

胃肠护理中的饮食指南和禁忌

□周静

在忙碌和压力不断增加的现代生活中,胃肠疾病日益常见。这不仅与生活节奏有关,还与个人的饮食习惯密切相关。胃肠道作为人体消化吸收的重要器官,其健康直接影响到人体的营养状况和整体健康。因此,了解如何通过饮食来护理胃肠,对于维护身体健康至关重要。本文将为大家介绍一个全面的胃肠护理饮食指南,涉及应该采取的饮食习惯以及应避免的禁忌,帮助读者形成有益于胃肠健康的饮食模式。

一、理解胃肠的功能与需求

胃肠道的主要功能包括食物的消化、营养物质的吸收和废物的排除。良好的饮食习惯可以促进这些功能的正常运作,防止胃肠疾病的发生。

二、胃肠护理的饮食原则

1.均衡摄入各类营养素:一个均衡的饮食是指在每一餐中都能摄入适量的蛋白质、健康脂肪、复杂碳水化合物以及必需的维生素和矿物质。对于蛋白质,选择低脂的肉类如鸡肉、鱼肉以及豆制品,它们不仅能提供必需的氨基酸,还能促进修复胃肠道黏膜。健康脂肪如欧米茄-3脂肪酸,可在深海鱼类、亚麻籽和坚果中找到,对减少胃

肠炎症有益。复杂碳水化合物如全谷类和植物根茎中的淀粉,能缓慢释放能量,减少胃部负担。此外,充足的维生素和矿物质摄入,特别是维生素C、维生素A、锌和硒,对于增强免疫力、保护胃肠免受自由基伤害至关重要。

2.高纤维饮食:膳食纤维的重要性不容忽视,它不仅能促进肠道蠕动,防止便秘,更能为肠道益生菌提供养分,帮助维持肠道健康。高纤维饮食建议每日摄入25至30克的膳食纤维。水果如苹果、梨和蔬菜如菠菜、西兰花是纤维含量丰富的食物,同时,全谷类食品如糙米、燕麦和杂粮也是优质纤维来源。需要注意的是,增加纤维的同时,也应逐步增加,避免肠胃不适。

3.适量饮水:水是生命之源,对胃肠健康亦是如此。充足的水分摄入能稀释胃酸,降低胃酸对胃黏膜的刺激,有助于食物的消化和营养物质的吸收,同时也能促进废物的排出,预防便秘。建议成年人每天饮水量在1.5到2升之间,运动或天气炎热时应相应增加水分摄入。

4.分餐制与定时定量:小分量多餐次的饮食模式有利于食物的消化和营养吸

收,能减少胃肠道的工作负担。餐间间隔宜保持3至5小时,避免过饿或过饱的极端状态。同时,建立规律的饮食时间对于调节生物钟,保持胃肠道的正常节律非常重要。规律的饮食时间能帮助身体预测到进食时间,从而做好消化准备,分泌相应的消化酶和胃酸,减少消化不良的发生。此外,晚餐不宜过晚,以免食物在胃中停留过久,影响睡眠质量,并增加胃食管反流的风险。

三、饮食禁忌

1.过量摄入刺激性食物:辛辣、油炸以及过于酸甜的食物都可能刺激胃肠道,引发炎症。应尽量避免此类食物,减少胃肠不适。

2.避免不规则饮食:不规则的饮食习惯,如暴饮暴食、长时间空腹或是过晚进食,都会对胃肠造成负担,增加消化系统疾病的风险。

3.减少高脂肪食品的摄入:高脂肪的食品消化速度较慢,容易导致胃部负担加重和胃排空延迟,对胃肠健康不利。4.控制酒精和咖啡因摄入:过度摄入酒精和咖啡因可能刺激胃酸分泌,引发胃部不适和胃肠黏膜损伤。

四、特殊胃肠问题的饮食调整

不同的胃肠疾病需要采取不同的饮食策略。例如,胃溃疡患者应避免辛辣和酸性食物,而易患肠易激综合征的人则需限制高FODMAP(发酵性寡糖、二糖、单糖和多醇)食物的摄入。

五、饮食与生活方式的结合

饮食习惯与生活方式紧密相连。适度的运动可以促进胃肠道功能,减轻胃肠负担。同时,保持良好的心理状态也对消化健康有益,因应激状态可引发或加剧胃肠疾病。

总结来说,胃肠的健康与我们的饮食习惯息息相关。通过均衡摄入各类营养素、增加膳食纤维、适量饮水、保持定时定量的饮食习惯,以及避免刺激性食物和不规则饮食,我们可以显著改善并维护胃肠健康。在特殊的胃肠问题面前,合理调整饮食结构同样重要。此外,健康的生活方式,包括适度运动和良好的心理状态,也是护理胃肠不可忽视的环节。通过整体的生活调整和科学的饮食指导,我们可以最大程度地保护我们的胃肠健康,享受高质量的生活。

(作者单位:广西桂林市人民医院)

打破生长谣言:儿童生长发育的科学解读

□韦瑞含

作为父母肯定都很关心孩子的成长发育问题,也常常会有家长跑来医院问:“为什么我家小孩天天喝牛奶也长不高呢?”“医生,我家孩子这么胖要不要给他节食?万一节食了又长不高怎么办?”诸如此类的问题层出不穷,那么关于儿童的生长发育到底哪些是谣言呢?我们又该怎样才能获取可靠的生长发育知识呢?

