

孕期饮食与健康的关系

□ 刘佳晔

孕期饮食与健康是每位孕妇都需要关注的重要问题,合理的饮食对于保证母婴健康具有至关重要的作用。以下将从孕期饮食原则、营养需求、食物选择、饮食习惯等方面进行详细科普。

一、孕期饮食原则

- 均衡营养:**孕期饮食应做到膳食平衡,保证各种营养素的摄入充足而不过量。
- 多样化摄入:**孕妇的膳食应尽可能多样化,以提供充足的营养素。
- 易消化吸收:**孕妇的饮食应尽量清淡、易消化,避免油腻、刺激性食物。
- 适量控制热量:**孕妇不需要刻意增加热量摄入,保持正常体重增长即可。

二、营养需求

- 碳水化合物:**孕期能量来源的主要来

源,应保证碳水化合物摄入充足。

- 蛋白质:**孕妇自身及胎儿生长发育所需的物质基础,应保证优质蛋白质的摄入,如鱼肉、禽肉、蛋类、奶制品、豆类等。
- 脂肪:**孕期必需脂肪酸的需求增加,应保证摄入充足的不饱和脂肪酸,如亚麻酸、亚油酸等。
- 矿物质和维生素:**孕妇对矿物质和维生素的需求增加,应多吃富含矿物质和维生素的食物,特别是钙、铁、叶酸等。

三、食物选择

- 蔬菜、水果:**蔬菜和水果富含维生素和矿物质,应多吃新鲜蔬菜和水果,以补充营养。
- 粗粮:**如糙米、全麦面包等粗粮富含膳

食纤维和B族维生素,应适当食用。

- 优质蛋白质食物:**如鱼肉、禽肉、蛋类、奶制品、豆类等富含优质蛋白质。
- 坚果:**适当食用坚果,以摄取必需的脂肪酸。
- 含铁丰富的食物:**如红肉、动物肝脏、绿色蔬菜等,以预防贫血。
- 含钙丰富的食物:**如奶制品、豆制品、海带、芝麻等,以促进胎儿骨骼发育。

四、饮食习惯

- 少食多餐:**孕期应避免暴饮暴食,采取少食多餐的饮食习惯,以减轻胃肠负担。
- 细嚼慢咽:**养成细嚼慢咽的饮食习惯,以减轻胃肠负担,并促进营养素的吸收。
- 保持饮水充足:**孕妇应保持足够的水

分摄入,以维持正常的新陈代谢和排泄。

- 规律饮食:**孕妇应保持规律的饮食习惯,避免饥饿和过饱,以维持稳定的血糖水平。
- 避免过度依赖零食:**孕妇应养成健康的饮食习惯,避免过度依赖零食,以减少热量摄入和控制体重增长。
- 注意餐前饱腹感:**孕妇应关注餐前饱腹感较强的食物,以免影响正餐的食欲和摄入量。

总之,孕期饮食与健康对于母婴健康至关重要。通过了解和遵循健康的饮食习惯和原则,孕妇可以保证摄入充足的营养素,促进母婴健康。如有疑问或出现不适症状,请及时就医。

(作者单位:潍坊市中医院)

危重病人的气道管理方法

□ 杨晓林

当我们谈论危重病人的抢救,气道管理是至关重要的一环。保持气道通畅,确保患者能够维持呼吸功能,是医护人员在处理危重病情时的首要任务。那么,在面对气道阻塞的紧急情况下,我们应该如何有效地保持气道的通畅呢?

