

## 血管外科病人的饮食护理方法

□ 杨娟

在我们的日常生活中,血管疾病是一种常见的健康问题,尤其在老年人中更为常见。血管外科是专门处理与血管有关的疾病的科室,包括动脉硬化、血栓形成、静脉曲张等。而饮食护理在血管外科病人的康复过程中起着至关重要的作用。本文将详细介绍血管外科病人的饮食护理,帮助大家了解如何通过合理的饮食来促进康复。

### 一、了解血管外科病人的饮食需求

血管外科病人通常需要特别关注饮食,因为他们的健康状况可能导致身体对营养的需求发生变化。比如,动脉硬化和血栓形成的患者可能需要控制胆固醇和脂肪的摄入,而静脉曲张的患者则需要摄取足够的蛋白质和营养素来支持身体的恢复。因此,了解病人的健康状况和饮食需求是制定合理饮食计划的基础。

### 二、制定个性化的饮食计划

根据病人的具体情况,为其制定个性化

的饮食计划是非常重要的。以下是一些基本原则和建议:

- 均衡饮食:提供足够的能量、蛋白质、维生素和矿物质,以满足身体的需求。
- 控制脂肪和胆固醇摄入:选择低脂肪、低胆固醇的食物,如鱼类、禽类、蔬菜和水果等。
- 适量摄入优质蛋白质:选择瘦肉、鱼、豆类等食物来提供高质量的蛋白质。
- 增加水分摄入:鼓励病人多喝水,尤其是在出汗或腹泻时。

### 三、饮食注意事项

除了以上基本原则,血管外科病人还应注意以下饮食注意事项:

- 避免过咸的食物:过咸的食物可能导致血压升高,增加心血管疾病的风险。
- 适量摄入纤维素:纤维素有助于降低血液中的胆固醇水平,可选择高纤维的蔬菜和水果。

3.控制碳水化合物的摄入:过多的碳水化合物摄入可能导致血糖波动,应选择低糖、高纤维的食物。

4.避免刺激性食物:如辛辣、油腻的食物,以免刺激胃肠道,影响营养吸收。

5.适量摄入有益脂肪:如橄榄油、鱼油等,这些有益脂肪有助于心血管健康。

### 四、食谱推荐

以下是一些适合血管外科病人的食谱推荐:

- 蔬菜豆腐汤:清淡且富含蛋白质和维生素的汤品,有助于消化和吸收。
- 清蒸鱼:富含优质蛋白质和Omega-3脂肪酸,有助于心血管健康。
- 杂粮饭:加入燕麦、小米、玉米等杂粮,增加膳食纤维和饱腹感,有助于控制体重。
- 水果沙拉:富含维生素和矿物质,有助于身体恢复。
- 蔬菜炒木耳:富含膳食纤维和铁质,有助于补血和促进肠胃蠕动。

助于补血和促进肠胃蠕动。

### 五、特殊情况的处理

在某些特殊情况下,如手术或药物治疗期间,血管外科病人的饮食护理也需要特别关注。例如:

- 手术后:在恢复期,病人需要摄入高营养、易消化的食物,以帮助身体恢复。同时,避免刺激性食物和过冷过热的食物。
- 药物治疗期间:某些药物可能会影响消化系统,因此病人需要遵循医生的建议,选择易消化的食物。

总之,血管外科病人的饮食护理是非常重要的,通过合理的饮食安排可以促进身体的康复。了解病人的具体情况和需求,制定个性化的饮食计划,并遵循上述注意事项和食谱推荐,可以帮助病人更好地享受美食并促进健康。同时,保持健康的饮食习惯对预防血管疾病的发生也具有重要意义。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

## 骨质疏松症的危害与治疗方法

□ 李智宇

骨质疏松症是骨外科领域中一个常见且不容忽视的挑战。

骨质疏松症的主要特征是骨量减少、骨组织微结构破坏,导致骨骼变得脆弱易碎,容易发生骨折。随着人口老龄化的加剧,骨质疏松症的发病率逐年上升,给患者、家庭和社会带来了沉重的负担。

从病因上来看,年龄增长是一个重要因素。随着年龄的增加,人体的骨代谢逐渐失衡,骨形成减少而骨吸收增加,从而导致骨量丢失。此外,性别也是影响因素之一,绝经后的女性由于雌激素水平显著下降,更容易患上骨质疏松症。其他因素还包括不良的生活方式,如长期吸烟、过量饮酒、缺乏运动、营养不良等;某些疾病,如内分泌疾病、慢性肾病等;以及长期使用某些药物,如糖皮质激素等。