一、生长谣言大盘点

在孩子的成长过程中,除了父母的关心外,还充斥着各种各样有关孩子生长发育的谣言,这些谣言常常影响着家长们们的家长,让家长在无意中乱了阵脚,接下来我们便一起看看到底哪些是谣言吧!

1.喝骨头汤、吃骨髓能补钙长高:家里老人常给孩子做骨头汤喝,让孩子吸骨头里的骨髓,骨头汤能补钙似乎成了公认的事实,那么这是真的吗?当然不是。其实骨头汤及骨髓当中钙的含量极低,而且钙根本不溶于水,即使高温炖煮,骨头中的钙也几乎不会存在于骨头汤中,反而富含脂肪,经常喝容易导致孩子肥胖,甚至诱发性早熟。

2.女孩经常喝豆浆会导致性早熟:民间流传着这样一种说法——喝豆浆会让小

女孩性早熟。且看似有理有据,理由是大豆里含有一种“雌激素”,喝多了豆浆就会让女孩的雌激素“超标”,从而导致性早熟。难道喝豆浆真的会让女孩性早熟吗?当然不会。传闻中提到的雌激素其实是一种名为异黄酮的植物雌激素,这种雌激素可不是我们说的人体内的雌激素,它与人体的雌二醇结构有所不同,且大豆中的异黄酮含量其实非常低,即使真的有影响,也得喝上数不清的豆浆量才能和性早熟“碰瓷”。

3.孩子肥胖就不能吃肉:随着经济不断发展,人们的生活水平也有了极大的改善,随之而来的肥胖率的升高也成为一大新难题,成年人尚且还算有自律能力,但很多小孩无法控制自己的食欲,碰到自己喜欢的食物便“大快朵颐”,一口一口把自己吃成了小胖子。当父母意识到该减肥时往往容易走向极端——禁止孩子吃肉,然而肥胖的儿童其实更需要注意均衡饮食,摄入优质蛋白,肉类食物中所富含的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等正是儿童生长发育所必需的。家长们不应禁止孩子吃肉,而应当适当减少肉的比例,以鱼虾类、瘦牛羊肉等优质蛋白为主。

4.父母身高都不高,孩子肯定也长不高:大多数人都存在这种观念,认为父母身高不高,孩子肯定也长不高了,其实不然。虽然遗传基因确实决定了孩子身高的70%~80%,但剩下的20%~30%的后天性因素也不能忽视。如果父母身高不理想,但希望孩子能够达到理想的身高,就必须特别注意后天因素。多关注孩子的营养、运动、睡眠等各方面情况,在条件允许的情况下给孩子提供最佳的生长环境,发挥孩子的成长潜能。

二、正确的生长发育观念

生长发育是每一个人的必经之路,始于精子与卵子的结合,止于青春期结束。在这期间,小到细胞和细胞间物质,大到孩子各个器官系统以及全身重量、大小,都在不断变化与完善。这是一个循序渐进的过程,要先打好地基,才能让楼房更高更结实。正确的生长发育观念不仅可以维持孩子的身体健康状况,还能促进孩子的智力发展,给孩子提供更好的学习条件。甚至成年后的健康问题也会明显减少。正常发育儿童患糖尿病等慢性疾病的几率明显低于宫内发育迟缓儿及肥胖儿童。成年后的工作效率

及运动能力也普遍高于儿童期生长发育不良的人。但现在有很多家长都走向极端,要么急于求成,想要“揠苗助长”。要么本末倒置,不关注孩子的成长发育,一味地抓孩子的学习成绩。之所以走向极端都是因为家长们没有树立正确的生长发育观念,那么又要如何获取可靠的生长发育知识呢?

