

普外科手术术后饮食与营养调理方法

□ 赵亚宁

手术是治疗外科疾病的重要手段，而手术后的饮食与营养调理对于患者的康复同样至关重要。合理的饮食不仅能够促进伤口愈合，提高免疫力，还能降低感染风险，加速康复进程。因此，普外科手术术后，患者及其家属应重视饮食与营养调理，确保患者获得足够的营养支持。

一、饮食原则

1. 清淡易消化：手术后，患者的胃肠功能可能受到一定影响，因此应选择清淡易消化的食物，如稀饭、面条、蒸蛋等。避免进食过多油腻、辛辣、刺激性食物，以免加重胃肠负担。

2. 高蛋白：蛋白质是细胞修复和生长的关键成分，手术后患者需要更多的蛋白质来恢复受损的组织。因此，饮食中应包含足够的

高质量蛋白质，如鱼、瘦肉、鸡蛋、奶制品等。

3. 富含维生素和矿物质：维生素和矿物质在手术后康复过程中发挥着重要作用。特别是维生素C和锌，有助于伤口愈合和免疫系统的正常功能。因此，患者应多吃蔬菜、水果、全麦产品和奶制品，以确保获得足够的维生素和矿物质。

4. 适量纤维：手术后，消化系统可能会变得不活跃，导致便秘的问题。摄入足够的膳食纤维有助于促进肠道的正常功能，减少便秘的风险。因此，患者可以水果、蔬菜和全谷物中摄取适量的膳食纤维。

二、营养调理

1. 口服营养补充：对于术后消化功能较好的患者，可以通过口服营养补充剂来满足

营养需求。这些补充剂通常含有适量的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等营养成分，可根据个人情况选择适合的产品。

2. 肠内营养支持：对于无法正常进食或消化功能较差的患者，可以考虑使用肠内营养支持。通过鼻饲或胃管的方式，将营养液直接输送到肠道内，提供充足的营养供给。肠内营养支持配方需根据患者的具体情况进行选择，并遵循医生的指导进行使用。

3. 肠外营养支持：对于无法通过肠内营养支持满足营养需求的患者，可以考虑使用肠外营养支持。通过静脉输注的方式，将营养液直接输送到血液中，提供所需的营养成分。肠外营养支持需要在医生的指导下进行，需严格控制营养液的成分和输注速度。

三、注意事项

- 避免进食辛辣、刺激的食物，如生姜、辣椒、花椒等。
- 控制食入油炸及烧烤类的食品，以免加重胃肠负担。
- 避免饮入含有酒精的饮品，以免产生刺激。
- 减少食入高糖、高脂的食物，以避免引起伤口感染和脂肪的液化。

总之，普外科手术术后饮食与营养调理对于患者的康复至关重要。患者应遵循清淡易消化、高蛋白、富含维生素和矿物质、适量纤维的饮食原则，并根据个人情况选择合适的营养支持方式。

(作者单位：河北省邢台市任泽区人民医院)

探索中西医结合的肿瘤防治方法

□ 贾萌萌

在与肿瘤这个顽强的敌人抗争的漫长道路上，中西医结合正逐渐展现出独特而强大的力量，为肿瘤防治开启了一扇充满希望的大门，引领我们踏上一段别具意义的探索之旅。

西医在肿瘤防治中有着不可忽视的重要作用。凭借先进的检测技术，如影像学检查、病理活检等，能够精准地发现肿瘤的存在和具体情况。手术、放疗、化疗等经典治疗手段更是在肿瘤的治疗过程中发挥关键作用。手术可以直接切除肿瘤病灶，放疗利用射线精准打击肿瘤细胞，化疗则通过药物抑制肿瘤细胞的生长和扩散。这些西医方法在挽救生命、控制肿瘤进展方面取得了显著成效。

然而，西医治疗并非完美无缺，它们在带

来疗效的同时，也可能引发一些副作用和不良反应。比如化疗可能导致恶心呕吐、脱发、免疫力下降等。这时，中医的独特优势就显现了出来。

中医对肿瘤的认识源远流长。中医强调人体是一个有机的整体，注重整体的平衡与协调。在肿瘤防治中，中医通过辩证论治，根据患者的个体差异进行针对性的调理。中药可以起到扶正固本、增强免疫力的作用，帮助患者更好地应对治疗过程，减轻西医治疗带来的副作用。例如，一些中药能够缓解化疗后的胃肠不适，改善患者的食欲和精神状态。

