

血液系统疾病患者常见并发症的预防方法

□ 侯微微

血液系统疾病,如白血病、淋巴瘤和贫血,常常给患者带来沉重的身体和心理负担。这些疾病不仅本身需要长期治疗,还可能引发多种并发症,严重影响患者的生活质量。本文将为大家介绍血液系统疾病患者常见的并发症及其预防措施,帮助患者和家属更好地管理病情,提高生活质量。

一、感染并发症及其预防

1. 细菌感染预防:①保持良好的个人卫生习惯,如勤洗手、避免接触病人。血液系统疾病患者应注意个人卫生,每天至少用肥皂和水彻底清洗双手数次,尤其是在接触公共物品或外出回家后。此外,避免与有感染症状的人密切接触,减少传染机会。②居住环境保持清洁,定期消毒。患者家中应保持干净整洁,尤其是厨房和卫生间等易滋生细菌的地方。定期使用消毒剂进行清洁,尤其是在流感季节或家中有访客时,更应加强消毒措施。③按医嘱使用抗生素预防感染,避免滥用抗生素导致耐药性。在医生指导下合理使用抗生素,遵循用药剂量和疗程。不要自行调整药量或停药,以免导致细菌耐药,增加治疗难度。并定期接种疫苗。

2. 病毒感染预防:①接种流感疫苗,减

少流感发生的风险。流感季节来临前,患者应主动接种流感疫苗。疫苗可以有效降低感染流感病毒的风险,减少病毒传播,保护自身健康。②避免与有病毒感染症状的人接触。血液系统疾病患者应尽量避免去人多、空气不流通的地方,减少与有咳嗽、打喷嚏等病毒感染症状者的接触。如果必须外出,佩戴口罩是有效的防护措施。

3. 真菌感染预防:①遵医嘱使用抗真菌药物预防感染。对于免疫力极低的患者,医生可能会预防性地开具抗真菌药物,以减少真菌感染的风险。患者应严格按照医嘱服药,不能随意停药或更改剂量。②住院期间,尽量避免去人多、空气流通不畅的地方。住院患者应注意病房内的空气质量,定期通风,避免去医院内人流密集的区域,减少交叉感染的风险。③如果出现咳嗽、呼吸困难等症状,应及时就医。真菌感染常表现为呼吸系统症状,如咳嗽、气短等。若有类似症状,患者应尽早就医,以便及时进行诊断和治疗。

二、出血并发症及其预防

1. 皮肤出血预防:避免剧烈运动和外伤,保护皮肤。使用软毛牙刷,避免牙龈出血。定期检查血小板水平,根据医生建议调

整药物剂量。

2. 内脏出血预防:严重的小血小板减少可能导致内脏出血,如消化道出血和颅内出血。应定期进行血液检查,监测血小板数量。按医嘱使用促血小板生成药物或进行输血治疗。如果出现黑便、呕血或剧烈头痛等症状,立即就医。

三、贫血并发症及其预防

贫血是许多血液系统疾病患者的常见问题,导致疲劳、乏力和其他不适症状。

1. 缺铁性贫血预防:缺铁性贫血是最常见的贫血类型,通常由于铁摄入不足或缺铁吸收不良引起。患者应增加富含铁的食物摄入,如红肉、菠菜和豆类。根据医生建议,补充铁剂。定期检查血红蛋白和铁水平,及时调整治疗方案。

2. 巨幼细胞性贫血预防:巨幼细胞性贫血通常由于维生素 B12 或叶酸缺乏引起。患者应摄入富含维生素 B12 和叶酸的食物,如肉类、乳制品和绿叶蔬菜。按医嘱补充维生素 B12 和叶酸。定期进行血液检查,监测维生素水平。

四、骨骼并发症及其预防

一些血液系统疾病和长期使用的药物

(如类固醇)可能导致骨质疏松和骨折风险增加。

1. 骨质疏松预防:骨质疏松是骨密度下降,骨折风险增加的主要原因。预防措施包括增加钙和维生素 D 的摄入,如牛奶、奶酪和鱼类。定期进行骨密度检查,监测骨健康状况。按医嘱使用骨保护药物,如双膦酸盐类药物。并进行适度的负重运动,增强骨骼强度。

2. 骨折预防:骨折是骨质疏松患者常见的并发症,尤其是髋部、脊柱和腕部骨折。患者要避免摔倒和外伤,保持居住环境安全。进行平衡和协调训练,减少跌倒风险。使用辅助工具,如拐杖或助行器,增加行走稳定性。

