

全麻术前术后饮食调理的健康窍门

□ 韦喜华

全身麻醉是一种常见的外科手术麻醉方式,通过抑制神经系统让患者在手术过程中失去意识和感觉。本文将介绍全麻术前术后的饮食调理窍门,帮助患者更好地准备和快速恢复。

一、全麻术前饮食调理

1. 停止进食和饮水:手术前停止进食和饮水是为了降低全麻过程中胃内容物反流的风险。虽然在手术前的几个小时内,患者通常感到口渴和饥饿,但为了手术的顺利进行,这些不适是必要的。胃内容物逆流入肺部会引发严重的吸入性肺炎,这种情况在麻醉后患者的身体反射功能减弱时尤为危险。因此,患者在术前应遵循医生的指示,严格控制进食和饮水的时间。牛奶、果汁等液体看似无害,但是它们在胃中停留时间长,容易导致胃内容物增加,进一步加大了反流的风险。

2. 避免高脂肪和高蛋白食物:手术前避免高脂肪和高蛋白食物的摄入可以有效减少胃肠道负担。高脂肪食物如油炸食品、红肉等,消化时间长,容易使胃内容物在手术期间仍然停留在胃内。高蛋白食物,如奶酪、牛排等,虽然营养丰富,但同样不宜在手术

前摄入过多,因为它们消化缓慢,增加了术中呕吐的风险。相反,选择稀粥、面条、蒸蔬菜等易消化的食物,可以使胃在手术时保持较低的负担,有利于减少术中的不适反应。

3. 增加清淡饮食:手术前一天的饮食应以清淡、低纤维为主,以确保胃肠道的内容物较少,从而降低手术过程中反流的可能性。高纤维食物如全谷物、坚果等,虽然平时有益于肠道健康,但在手术前不宜摄入过多,因为它们会增加胃肠道内容物的量。清汤、白米饭、蒸鱼和煮鸡蛋等食物不仅易于消化,还能为身体提供必要的能量和营养,帮助患者在手术前保持最佳的身体状态。

二、全麻术后饮食调理

1. 逐步恢复饮食:术后胃肠功能通常会暂时减弱,因此需要逐步恢复饮食,从液体食物开始,循序渐进地过渡到固体食物。手术后,身体可能还未完全恢复正常的消化能力,突然进食固体食物可能导致胃肠不适、恶心甚至呕吐。术后最初可以饮用温开水、果汁或清汤,这些液体食物不仅易于胃肠吸收,还能为身体提供所需的水分和基础营养。随着消化功能的恢复,可以逐渐增加稀饭、面条等易消化的半固体食物,帮助身体

逐步适应,并为接下来的恢复提供更多的能量支持。

2. 高蛋白、易消化的食物:手术和麻醉会消耗大量的体力和营养,因此术后饮食应注重高营养且易消化的食物,来帮助身体恢复。蛋白质是细胞修复的重要营养素,术后适当摄入富含蛋白质的食物如鸡肉汤、鱼汤、蒸鸡蛋和豆腐,有助于促进手术伤口的愈合。此外,新鲜蔬菜和水果富含维生素和矿物质,这些营养成分可以增强免疫力,加快身体恢复。选择易消化的食物可以减少胃肠的负担,避免术后出现消化不良的问题,使身体能够更专注于自我修复。

3. 避免刺激性食物:术后避免辛辣、油腻和过冷过热的食物是为了减轻胃肠道的负担,加快恢复进程。辛辣食物和油腻食物对胃肠道有较强的刺激作用,可能导致术后胃肠不适,甚至引发炎症反应。术后身体较为虚弱,胃肠功能尚未完全恢复,过冷或过热的食物容易引起胃肠道痉挛,加剧不适感。因此,术后饮食应选择温和的食物,如蒸煮的菜肴,既保证了营养摄入,又避免了对胃肠道的刺激。同时,还应避免咖啡因饮料,因为咖啡因会增加胃酸分泌,不利于胃肠道

的恢复。

三、全麻术后饮水调理

1. 逐步增加饮水量:术后逐步增加饮水量的目的是为了减少因大量饮水而出现的不适,同时确保身体能够逐步恢复正常的水分摄入。手术后,尤其是在麻醉的影响下,胃肠道功能可能还未完全恢复,突然大量饮水可能导致胃胀、恶心甚至呕吐。

2. 选择适宜的饮品:术后选择适宜的饮品不仅能帮助身体恢复,还能避免胃肠道的不适。温开水是最为推荐的选择,它不会对胃肠道造成刺激,同时能帮助身体补充水分,维持体液平衡。淡盐水可以帮助补充因手术和麻醉造成的电解质流失,尤其适合术后初期使用。相比之下,咖啡、碳酸饮料等刺激性饮品可能增加胃酸分泌,加重胃肠负担,不利于术后恢复。

总之,全麻术前术后的饮食调理有助于手术的顺利进行和术后的快速恢复。通过术前合理的饮食安排,避免术中并发症的发生,术后的科学饮食调理,可以加速身体恢复,增强体质。

(作者单位:中山大学附属第一医院广西医院)