俗话说得好,专业的事就交给专业的人去做。要想获取可靠的生长发育知识来源,可以直接前往医院儿科,向儿科专家询问,告知医生自家孩子目前的情况,向医生寻求帮助。除此之外,还可以多关注一些儿童科普栏目与书籍,以及各医院儿科的公众号等。同时,可以多参与社区或医院组织的儿童公益活动,定期体检,及时获取有效的儿童生长发育知识。

总之,孩子的成长发育需要家长以及整个社会的共同关心,多关注、早诊断、早治疗是孩子健康成长的关键,让我们一起努力,为孩子创造一个良好的成长空间,让他们可以健康无忧成长。

(作者单位:广西壮族自治区河池市人民医院儿内科)

脚踝骨折的恢复时间和护理措施

□农丹娜

脚踝骨折一般是经过直接暴力、间接暴力、病理因素以及积累性劳动损伤导致的。那有的人可能要问了,要是出现脚踝骨折了,通常多长时间才能好呢?好了之后需不需要注意什么啊?会不会留下什么后遗症啊?对我以后的生活影响大不大啊?别担心,本文笔者就来给大家科普一下关于脚踝骨折多久才能好,相信您看完下面的知识后,会对您有所帮助。

一、脚踝骨折要多久才能好?

一般来说,脚踝骨折实际恢复时间离不开这几项因素,比如损伤的位置、严重程度、治疗方案等。如果你不小心脚踝骨折了,但是只有外踝出现撕脱性骨折,或者是不完全性骨折,那么你在医院治疗一段时间后,估计4-6周就能恢复了。但如果你骨折比较严重,出现多处骨折、关节脱位性骨折,那你恢复的时间也会增长,最短恢复时间也要3个月左右,甚至可能还会更长。当然出现脚踝骨折后,选择什么样的治疗方法也比较重要,如果只是轻微外伤,一般医生都会告诉你选择保守治疗或者手术治疗,恢复时间也会更快一些。但是对于比较

严重的外伤,手术恢复时间会减少。骨折愈合时间基本上都是90天的时间,部分骨折可能会不愈合。在这里提醒广大脚踝骨折患者,出现脚踝骨折后,早期不能负重活动,以免内固定物松动,按时到医院复诊复查,观察骨痂生长情况。早期建议拄拐走路,不需要完全负重,之后根据自己踝关节的恢复情况,依次增加运动训练,在3个月内,骨折会慢慢愈合,6个月之后,基本上能像正常人一样走路。

二、做好这几项脚踝骨折护理,警惕后遗症!

1.康复训练:在脚踝骨折恢复过程中,为了避免出现关节僵硬的情况,建议患者做好早期康复训练活动。比如进行股四头肌等长收缩训练、踝泵锻炼、脚趾伸屈锻炼等。在不同的康复时间段,建议选择不同的锻炼方法,具体还需要听从医护人员的建议,医护人员会根据你的骨折情况,为你提供更合适的康复训练方案,帮助你循序渐进地开展各项功能训练,减少住院时间,让你能够尽早康复出院,尽快回归到正常生活中。

2.生活护理:脚踝骨折患者所生活的

房间,每天要定期开窗通风,每次通风时间至少30min,保证内部空气流通;温度、湿度要合适,有足够的光照条件;尽可能为患者营造安静的居住环境,以免影响患者休息。床上用品如床单、被褥、枕巾等要定期更换,患者穿的衣服、裤子也应定期清洗,确保患者居住的房间整体环境更舒适。患者躺在床上时,建议抬高患肢,可以促进血液循环,缓解肿胀感。此外也可以外敷正骨活血膏,利于骨头愈合,促进骨痂生长。

3.饮食护理:早期阶段,饮食应以清淡类、易消化食物为主,告诉患者每天吃一点新鲜的水果、蔬菜,用于补充维生素、铁元素。中期阶段,吃一些高蛋白质的食物,或者吃一点肉。后期阶段,骨痂不断生长,患者可以吃一些高热量、高维生素、高蛋白质的食物,比如各类禽畜肉、水果、蔬菜等;或吃一些钙质食物,防止出现骨骼延迟愈合的情况。

4.情绪护理:脚踝骨折之后,有很多人一时之间无法适应当前生活,感觉自己好像是一个“废人”,心情比较郁闷、焦虑,所以要及时给患者做好心理疏导工作,多

和患者聊天,聊天时尽可能少提及病情,而是从患者比较感兴趣的话题开始聊起,慢慢地帮助患者打开心扉,鼓励患者大胆将内心真实想法吐露给护理人员或者家属,护理人员、家属要多开导患者,告诉患者这些情况都是暂时的,只要主动配合治疗,完成相对应的康复训练,恢复时间会更快。多帮助患者调理个人情绪,让患者能够以良好的心态面对治疗,加快骨折愈合恢复进程。

5.局部按摩护理:脚踝骨折后,患者需要很长一段时间卧床休息,在患者卧床休息的阶段,如果患者什么都不做,很容易出现下肢静脉血栓。所以患者要适当进行局部肌肉按摩,防止肌肉萎缩。但按摩也要讲究方法,不能盲目按摩,如果按摩方法不正确,会对身体造成较大的刺激,影响治疗效果。在患者脚踝骨折位置适当按摩,注意力度、手法,按摩之后,患者双腿灵活度提高,加快局部血液微循环速度,促进踝关节功能恢复。

(作者单位:广西壮族自治区崇左市人民医院)