骨质疏松症带来的危害是多方面的。轻微的碰撞或日常活动都可能导致骨折,尤其是脊柱、髋部、腕部等部位。脊柱骨折会引起疼痛、身高变矮、驼背等,严重影响患者的生活质量。髋部骨折更是被称为“人生最后一次骨折”,因为其常常导致患者长期卧床,引发一系列并发症,甚至危及生命。

在诊断方面,骨密度检测是重要的手段。通过双能X线吸收法等技术,可以准确地测量骨密度,从而判断是否存在骨质疏松症以及其严重程度。医生还会结合患者的症状、病史、体检结果等进行综合评估。

对于骨质疏松症的防治,是一个长期

而系统的过程。预防是关键,在日常生活中要养成良好的生活习惯。保持均衡的饮食,摄入足够的钙和维生素D,多食用富含钙质的食物如奶制品、豆制品、海鲜等。坚持适度的运动,如散步、慢跑、游泳等,有助于增强骨密度和肌肉力量。戒烟限酒,避免过度饮用咖啡和碳酸饮料。对于绝经后的女性,在医生的指导下合理补充雌激素也有助于预防骨质疏松症。

已经患有骨质疏松症的患者,则需要采取综合的治疗措施。药物治疗是重要的方面,包括钙剂、维生素D补充剂以及抑制骨吸收或促进骨形成的药物。同时,要注意避免跌倒等风险因素,改善生活环境,增加防护措施。定期进行骨密度检测,监测治疗效果。

在骨外科治疗中,当患者发生骨折时,需要及时进行治疗或其他合适的治疗方法。但手术治疗只是一个方面,后续的康复治疗 and 骨质疏松症的综合管理同样重要。要关注患者的康复进程,指导患者进行正确的康复训练,以恢复肢体功能。

总之,骨质疏松症作为骨外科的常见挑战,需要引起广泛的关注和重视。通过加强预防、早期诊断和规范治疗,可以有效降低其发病率和危害,提高患者的生活质量,减轻社会负担。这需要患者、医生、家庭和社会的共同努力,携手应对这一挑战,为人们的骨骼健康保驾护航。同时,不断深入研究骨质疏松症的发病机制和治疗方法,也将为更好地防治该疾病提供有力的支持。

(作者单位:河北省涿鹿县医院)

## 浅谈脑梗塞的治疗方法

□ 王旭颖

脑梗塞,又称脑梗死,是由于脑部血液供应障碍,导致脑组织缺血缺氧,进而引发局部脑组织坏死的一种严重疾病。对于脑梗塞的治疗,需要根据病情的不同阶段和严重程度,采取针对性的治疗方法。本文将对脑梗塞的最佳治疗方法进行全面解读。

### 一、急性期治疗

在脑梗塞发生的急性期,主要目标是尽快恢复缺血区的血液供应,挽救濒临坏死的脑组织,防止病情进一步恶化。

1.溶栓治疗:对于发病时间在4.5小时内的患者,如果符合溶栓标准,可以进行溶栓治疗。溶栓药物能够溶解堵塞脑血管的血栓,使血管再通,恢复脑组织的血液供应。但溶栓治疗存在一定的风险,需要在专业医生的指导下进行。

2.急诊介入治疗:部分患者可行急诊介入治疗,包括机械取栓、动脉溶栓,通过手术手段恢复脑血管的通畅。必要时可行急诊支架植入术或血管成形术。

3.药物治疗:需要继续使用药物控制造成脑梗塞的原因,如控制好血压、血糖、血脂等。同时,可以使用一些改善脑循环、营养神经的药物,如阿司匹林、他汀类药物等,以稳定病情,避免疾病进展。

### 二、恢复期治疗

在脑梗塞的恢复期,主要目标是促进神经功能的恢复,减少后遗症的发生。

(删除药物治疗)1.药物治疗:在恢复期,需要继续使用药物控制造成脑梗塞的原因,如控制好血压、血糖、血脂等。同时,可以使用一些改善脑循环、营养神经的药物,

如阿司匹林、他汀类药物等,以促进神经功能的恢复。

2.康复治疗:康复治疗是脑梗塞恢复期的重要治疗手段。通过正规的康复治疗,可以帮助患者恢复运动功能、语言功能等,提高患者的生活质量。康复治疗包括物理疗法、作业疗法、言语疗法等,需要在专业康复师的指导下进行。