一、保持呼吸道通畅

- 及时清除呼吸道分泌物:**对于危重病人,应密切观察其呼吸道分泌物是否增多,并及时用吸痰器吸出痰液,以保持呼吸道通畅。
- 开放气道:**对于昏迷或无法自行呼吸的病人,应采取气管插管、气管切开等方式开放气道,以确保气流畅通。

二、正确吸痰

- 严格执行无菌操作:**吸痰过程中应使

用一次性吸痰管,避免交叉感染。

- 严格控制吸痰时间:**每次吸痰不超过15秒,避免长时间刺激呼吸道黏膜,引起不适。
- 吸痰前后给予纯氧吸入:**在吸痰前、后应给予病人纯氧吸入,以增加血氧浓度。

三、人工气道管理

- 保持人工气道位置:**气管插管或气管切开的病人应保持人工气道位置正确,避免气道扭曲、受压或脱出。
- 湿化气道:**人工气道易导致呼吸道黏膜干燥,引起痰液结痂,因此应使用湿化器或雾化吸入等方式湿化气道,避免痰液粘稠。

四、合理使用呼吸机

- 根据病人病情调整呼吸机参数:**根据

病人病情调整呼吸机参数,如呼吸频率、吸呼比、潮气量等,以保持呼吸功能正常。

- 防止呼吸机相关并发症:**在使用呼吸机时应密切观察病人生命体征变化,预防呼吸机相关并发症的发生,如气压伤、静脉血栓等。

五、观察病情变化

- 密切观察痰液量及性质:**密切观察痰液的量及性质,如颜色、气味、粘稠度等,以便及时调整治疗方案。
- 监测血氧饱和度:**监测血氧饱和度,确保人工气道通畅,避免缺氧。
- 观察神志和生命体征:**观察病人的神志和生命体征变化,如呼吸频率、心率、血压等,以便及时发现病情变化并采取相

应措施。

六、预防感染

- 严格执行手卫生:**医护人员应严格执行手卫生制度,预防交叉感染。
- 合理使用抗菌药物:**在需要使用抗菌药物时,应遵医嘱,根据感染病原菌和药物敏感性合理使用抗菌药物,以减少感染的发生。

综上所述,危重病人的气道管理需要医护人员密切观察病情,正确吸痰,合理使用呼吸机,并预防感染。同时,保持气道的通畅是抢救生命、提高治愈率的关键。只有全面掌握气道管理的知识和技能,才能更好地为危重病人提供优质的护理服务。

(作者单位:盐山阜德医院)

普外科手术后的常见并发症及其预防和处理方法

□ 张欢

普外科手术是常见的治疗手段,用于处理各种普外科疾病,如胃肠、肝胆、血管、乳腺等。然而,手术后可能会发生一些并发症,这些并发症可能会影响患者的康复。本文将介绍普外科手术后的常见并发症及其预防和处理方法。

一、手术后常见并发症

- 疼痛:**手术后切口部位可能会疼痛,特别是在活动时。疼痛可以通过药物缓解,也可以通过适当休息和调整姿势来减轻。
- 出血:**手术后出血可能是由于凝血机制异常或手术创伤引起的。如果出现持续的出血症状,应立即就医。
- 感染:**手术区域或口腔感染可能导致

术后恢复延迟。保持伤口清洁和定期更换敷料有助于预防感染。

- 呼吸困难:**手术后呼吸困难可能是由于术后疼痛、咳嗽反射减弱或呼吸道分泌物滞留引起的。对于呼吸困难的患者,应采取适当的体位引流和给予吸氧。
- 肠梗阻:**手术后肠梗阻可能是由于手术创伤、肠粘连或术后肠蠕动恢复不良引起的。肠梗阻的预防需要通过早期活动、避免剧烈运动和及时就医来处理。
- 血栓形成和栓塞:**手术后患者可能会因卧床休息和制动而导致下肢深静脉血栓形成,也可能发生肺栓塞。预防血栓形成的方法包括早期活动、穿着适当的弹力袜或使用药