总之,血液系统疾病患者面临多种并发症的风险,应及时采取有效的预防措施。通过保持良好的个人卫生习惯、合理饮食、定期检查和遵医嘱用药,患者可以显著减少并发症的发生,提高生活质量。家属和医护人员也应积极参与患者的护理和管理,共同努力,帮助患者战胜疾病,享受更健康的生

(作者单位:南部战区总医院)

肿瘤患者的饮食调理与营养补充

□ 农彩芬

肿瘤患者在治疗过程中,不仅需要依靠医学手段,还需要通过科学合理的饮食调理和营养补充来提升自身抵抗力和生活质量。本文将为大家介绍肿瘤患者的饮食调理与营养补充的原则、具体方法及注意事项,以帮助肿瘤患者更好地管理健康,配合治疗,提升康复效果。

一、饮食调理的基本原则

1. 平衡饮食:肿瘤患者需要保证饮食的多样性和均衡性。饮食中应包括足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。蛋白质有助于修复受损组织,碳水化合物提供能量,脂肪是细胞膜的重要组成部分,而维生素和矿物质则有助于维持新陈代谢和免疫功能。

2. 少量多餐:肿瘤患者常常因为治疗副作用而出现食欲不振、恶心等问题。因此,采用少量多餐的饮食方式,可以减轻胃肠道负担,帮助更好地吸收营养。建议每日进食 5-6 次,每次少量。

3. 高蛋白饮食:蛋白质是免疫系统的重要组成部分,肿瘤患者需要摄入足够的优质蛋白质,如鱼、鸡蛋、豆制品等,以促进身体康复和免疫功能的提高。

二、具体的饮食建议

1. 选择富含抗氧化剂的食物:抗氧化剂能中和体内的自由基,减少细胞损伤,从而有助于减缓肿瘤的发展。富含抗氧化剂的食物包括新鲜的蔬菜和水果,如西红柿、胡萝卜、蓝莓和草莓等。西红柿含有丰富的番茄红素,是一种强效抗氧化剂,有助于预防癌症。胡萝卜富含 β -胡萝卜素,能增强免疫功能。蓝莓和草莓中的花青素和维生素 C 也具有很强的抗氧化作用,能保护细胞免受自由基的损害。

2. 摄入足够的膳食纤维:膳食纤维有助于维持肠道健康和促进消化系统正常运作。它能增加粪便体积,促进肠蠕动,预防便秘。全谷类食物如糙米、全麦面包和燕麦是膳食纤维的良好来源。豆类如扁豆、黑豆和鹰嘴豆不仅富含纤维,还含有丰富的蛋白质。坚果和种子如亚麻籽和奇亚籽也提供大量纤维,同时含有健康的脂肪。新鲜水果和蔬菜,如苹果、梨、胡萝卜和菠菜,不仅提供纤维,还富含维生素和矿物质。

3. 避免加工食品和含糖食品:加工食品和高糖食品通常含有大量添加剂、反式脂肪和空卡路里,这些成分可能削弱免疫功能,

增加炎症反应,不利于病情控制。建议选择天然、新鲜的食材进行烹饪。比如,自己制作新鲜的蔬菜沙拉,选择无添加的全谷类食物,如糙米和全麦面包,避免食用含有高糖和高脂肪的零食和甜点。此外,尽量减少快餐和预包装食品的摄入,这类食品往往含有高盐、高糖和高脂肪,对健康不利。

三、营养补充的具体方法

1. 维生素和矿物质补充:肿瘤患者由于食欲不振等问题,可能无法通过日常饮食摄入足够的维生素和矿物质。适量补充维生素 C、维生素 E、锌、硒等,可以增强免疫力,促进身体康复。但应在医生的指导下进行,避免过量。

2. 蛋白质补充剂:对于一些无法通过正常饮食摄入足够蛋白质的患者,可以在医生或营养师的建议下,适量选择蛋白质补充剂,如乳清蛋白、豆蛋白等,以确保身体所需的蛋白质供给。