除了中药，中医的针灸、推拿等疗法也能在一定程度上缓解肿瘤患者的症状，如疼痛、

疲劳等。同时，中医倡导的养生理念，如合理饮食、适度运动、规律作息等，对于肿瘤的预防和康复都有着积极的意义。

中西医结合的肿瘤防治之旅充满了创新与突破。在肿瘤的早期预防阶段，中医的养生观念与西医的健康筛查相结合，可以更早期地发现潜在风险。在治疗过程中，西医的快速祛邪与中医的扶正调理相得益彰，既能有效地消灭肿瘤细胞，又能增强患者的体质，减少复发的风险。

在肿瘤患者的康复期，中西医结合更是发挥着重要作用。西医的定期复查监测与中医的调理善后相互配合，有助于患者身体机能的恢复和生活质量的提升。

此外，中西医结合还在不断探索新的治疗思路和方法。研究人员正在深入研究中药的抗肿瘤成分及其作用机制，尝试将其与西医治疗手段相结合，以提高治疗效果。

总之，中西医结合的肿瘤防治之旅是一条充满希望和潜力的道路。它融合了中西方医学的智慧和力量，为肿瘤患者带来了更多的希望和选择。随着对中西医结合研究的不断深入，我们相信这一防治模式将会在肿瘤领域取得更加卓越的成果，为人类战胜肿瘤这个顽固的敌人贡献更大的力量，让更多的生命重焕光彩。让我们共同期待着这一探索之旅不断结出丰硕的果实。

(作者单位：河北以岭医院)

脑血管病的护理及运动康复治疗方法

□ 李娜

脑血管疾病是一种对人类健康造成极大危害的疾病，它的发病率、残疾率和死亡率都相对较高。因此，有效地控制与降低脑血管疾病发病率与死亡率成为当今医学领域研究的热点之一。近几年，随着社会对脑血管疾病预防和治疗的重视程度加深，更多的人开始将注意力集中在脑血管疾病的预防和诊断治疗上。在各种医疗手段中，为脑血管疾病患者提供高效的护理可以显著减少并发症的风险，降低残疾的严重程度，并提升他们的生活品质。因此本文就以脑血管病为例对其护理工作进行了探讨分析。

一、饮食护理

关于脑血管疾病的饮食建议方案涵盖了倡导减少食盐的摄入量，还有避免食用那些含有高脂肪和高胆固醇含量的食品。此外，必须对蛋白质的摄入量适当调整。务必保证给予矿物质和微量元素，例如钙和磷等必要的营养成分。建议患者多享用新鲜出炉的食物。需要保持充足的维生素及膳食纤维以供摄入。以确保身体在健康状况得到平衡的维护。必须确保钙和磷这两重要素的营养

摄取得到提高。减少体内脂肪的堆积速率。建议适量摄入如鱼、鸡肉及各种豆类食品这类蛋白质，因为这些被视为优质蛋白质的最佳供应源。

二、日常护理

针对日常护理的一些建议包括：逐渐养成健康的生活习惯，包括确保充分获得休息，并尽力减少不必要的劳累。在环境方面，需要采取合适的温度保持手段，避免冷风，特别是在头和颈部地带，带来的不良影响。适当的体育锻炼不只是能够增加肌肉的紧绷程度和提高血流速度，更能强化身体对多种疾病的全面应对。在做某些活动，最好避免过于剧烈的运动，以防止对骨折和软组织的潜在损害。挑选恰当的体育活动：依据病人身体的实际情况作为决策依据，例如通过散步或练习太极拳等途径。

三、心理护理

对于脑血管疾病患者来说，他们往往会面临如焦虑、抑郁等情感上的负担，所以他们迫切需要得到及时的帮助和核心的心灵支持。对这群患者来讲，认识并反思自己

的情绪变化和生活态度至关重要，这样才能帮助他们摒弃不适当的行为模式。现代医学主张病患应持有积极的思考模式去应对各种问题，助力他们构建对克服疾病的坚定信念，同时确保他们始终持有有一个充满激情与乐观的立场。

四、关于脑血管疾病的运动康复治疗

(一) 提供上肢功能性训练

在上肢功能培训过程中，应当努力将运动疗法和传统疗法结合在一起，保证运动疗法在我们生活中得到最大程度的应用，同时，必须持续加强其培训，确保患者功能能稳定恢复。另外，持续的身体锻炼可以显著提高病患在肌肉稳定性、关节柔韧性等各个层面的掌控技能。密切观察患者是否拥有日常生活所需的技能，并确保他们达到规定的康复条件。在这一阶段，一个人要从身体到心理都全面发展，这一点极其紧要。

