有效缓解症状,促进康复。这种个性化的治疗方式更注重患者整体健康状况,为肠胃问题的恢复提供了综合性的支持。在医生的指导下,中西医结合的方法将更好地满足患者的需求。

## 三、冬季如何预防急性肠胃炎?

1、保持室内通风:在冬季,由于寒冷的天气,人们倾向于关闭窗户,使室内通风不足。然而,保持室内通风对于防止病菌滞留、减少空气中有害物质的浓度,有助于维

护室内空气的新鲜度,从而降低呼吸道感染和肠胃病原体传播的风险。

2、保持充足睡眠:良好的睡眠有助于维持免疫系统的正常功能,提高身体的抵抗力。冬季天气寒冷,适当增加睡眠时间,有助于预防肠胃疾病的发生。规律的作息时间和足够的睡眠,是保持身体健康的重要因素。

3、合理使用保健品:在冬季,一些维生素和矿物质的补充有助于增强免疫力,但过度使用保健品也可能对肠胃产生负面影响。在使用保健品时,应根据个体需要和医生建议,避免过量摄入,以维持身体的平衡状态。

冬季急性肠胃炎的高发与多种因素有关,包括感染、环境、饮食等多个方面。对于患者,中西医结合治疗能够更全面地应对病情,早期干预有助于提高治疗效果。然而,更为重要的是预防工作,通过科学合理的饮食和生活方式,可以有效地减少急性肠胃炎的发病率。在寒冷的冬季,保护好自己肠胃健康,让身体在寒风中保持温暖。通过对急性肠胃炎的深入了解和科普,我们希望读者能够更好地理解肠胃疾病的成因和防治方法,从而在寒冷的冬季保持身体的健康。在生活中,要保持合理的饮食习惯、科学的运动方式,做到预防为主,以迎接一个健康愉快的冬天。

(作者单位:广西贵港市港北区人民医院)

# 手术之前需要做的准备

□唐素君

## 二、停止食物和饮水

通常情况下,手术前需要停止进食和饮水一段时间,这是为了减少手术中出现麻醉相关并发症的风险。具体停食停水的时间会根据手术类型和医生的建议而有所不同,但一般来说,手术前8到12小时内应停止进食固体食物,并在手术前6小时内停止饮水。这段时间内可以酌情饮用少量清澈的水,但一定要遵循医生的指示,严格控制饮水量,以免影响手术安全。停止进食和饮水是为了确保胃内没有残留物质,从而减少手术中呕吐或误吸的风险。这些情况不仅会影响手术的进行,还可能导致严重的呼吸道问题。因此,严格遵守医生的建议,在规定的时间内应停止进食和饮水。在停止进食和饮水之前,可以事先清淡饮食,避免摄入过多的脂肪和纤维,以减少胃肠道的负担。此外,如果有特殊的饮食习惯或饮食限制,也应提前告知医生,以便医生可以根据个人情况制定更合适的停食停水计划。在手术前停止进食和饮水的过程中,可能会感到口干舌燥或饥饿不适,但这是正常现象。适量漱口清洁口腔,也可以咀嚼无糖口香糖或吸入少量清淡口味的口香糖来缓解不适感。

## 三、停止服用药物

在手术前,医生可能会建议停止服用某些药物,特别是可能会增加手术风险的药物,如血液稀释剂或抗凝药物。此外,还应该告诉医生正在服用的所有药物,包括处方药、非处方药和补充剂,以便医生可以根据需要调整药物管理计划。在停止或调整药物之前,请务必征求医生的指导,不要擅自停药,以免造成不良影响。有些药物可能需要逐渐减量或替换为其他药物,因此一定要在医生的监督下进行。

