

# 便秘患者的饮食调理及生活习惯改善的方法

□ 赵伟伟

便秘,作为一种常见的肠道问题,不仅影响生活质量,还可能引发一系列健康问题,如腹胀、口臭、皮肤粗糙等。针对便秘,合理的饮食调理和生活习惯的改善是缓解症状、恢复肠道健康的重要手段。

## 一、饮食调理

### 1.增加膳食纤维摄入

膳食纤维是改善便秘的关键营养素,它能增加粪便体积,促进肠道蠕动。便秘患者应多食用富含膳食纤维的食物,如黑面包、燕麦片、糙米、全麦面包等谷类及其制品;蔬菜方面,菠菜、芹菜、萝卜、黄花菜、菌类、木耳、海带等均是不错的选择;水果则以苹果、香蕉、梨等富含纤维的水果为宜。此外,豆类如豆腐、红豆也含有丰富的膳食纤维。

### 2.保持水分充足

充足的水分摄入有助于保持大便柔软,促进肠道蠕动。便秘患者每天应至少喝8杯水,并根据个人情况适量增加。晨起时空腹喝一杯温热的蜂蜜水,不仅能补充水分,还能起到润肠通便的作用。

### 3.适度摄入油脂

适量的油脂能润滑肠道,帮助排便。但需注意选择健康的油脂来源,如橄榄油、鱼油等。同时,应避免过多摄入高脂肪食物,如油炸食品、油腻的肉类、奶油等,这些食物会减慢肠道蠕动,增加便秘风险。

### 4.忌刺激性食物

便秘患者应忌食烈酒、浓茶、咖啡、芥末、蒜、辣椒等刺激性食物,这些食物会助火伤津,容易引起便秘或加重便秘症状。

### 5.少吃收涩性食物

过多食用糯米、高粱、莲子、柿子等收涩性食物也会加重便秘。这些食物会使大便坚硬,不利于排出。

## 二、生活习惯改善

### 1.定时排便

养成定时排便的习惯是改善便秘的重要步骤。建议每天在同一时间段内尝试排便,尤其是早饭后,根据“胃—结肠反射”的机理,进餐后易于排便反射的产生。

### 2.避免久坐

长时间久坐会减缓肠道蠕动,增加便秘风险。建议每隔一段时间起身活动一下,或者选择站立式办公。适当的运动能促进肠道蠕动,改善便秘。建议每天至少进行30分钟的中等强度运动,如快走、游泳等。

### 3.腹部按摩

自我腹部按摩也是缓解便秘的有效方法。仰卧位,以腹部为中心,用自己的手掌适当加压顺时针方向按摩腹部,每天早晚各一次,每次约10分钟,可促进消化道的活动,保持大便通畅。

### 4.保持心情舒畅

长期的精神压力会影响肠道功能,导致便秘。建议通过运动、冥想、瑜伽等方式减轻压力,保持积极心态,有助于改善肠道功能。

便秘虽常见,但通过合理的饮食调理和生活习惯改善,大多数患者都能得到有效缓解。需要注意的是,个体情况有所差异,对饮食的调整和生活习惯的改善应结合自身的实际情况和医生的建议进行。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

# 神经内科患者营养支持的护理要点

□ 徐欣

神经内科疾病,如脑梗死、癫痫、帕金森病等,常伴随患者食欲减退、吞咽困难、消化吸收障碍等问题,严重影响患者的营养状况和生活质量。因此,科学的营养支持对于神经内科患者的康复至关重要。本文将探讨神经内科患者营养支持的护理要点,帮助患者及家属更好地理解 and 实施。

## 一、营养支持的重要性

神经内科疾病往往导致患者身体功能下降,能量消耗减少,但营养需求并未相应降低。合理的营养支持不仅能够改善患者的营养状况,还能促进康复,提高生活质量。特别是对于长期卧床或吞咽困难的患者,营养支持更是不可或缺。