物预防。

二、并发症的处理

- 疼痛和止痛处理:**对于疼痛患者,医生会根据疼痛程度给予适当的止痛药物,如非甾体类抗炎药(NSAIDs)或阿片类药物。
- 出血的处理:**对于出血患者,医生会根据出血程度和原因采取相应的止血措施,如局部压迫、止血药物或手术止血。
- 感染的预防和治疗:**对于感染患者,医生会根据感染程度和致病菌种给予相应的抗生素治疗,同时保持伤口清洁和干燥。
- 呼吸困难的处理:**对于呼吸困难的患者,医生会根据病因采取相应的治疗措施,如

吸氧、体位引流和药物治疗等。

- 肠梗阻的治疗:**对于肠梗阻的患者,治疗方法包括胃肠减压、药物治疗和手术治疗等。治疗的目标是缓解症状和促进肠道功能的恢复。

6. 血栓形成的预防和治疗:对于血栓形成的患者,医生会根据病情程度采取相应的预防和治疗措施,如抗凝药物、弹力袜和手术治疗等。

总之,普外科手术后的可能会出现各种并发症,但通过了解和预防可以减少并发症的发生率。患者应遵循医生的建议,保持良好的生活习惯和定期复查,以促进康复。

(作者单位:张家口市察北管理区医院)

乳腺癌放疗的原理、过程及注意事项

□ 时秀菊

乳腺癌放疗是一种治疗乳腺癌的方法,它通过放射线对肿瘤进行照射,从而达到抑制肿瘤生长、缩小肿瘤体积、杀死癌细胞的目的。下面将详细介绍乳腺癌放疗的原理、过程及注意事项。

一、原理

乳腺癌放疗的原理是基于放射线的生物学效应。放射线如X射线、 γ 射线等具有穿透性,能够破坏细胞内的DNA分子,导致细胞死亡或抑制其生长。对于恶性肿瘤,癌细胞对放射线的耐受性较低,因此放疗能够较为有效地杀死癌细胞,控制肿瘤的进展。

二、过程

- 定位:**乳腺癌放疗前,需要进行定位来

确定肿瘤的位置和大小。通常采用CT扫描和乳腺X线摄影等方法进行定位。

- 设计计划:**放疗医生会根据定位结果,设计放疗计划。计划过程中需要考虑肿瘤的位置、大小、形状、周围正常组织的保护等因素,以制定合适的放疗方案。
- 放疗:**根据计划,医生会进行放疗。通常用直线加速器放疗设备进行照射。
- 随访:**放疗结束后,需要进行定期随访,检查肿瘤的变化情况。

三、注意事项

- 心理准备:**放疗期间,患者可能会感到不适和疼痛,需要做好心理准备,保持乐观的心态,积极面对治疗。

2. 饮食调理:放疗期间,应注意饮食清淡,多食用高蛋白、高维生素和易消化的食物,避免辛辣刺激性食物。同时,要多喝水,保持充足的水分摄入。

- 穿着选择:**选择宽松、柔软的棉质内衣,避免穿紧身衣和化纤制品,以减少对皮肤的刺激。
- 保护皮肤:**避免在放疗区域内抓挠、摩擦,以免皮肤破损和感染。如果发现皮肤发红、疼痛等症状,应及时告知医生。
- 遵循医嘱:**按时服用药物和进行随访检查,遵循医生的建议,及时调整治疗方案。
- 注意不良反应:**放疗可能会引起一些不良反应,如乏力、恶心、呕吐等,应及时告知医生。

7. 坚持治疗:放疗是一个长期的过程,需要坚持完成整个疗程,以免影响治疗效果。

8. 避免怀孕:放疗会影响卵子的质量,对于准备怀孕的女性,应咨询医生的意见。

9. 关注月经周期:放疗可能会影响月经周期和经量,女性应关注自己的月经情况,如有异常应及时就医。

总之,乳腺癌放疗是一种有效的治疗手段,但同时也需要注意一些注意事项,以保障治疗效果和患者的健康。患者在放疗期间应积极配合医生的治疗建议,做好自我护理,以达到最佳的治疗效果。同时也要保持乐观的心态,相信自己一定能够战胜疾病。

(作者单位:唐山市人民医院)