## 四、准备术前检查

在手术前,需要进行一些特殊的术前检查,以确保身体各项指标处于正常范围,并排除潜在的健康风险。这些检查包括血液检查、心电图、X光片等,具体需要进行哪些检查将根据您的病情和手术类型而定。在进行这些检查之前,医生会详细解释检查的目的和过程,并确保充分理解并同意进行这些检查。需要进行血液检查以评估血液中各种指标的水平,例如血红蛋白、血小板和凝血功能等。心电图可以帮助医生评估心脏功能和心律是否正常,而X光片则可用于检查骨骼和内部器官的情况。这些检查的目的是为手术提供重要的参考依据,有助于医生全面

评估您的身体状况,并制定出最合适的手术方案。通过这些检查,医生可以及时发现可能存在的健康问题或风险因素,并采取相应的措施进行处理或调整手术计划,以确保手术的安全性和成功率。

## 五、术前心理准备

手术前的心理状态对手术的成功和康复同样重要。因此,应该尽量保持放松和积极的心态,避免过度焦虑和紧张。可以通过与家人和朋友交流、参加放松训练或冥想等方式来缓解紧张情绪。此外,还应该对手术的可能结果有一个清醒的认识,并做好应对各种情况的准备。尽管手术有一定的风险,但大多数情况下,医生和医疗团队都会尽最大努力确保手术的安全和成功。

## 六、结语

在接受手术之前,做好充分的准备工作是确保手术顺利进行和最大程度减少风险的关键。通过与医生沟通、停止食物和饮水、停止服用药物、进行必要的术前检查以及做好心理准备,可以为手术的成功和康复奠定良好的基础。希望本文可以帮助读者更好地理解手术前的准备工作,并为他们的健康保驾护航。

(作者单位:广西贵港市人民医院)

# 骨松药物 + 运动饮食助你快速恢复健康

□农丹娜

以对病人的胃肠道吸收产生影响,使得病人骨骼上沉积钙,继而改善骨质情况,延缓骨质疏松症病情加重。骨质破坏抑制类药物,类型多样,常见的骨质破坏抑制药物包括双膦酸盐等,这类药物可以抑制骨质破坏,改善骨质疏松症病症。但此类药物需要在空腹状态下服用,病人服用后,尽量活动,不可躺着、坐着等。除了上述两类药物外,近年来中药在骨质疏松症治疗中得到越来越多病人喜爱,中药治疗副作用小,效果理想。病人需要注意,在药物治疗期间,持续监测血钙和血磷的变化,避免错误用药导致高钙血症。

2、科学补钙:大众普遍的共识,一旦出现了骨骼方面的疾病就要补钙,通过补钙的方式强筋壮骨。钙是我们身体不可或缺的营养素之一,在补钙的过程中,为了确保补充效果,需要适当晒太阳。同时钙不能补太多,每天要将补钙的剂量控制在合理的范围内,老年人建议每天补钙量在600~1000毫克之间。还要注意,补钙可以分多次进行,一次吃太多身体不能吸收,可以分多次进行服用,确保补钙效果。

3、适度运动:很多骨质疏松症病人因

为疼痛,觉得骨质疏松症都犯了就没必要运动了。实际上骨质疏松症病人适度运动,有利于病情缓解,改善骨质情况,减缓疼痛。条件允许情况下,病人可以每天到户外运动,不仅可以呼吸新鲜的空气,还能晒晒太阳,保证每天至少晒太阳25min,有利于维生素D的合成,但隔着玻璃进行日光浴并不能发挥晒太阳的作用。骨质疏松症病人平时可以骑自行车、散步,根据情况进行举哑铃等阻力运动,利于改善骨骼健康。运动过程中,病人可根据自身的感受,适当调整运动时间,若是感觉不适,则停止运动。