3. 益生菌和益生元:适当补充益生菌和益生元,可以维持肠道菌群平衡,促进消化吸收,增强整体免疫功能。可以选择富含益生菌的酸奶、发酵食品或专业益生菌补充剂。

疾病预防信号 基础检查的实用指南

□ 孙美珠

健康是每个人最宝贵的财富,而及早发现疾病的预警信号是保持健康的关键。基础检查作为一种简便而有效的健康监测手段,能够帮助我们在早期发现潜在的健康问题,及时采取相应的干预措施,避免疾病的恶化和发展。这篇文章将为大家介绍基础检查的重要性和实用方法,帮助大家更好地关注自己的健康。

一、基础检查的重要性

1. 早期发现疾病:基础检查可以帮助我们及时发现潜在的健康问题,从而及早进行治疗。许多疾病在早期没有明显症状,只有通过检查才能发现。例如,高血压、糖尿病和某些癌症等慢性病在初期可能没有任何不适,但通过定期检查可以及早发现异常,从而采取相应的预防和治疗措施。

2. 预防疾病发展:通过基础检查,我们可以监测身体各项指标的变化,及时调整生活方式和治疗方案,预防疾病进一步发展。例如,血脂检测可以帮助我们了解血脂水平,从而采取相应的饮食和运动干预,预防心血管疾病的发生。

3. 提高生活质量:定期进行基础检查不

仅可以发现和预防疾病,还可以帮助我们了解自身健康状况,从而采取相应的措施提高生活质量。了解自己的健康指标,可以帮助我们制定更科学的饮食、运动和休息计划,保持身体的良好状态。

二、常见的基础检查项目

1. 血压测量:血压是反映心血管健康的重要指标。高血压是许多严重疾病的风险因素,如心脏病、中风等。通过定期测量血压,可以及早发现血压异常,采取相应的控制措施。

2. 血糖检测:血糖水平是评估糖尿病风险的重要指标。糖尿病在早期可能没有明显症状,但通过血糖检测可以发现血糖异常,及时采取饮食和药物干预,预防糖尿病的发生。

3. 血脂检测:血脂水平包括胆固醇和甘油三酯等指标,是评估心血管疾病风险的重要指标。高血脂是动脉硬化和心脏病的危险因素,通过定期血脂检测,可以了解血脂水平,采取相应的饮食和运动干预,预防心血管疾病。

4. 肝功能检查:肝功能检查主要包括谷丙转氨酶(ALT)和谷草转氨酶(AST)等指标。肝脏是体内重要的解毒器官,通过肝功能

检查可以了解肝脏的健康状况,及早发现肝炎、脂肪肝等疾病。

5. 肾功能检查:肾功能检查包括血尿素氮(BUN)和肌酐等指标。肾脏是体内重要的过滤器官,通过肾功能检查可以了解肾脏的健康状况,预防和早期发现肾脏疾病。

三、如何进行基础检查

1. 定期检查:为了及早发现健康问题,建议每年进行一次全面的基础检查。如果有慢性病风险因素或家族史,可以根据医生建议增加检查频率。

2. 选择正规医疗机构:基础检查应选择正规医疗机构进行,以保证检查结果的准确性和可靠性。正规医疗机构拥有专业的医疗设备和经验丰富的医护人员,可以提供高质量的检查服务。

3. 注意检查前的准备:某些基础检查需要进行特定的准备,如空腹、避免剧烈运动等。在进行检查前,应仔细阅读检查要求,按照要求做好准备,以保证检查结果的准确性。

四、基础检查的误区和注意事项

1. 过度依赖检查:虽然基础检查可以帮助我们发现健康问题,但不应过度依赖检查

结果。健康的生活方式、均衡的饮食、适量的运动和良好的心理状态同样重要。

2. 轻视检查结果:检查结果反映了我们身体的健康状况,应重视检查结果并及时采取相应的措施。对于异常结果,应尽早就医,进行进一步的诊断和治疗。

3. 忽视检查频率:基础检查的频率应根据个人健康状况和医生建议进行调整。忽视定期检查可能会错过早期发现疾病的机会,应根据个人情况制定合理的检查计划。

总的来说,健康是无价的财富,而基础检查是我们保护健康的重要手段。通过定期进行基础检查,我们可以及早发现潜在的健康问题,及时采取相应的干预措施,预防疾病的发展。希望这篇实用指南能够帮助大家更好地了解基础检查的重要性,掌握正确的检查方法,从而更好地关注自己的健康。记住,健康从基础检查开始,让我们一起为健康生活而努力。只有当我们真正了解和重视基础检查,才能在日常生活中做出明智的健康决策,享受更长久、更高质量的生命。

(作者单位:福建中医药大学附属第二人民医院)