### 三、二级预防

在脑梗塞的治疗过程中,二级预防也是非常重要的。二级预防的目的是防止脑梗塞的复发,减少再次发生脑梗塞的风险。

1.控制危险因素:脑梗塞的发生与多种危险因素有关,如高血压、糖尿病、高血脂等。因此,需要积极控制这些危险因素,降低脑梗塞的复发风险。

2.药物治疗:在二级预防中,药物治疗是非常重要的。患者需要根据医生的建议,长期服用抗血小板药物、他汀类药物等,以预防脑梗塞的复发。

3.健康生活方式:健康的生活方式也是预防脑梗塞复发的重要手段。患者需要保持规律的作息,合理饮食,适当运动,避免吸烟、饮酒等不良习惯。

综上所述,脑梗塞的最佳治疗方法需要根据病情的不同阶段和严重程度,采取针对性的治疗措施。在急性期,需要尽快恢复缺血区的血液供应;在恢复期,需要促进神经功能的恢复;在二级预防中,需要积极控制危险因素,防止脑梗塞的复发。同时,患者也需要保持健康的生活方式,以提高治疗效果和生活质量。

(作者单位:河北省保定市第一中心医院)

## 子宫肌瘤的预防与治疗方法

□ 孙广宇

子宫肌瘤,这一名词对于很多女性来说可能并不陌生,它是一种常见的生殖系统良性病变,主要影响30至50岁的女性群体。近年来,由于生活方式的改变、压力的增加等因素,子宫肌瘤的发病趋势逐渐年轻化,甚至年轻的女性也有可能患上此病。因此,对子宫肌瘤的认识、预防与治疗显得尤为重要。

### 一、认识子宫肌瘤

子宫肌瘤,又称子宫平滑肌瘤,是子宫平滑肌组织增生形成的良性肿瘤。它的生长速度相对较快,且当身体供血不足时,可能会出现变性。因此,即使子宫肌瘤是良性的,也不能忽视其可能带来的健康风险。

子宫肌瘤的症状因人而异,有的患者可能没有明显症状,仅在体检时被发现。而有的患者则可能出现月经异常、白带增多、腹部肿块、下腹坠胀等症状。当肌瘤压迫膀胱、直肠

时,还可能引发尿频、排尿困难、排便疼痛和便秘等问题。此外,长期的月经量增多还可能引发继发性贫血,导致乏力、心悸等症状。

子宫肌瘤的发病原因尚未完全明确,但研究表明,遗传易感性、性激素水平和干细胞功能失调等因素可能与其发病有关。性激素分泌旺盛的生育年龄女性相比,患病率更高。因此,了解这些因素,有助于我们更好地预防子宫肌瘤的发生。

### 二、预防子宫肌瘤

预防子宫肌瘤,需要从多个方面入手。首先,调理饮食是关键。避免过多摄入油炸、速食和高蛋白食物,多食用水果、蔬菜和粗粮,有助于维持激素水平的平衡。其次,控制情绪也很重要。长期情绪不稳定或突然情绪波动可能导致激素水平快速升高,增加子宫肌瘤的发病风险。因此,学会

调整情绪,保持心态平和,对于预防子宫肌瘤具有重要意义。

此外,定期体检是预防子宫肌瘤的有效手段。通过妇科检查,可以及时发现子宫肌瘤等妇科疾病的苗头,从而采取相应措施进行治疗。同时,保持规律的性生活也有助于预防子宫肌瘤。性交感染可能引发子宫内膜炎等疾病,从而增加子宫肌瘤的发病风险。因此,保持良好的生活习惯和性卫生对于预防子宫肌瘤至关重要。

### 三、治疗子宫肌瘤

对于已经患上子宫肌瘤的患者,治疗方法主要有药物治疗和手术治疗两种。药物治疗主要用于控制肌瘤的生长和缓解症状,常用的药物有促性腺激素、米非司酮等。但需要注意的是,药物治疗并非适用于所有患者,且必须遵循医嘱,避免药物滥用带来的风险。

手术治疗则适用于症状严重、肌瘤较大或生长迅速的患者。手术方式包括肌瘤剔除术、子宫切除术等,具体选择需根据患者的年龄、生育需求以及肌瘤的位置和大小等因素综合考虑。手术治疗虽然可以有效解决子宫肌瘤的问题,但术后恢复需要一定时间,且存在一定的手术风险。因此,在选择手术治疗时,患者应充分了解手术的风险和益处,与医生充分沟通,共同制定最佳的治疗方案。

总之,子宫肌瘤是一种常见的生殖系统良性病变,对女性的健康产生一定的影响。通过认识子宫肌瘤的发病原因、预防措施和治疗方法,我们可以更好地应对这一疾病,维护女性的生殖健康。同时,保持良好的生活习惯和心态,定期进行妇科检查,也是预防子宫肌瘤的重要手段。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)