4、饮食恰当:饮食问题是各类病人绕不开的话题,对于骨质疏松症病人而言,平时要控制好自己的饮食,做到营养搭配均衡,改善骨质情况。骨质疏松症病人饮食方面尤其要关注维生素D、钙、维生素、蛋白质等补充。建议每天病人可以喝300毫升牛奶,如果存在乳糖不耐情况,则可以选择酸奶。每天吃两个鸡蛋,建议不要挑食,蛋白、蛋黄都要吃,因为鸡蛋中维生素D含量比较高。同时每周可以根据自身喜好,吃一点三文鱼等深海鱼类食物。平

时饮食上,病人要注意增加新鲜蔬菜、豆类等食物适当增加。日常生活中病人可根据自身情况,吃核桃、花生等对大脑健康有益处的食物。

## 二、骨质疏松治疗中需要多次检查吗?

骨质疏松症通过科学的治疗,可以显著改善病人的病情,降低病人的痛苦,减轻疾病的影响,但在治疗期间,受药物等因素影响,病人需要养成定期检查的习惯。如药物治疗期间,上述提到的双膦酸盐使用期间,会对病人的血钙、血磷产生影响,因此治疗期间需要定期进行检查,以判断病人治疗情况,避免病人因为过度治疗出现高钙血症。治疗期间,适当进行检查,还利于动态监测病人病情变化。

## 三、结语

骨质疏松症对病人的影响较大,尤其是老年群体,增加其出现骨折的风险。骨质疏松症病人确诊后,需要及时科学治疗,在治疗期间注重用药合理、科学补钙、适度运动、饮食恰当4大常识,遵照医嘱进行骨质疏松症检查,尽可能将骨质疏松症对自身的伤害降到最低。

(作者单位:广西壮族自治区崇左市人民医院)

在接受任何手术之前,都要做好充分的准备工作。这不仅可以确保手术的顺利进行,还可以最大程度地减少手术风险和提高康复效果。本文将介绍手术前需要做的准备工作,以帮助读者更好地了解如何为手术做好准备,保障自身健康。

## 一、与医生沟通

在手术前,与主刀医生进行充分的沟通是必要的。应该详细告诉医生病史、药物过敏情况、以往的手术经历等。医生可能会要求进行一些必要的检查,以确保身体状况适合手术。在与医生沟通时,除了提供病史和药物过敏情况外,还可以详细描述对手术的期望和担忧。例如,可以告诉医生对麻醉的恐惧或对手术过程中可能出现的并发症的担忧。医生会尽力解答疑问,从而更好地理解和应对手术。在这种沟通中,也可以向医生询问手术的详细过程、可能的风险以及术后的康复计划,以便心里有个准备。医生会根据个人情况和需求,量身定制一份详细的手术计划,并提供专业的术前指导和术后护理建议。通过与医生的充分沟通,可以更加放心地迎接手术,并在术后获得更好的康复效果。

在骨质疏松症是一种十分常见的疾病,尤其是中老年人,身体的骨代谢减弱,出现骨质疏松症的概率更高。很多上了年纪的女性,常常会感觉腰腿疼痛,有的时候吃点什么药就好,但停药后又疼了。其实针对骨质疏松症不仅要依靠药物,运动饮食也十分重要,下面简单介绍骨松治疗四大认知。

## 一、骨松治疗4大认知,赶快收藏吧

骨质疏松症在生活中比较常见,大多数病人会选择通过补钙、镇痛等药物进行治疗,治疗后有些病人病症好了,有些病人却发现作用不太大,这与病人没有关注运动、饮食有很大关系。骨松治疗期间,病人最好关注用药合理、科学补钙、适度运动、饮食恰当这四大常识。

1、用药合理:骨质疏松症是不可逆的过程,病人发生此病后,一般会出现腰腿疼痛、背痛、胸痛、肋骨疼痛等,病情严重程度不同,则表现的症状有所差异。早期疼痛可能对病人的生活影响不大,但随着病情的发展,疼痛对病人生活的影响越来越大。目前在治疗骨质疏松症方面,常用的药物有两类,即活性维生素D药物、骨质破坏抑制类药物。活性维生素D药物使用后,可