(二) 腿部功能的培训课程

在恢复期间，下肢功能性的关键培训目标是帮助患者调整并改善他们的行走姿态。鉴于人体在各个年龄段的解剖学特性和运动

力学的特点，适当训练的病人能够恢复到预定的行走质量。为了更有效地加强行走的性能，建议采纳一些增强基础且记忆便捷的行动技巧，这不仅有助于加快行走速度，还可以提升行进频率。特别的健身方法涵盖了许多领域：如选择性地执行踝关节的背屈和跖屈，积极地移动受伤的下肢，提升伤害下肢的承重和平衡功能，采取后退行动，并执行骨盆以及肩胛带的旋转动作等等。

结语：患者最终需要重新融入家庭生活，因此，家庭成员在患者的康复过程中起着极其重要的作用。为了帮助患者尽快恢复功能，必须对其进行早期干预，如鼓励、陪伴等措施。家庭成员需要对患者的多种状况有深入的了解，这包括功能性障碍和心理健康问题，以便他们能更有效地进行相互适应。家庭成员还应该与其他成员一起参与到疾病的预防、治疗及护理等方面，从而使患者能更快地回归社会，获得良好的恢复效果。除此之外，家庭成员还需要掌握合适的康复技巧，并为病人提供必要的康复培训。

(作者单位：桂林医学院第二附属医院)

神经内科常见疾病的护理方法

□ 张雪

神经内科是医院的一个重要科室，主要治疗神经系统相关的疾病，如脑血管疾病、脑部肿瘤、癫痫、帕金森病等。这些疾病会对患者的身体和精神造成一定的影响，因此，正确的护理方法对于患者的康复非常重要。以下是一些常见的神经内科疾病的护理方法：

一、保持良好心态

保持一个乐观的心态对于疾病的康复非常重要。家属应给予患者关爱、鼓励和支持，帮助患者树立战胜疾病的信心。

二、合理饮食

- 给予患者高蛋白、高维生素、低脂肪、易消化的食物，保证足够的水分摄入，有助于提高患者的身体素质，促进病情的恢复。
- 避免一次性吃过多的食物或吃过于油

腻、辛辣、生冷的食物，以免影响病情恢复。

三、按时作息

良好的睡眠对于疾病的康复非常重要。患者应养成按时作息的良好习惯，保证充足的睡眠休息时间。

四、避免过度劳累和精神紧张

过度劳累和精神紧张会加重病情，因此，患者应避免过度劳累和精神紧张，保证充足的休息时间。

五、观察病情变化

家属应密切观察患者的病情变化，如出现异常情况及时就医。如癫痫患者发作时，家属应立即让患者平卧，并禁食禁水，防止意外发生。

六、按时按量服用药物

遵循医生的指导，按时按量服用药物，不

要自行减量或停药。如有疑问，请及时咨询医生或药剂师。

七、保持个人卫生

保持个人卫生，勤洗澡、勤换衣，预防感染。对于有精神症状的患者，家属要特别注意患者的个人卫生，保持清洁干燥。

八、预防并发症的发生

患者卧床休息时，家属要注意帮助患者翻身、拍背，预防褥疮和肺炎等并发症的发生。

九、适当锻炼

在病情允许的情况下，家属可以陪同患者进行适当的锻炼，如散步、打太极拳等，以增强患者的体质和免疫力。

十、其他注意事项

1. 避免剧烈运动和过度运动，防止摔倒

或骨折等意外情况的发生。

- 遵医嘱定期复诊，以便医生了解患者的病情变化和治疗效果，及时调整治疗方案。
- 对于有精神症状的患者，家属要给予关爱和理解，避免不良刺激和精神刺激。
- 保持环境清洁卫生，避免交叉感染。

总之，神经内科疾病的护理需要从多个方面入手，包括保持良好心态、合理饮食、按时作息、避免过度劳累和精神紧张、观察病情变化、按时按量服用药物、保持个人卫生、预防并发症的发生和适当锻炼等。只有全面细致的护理，才能帮助患者早日康复。同时，患者和家属也要了解相关疾病的知识和护理方法，积极配合医生治疗，共同战胜疾病。

(作者单位：河北省廊坊市第四人民医院)