红细胞的守护:让孩子远离血液病

□ 伍瑛

在我们的身体中,红细胞担负着运送氧气的重要任务,是维持生命活动的关键。血液病,特别是影响红细胞的疾病,如贫血和白血病,对孩子的健康有着极大的威胁。保护孩子远离这些血液病,不仅需要我们对疾病的认识,更需要在日常生活中采取积极的预防措施。本文将介绍如何通过了解血液病、识别其症状、预防与护理措施,以及正确的医疗干预,来守护孩子的健康。

一、了解红细胞及常见血液病

1. 红细胞的功能和重要性:红细胞主要负责将氧气从肺部输送到全身的各个组织,并带走二氧化碳,维持身体的正常代谢和功能。如果红细胞的数量或功能异常,身体的氧气供应就会受到相应的影响,进而影响整体健康。

2. 常见的红细胞相关血液病:①贫血:当红细胞数量不足或红细胞功能不正常时,就会导致贫血,表现为孩子易疲劳、面色苍白、头晕等症状。②白血病:这是一种由于白细胞异常增生导致的血液癌症,会抑制正常红细胞的生成,严重影响孩子的健康。③地中海贫血:一种遗传性疾病,导致红细胞异常,容易破裂,造成慢性贫血。

二、识别血液病的早期症状

1. 面色苍白:贫血导致红细胞数量减少,血液携氧能力下降,使得孩子的皮肤、特别是脸色显得苍白。家长应注意孩子的面色变化,及时就医检查血红蛋白水平。

2. 疲劳和乏力:由于身体缺氧,贫血的孩子常常感到疲倦和无力,即使在充分休息后仍然如此。这种持续性的疲劳感需要引起重视,可能是贫血的早期信号。

3. 呼吸急促:红细胞减少会使身体缺氧,孩子可能会出现呼吸急促的现象,特别是在活动后。家长应警惕这一症状,及时带孩子进行血液检查。

4. 反复感染:白血病患者由于白细胞功能异常,免疫力低下,容易反复感染。家长应注意孩子是否频繁生病,如感冒、发烧等,这可能是白血病的早期征兆。

5. 淤青和出血:白血病患者可能导致血小板减少,孩子容易出现淤青和出血不止的情况,如牙龈出血、流鼻血等。家长应密切观察孩子的皮肤和口腔,及时发现异常情况。

三、预防血液病的措施

1. 饮食调理:为了预防贫血,确保孩子摄入足够的铁、维生素 B12、叶酸等营养素非常

重要。这些营养素是红细胞生成所必需的。家长应为孩子提供多样化的食物,包括红肉、禽肉、鱼类、鸡蛋、豆类、全谷类以及绿叶蔬菜,以保证营养均衡。铁是红细胞生成的重要成分。富含铁的食物包括红肉(如牛肉、羊肉)、内脏(如肝脏)、豆类、坚果、种子以及深绿色蔬菜(如菠菜、羽衣甘蓝)。通过合理搭配这些食物,可以有效预防缺铁性贫血。

2. 加强免疫力:家长应确保孩子按时接种各类疫苗,如麻疹、腮腺炎、风疹、流感等疫苗,这不仅能增强孩子的免疫力,还能预防因感染引发的并发症。良好的生活习惯有助于增强孩子的免疫力。家长应帮助孩子养成规律的作息习惯,确保充足的睡眠;鼓励适当的体育锻炼,如跑步、游泳等;同时,注意保持卫生,勤洗手,避免接触传染源。

3. 定期体检:定期进行血常规检查可以早期发现红细胞数量和质量的异常。家长应定期带孩子进行血液检查,特别是在发现孩子有贫血症状时,及时就医并进行相应的检查和治疗。医生通过定期体检,可以全面了解孩子的健康状况,包括身高、体重、营养状况等。通过监测孩子的成长发育,及时发现潜在的健康问题,采取必要的干预措施,有

助于孩子的健康成长。

四、正确的医疗干预与护理

1. 专业治疗:①药物治疗:如贫血患者可以通过补铁、补充维生素 B12 等药物治疗。②化疗和放疗:对于白血病患者,化疗和放疗是主要的治疗手段,可以有效控制病情。③骨髓移植:在某些严重血液病的情况下,骨髓移植是有效的治疗方法,能根治部分患者的疾病。

2. 家庭护理:①合理饮食:遵照医生建议,调整饮食结构,确保营养均衡。②心理支持:血液病对孩子的心理影响较大,家长应给予足够的关爱和支持,帮助孩子树立战胜疾病的信心。③避免感染:由于部分血液病患者免疫力低下,应避免到人多的地方,减少感染风险。

总之,守护孩子的红细胞健康,是每个家长和社会共同的责任。通过对血液病的了解、早期症状的识别和预防措施的实施,以及正确的医疗干预,我们可以有效地预防和管理这些疾病,确保孩子健康的成长。让我们共同努力,为孩子们创造一个健康无忧的未来。

(作者单位:广西桂林医学院附属医院)

熟知常用药,助力无"幽"无虑

□ 盘冰洁

幽门螺杆菌感染是一种感染性疾病,目前我国幽门螺杆菌感染人数达到一半以上,其与消化不良、胃炎、消化性溃疡和胃癌的发生密切相关。根除幽门螺杆菌可降低相关疾病的发生风险,抗幽门螺杆菌常用"四联"疗法,即抑制胃酸的药物(质子泵抑制剂)联合铋剂以及两种抗菌药物。本文将介绍一些常用的抗幽门螺旋杆菌的药物,并提供一些注意事项,帮助大家提高幽门螺旋杆菌的根除率。

一、常用药物

1. 质子泵抑制剂(PPI):质子泵抑制剂通过抑制胃壁细胞上的质子泵,显著减少胃酸分泌,提高胃内 pH 值,当胃内的 pH 值大于 6 时,幽门螺杆菌处于活跃状态,此时最容易被杀灭。标准剂量的 PPI 为奥美拉唑 20 毫克、艾司奥美拉唑 20 毫克、雷贝拉唑 10 毫克、兰索拉唑 30 毫克、泮托拉唑 40 毫克、艾普拉唑 5 毫克,以上药物选一即可,其中艾司奥美拉唑和雷贝拉唑的抑酸作用较强。服用 PPI 常见的不良反应为胃肠道不适,如腹泻、恶心、呕吐、腹胀、便秘等,长期使用可能会增加骨折的风险和肠道感染的

机率。

2. 铋剂:铋剂能够包裹幽门螺杆菌的菌体,干扰幽门螺杆菌的生理代谢过程,导致细菌破裂,有助于杀灭幽门螺杆菌。同时,铋剂还能在酸性环境下产生沉淀,在溃疡面上形成一层保护膜,促进溃疡黏膜再生和愈合。不同铋剂的用法略有区别,如枸橼酸铋钾标准剂量为 220 毫克,胶体果胶铋标准剂量为 200 毫克。服药期间可出现口腔异味(氨水味)、黑便等,停药后可自行消失。长期服用会引起肾脏毒性、神经系统毒性、骨骼、肌肉毒性等。

3. 抗菌药物:目前治疗幽门螺杆菌感染常用的抗菌药物主要包括六种:阿莫西林、四环素、呋喃唑酮、克拉霉素、甲硝唑、左氧氟沙星。两种抗菌药物的选择是有讲究的,不可任意搭配。阿莫西林、四环素、呋喃唑酮抗幽门螺杆菌作用较强,不易产生耐药,因此须在三种药物中至少选择一种,而甲硝唑、克拉霉素、左氧氟沙星等药物的耐药性高,因此这三种药中只能选一种。不同疾病状态下抗菌药物的选择和用法用量也有一定的区别,应在医生的指导下进行,并注意以下

几点:①有青霉素过敏者禁止服用阿莫西林,服药前需要做青霉素皮试,如果出现过敏皮疹须立即停药并到医院就诊;②甲硝唑及呋喃唑酮服药期间和服药后一周内避免饮酒和饮用含酒精饮品(包括调味料、糖浆剂、酊剂、人参蜂皇浆等);③左氧氟沙星会增强皮肤对紫外线的敏感性,服用后避免阳光直射;④克拉霉素缓释片,不要压碎或咀嚼,避免吃葡萄柚及葡萄柚汁饮料;⑤四环素服药时选择坐立或站立位,服药后不能立即躺卧,应饮用足量水,避免食道溃疡和减少胃肠道刺激症状。

二、根除幽门螺杆菌的注意事项

1. 足够的疗程:国家共识建议根除幽门螺杆菌的疗程是 10-14 天,且需连续服用药物,不可随意停药、缩短或延长疗程。疗程少于 10 天则有可能不能完全根除细菌,会导致病情的复发,而大于 14 天也没有必要,徒增治疗的费用和不良反应的发生风险。足疗程服用并停药至少 1 个月才可复查呼气试验,因为抗生素的使用会干扰检验结果的准确性。

2. 正确的用药时间:质子泵抑制剂(如

奥美拉唑)需要作用于活化的质子泵才能取得最佳抑酸效果,而空腹状态下胃壁细胞上的质子泵最多,因此推荐在餐前 30 分钟服用。铋剂(如枸橼酸铋钾)推荐在饭前 30 分钟服用;抗菌药物可引起胃肠道不适,特别是四环素、甲硝唑、呋喃唑酮、克拉霉素,餐后服用可减轻胃肠道反应,推荐在饭后即服或 30 分钟后服用。

3. 合适的剂量:每一种药物都有其推荐的服用剂量,应在医生的指导下服用,不可随意增加或减少药物的量。如果剂量过小,可能会使得抗菌效果大打折扣,达不到根除的目的;剂量过大,不仅不可以增加根除的概率,反而会增加药物的不良反应。

总之,幽门螺杆菌的根除需要根据患者的实际情况制定个性化的给药方案,建议在医生的指导下选择最佳的方案。在使用药品过程中,需注意药物的副作用和注意事项,只有用药疗程足够、用药时间正确、用药剂量合适,才能保证用药安全,才能提高幽门螺旋杆菌的根除率。

(作者单位:广州市妇女儿童医疗中心柳州医院)