## 二、营养需求与饮食原则

### 1.能量需求:根据患者的具体情况,医

生会制定个性化的能量摄入量。一般来说,神经内科患者的能量需求可能低于正常人,但仍需保证足够的能量以维持基础代谢和日常活动。

2.蛋白质需求:蛋白质是维持身体功能的重要营养素,患者应摄入足够的蛋白质以支持肌肉、骨骼和器官的健康。优质蛋白质来源包括肉类、鱼类、豆类和奶类。

3.碳水化合物与脂肪:碳水化合物是主要的能量来源,而脂肪则提供额外的能量并促进脂溶性维生素的吸收。患者应保持适量的碳水化合物和脂肪摄入,避免高糖、高脂食物。

4.维生素和矿物质:维生素和矿物质对神经内科患者的生长发育和免疫力至关重要。

要。患者应多吃蔬菜、水果、奶类和肉类,确保营养均衡。

5.饮食原则:均衡、多样化、适量、定时定量的饮食是神经内科患者的基本饮食原则。患者应避免高糖、高脂、高盐、高胆固醇的食物,增加饮水量,保持良好的饮食习惯。

## 三、针对性的护理措施

1.个性化饮食计划:根据患者的身体状况、口味偏好和营养需求,制定个性化的饮食计划。对于吞咽困难的患者,可提供软食或半流质饮食,必要时使用增稠剂。

2.营养监测与调整:定期监测患者的体重和营养状况,及时调整饮食计划。对于营养不良的患者,应增加营养密度高的食物,必要时使用肠内或肠外营养支持。

3.饮食禁忌与注意事项:避免食用高糖、高脂、高盐、高胆固醇的食物,减少油炸、辛辣等刺激性食物的摄入。同时,注意保持口腔卫生,预防口腔感染。

4.家庭支持:家属在患者营养支持中扮演重要角色。他们应监督患者按时按量进食,鼓励患者保持良好的饮食习惯,并与医疗团队保持密切沟通,共同关注患者的营养状况。

## 四、结语

神经内科患者的营养支持是康复过程中不可或缺的一部分。通过科学的饮食管理、个性化的饮食计划以及家属的积极配合,我们可以帮助患者改善营养状况,促进康复,提高生活质量。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

# 如何正确使用海姆立克急救法

□ 贾金莹

在日常生活中,由于各种原因导致的异物卡喉现象屡见不鲜。面对这样的紧急情况,掌握海姆立克急救法显得尤为重要。海姆立克急救法是一种通过冲击上腹部,使膈肌上抬、胸腔压力骤然升高,从而排出异物的方法。

## 一、立位急救法

当目击异物卡喉的成人患者时,急救者应立即采取行动。首先,站在患者身后,将两臂从患者腋下环抱其腰部。然后,一手握拳,将拇指侧的拳眼放在患者脐上两横指以上的位置,即海姆立克急救法的按压点。另一手抓住拳头,并快速向上、向内冲击患者的上腹部。这一动作应快速、有力,并反复进行,直到异物被排出。

对于儿童患者,急救者应将孩童抱起,使其面部朝下,趴在急救者的膝盖上。然后,一手托住孩童的胸部,另一手在肩胛区脊柱上给予连续、有力的拍击,帮助异物排出。若拍击无效,应将孩童翻转过来,面朝上,放在大腿上,一手固定孩童的头颈部,另一手中指和食指快速向上、向内冲击上腹部,重复进行,直至异物排出。

## 二、卧位急救法

当异物卡喉的患者无法站立或意识不清时,应采用卧位急救法。首先,将患者置于仰卧位,施救者骑跨在患者髋部,一手以掌根按压肚脐与剑突之间的部位,即上腹部中央,另一手叠放其上,进行冲击性、快速、向前上方

的按压。这一过程中,要确保按压的力度适中,避免对患者造成不必要的伤害。

对于特殊体型的患者,如孕妇或非常肥胖者,由于腹部难以被环抱,应采用胸部按压法。施救者站在患者身后或身旁,双手重叠放在患者胸骨下半段中央,垂直向内做快速、有力的胸部按压,帮助异物排出。

## 三、自救方法

当自己遭遇异物卡喉时,应保持冷静,迅速采取自救措施。首先,稍稍弯下腰,靠在固定的水平物体上,如桌子边缘或椅背。然后,将物体的边缘抵在脐上两横指以上的位置,快速、用力地向后上方冲击上腹部,直到异物排出。若周围无固定物体,可一手握拳,拇指

侧的拳眼置于脐上两横指以上位置,另一手包住拳头,连续、快速、用力地向后上方冲击自己的腹部,直到异物排出。

在使用海姆立克急救法时,务必注意以下几点:一是确保急救者与患者之间的体位正确,以便于施救;二是冲击力度要适中,既要保证有效排出异物,又要避免对患者造成伤害;三是若患者意识丧失或情况危急,应立即拨打急救电话,并在等待救援的过程中持续进行急救。

总之,掌握海姆立克急救法对于应对异物卡喉的紧急情况具有重要意义。通过本文的介绍,希望读者能够了解并正确运用这一急救技巧,为保障自身和他人生命安全贡献一份力量。

(作者单位:河北省霸州市第三医院)

# 定期体检的重要性及其对健康的影响

□ 王慧明

在繁忙的生活中,我们常常因为工作、家庭、社交等各种事务而忽略了自己的身体健康。然而,身体是革命的本钱,没有一个健康的身体,再美好的梦想也难以实现。定期体检,作为一种预防性的健康管理方式,正逐渐受到越来越多人的重视。本文旨在科普定期体检的重要性及其对健康的影响,以期唤起大家对健康的重视和关注。

## 一、定期体检的定义与目的

定期体检是指在一定时间间隔内,通过医学检查、评估等手段,全面了解个人身体状况的过程。其目的在于早期发现潜在的健康问题,以便及时采取干预措施,避免疾病恶化或发生并发症。

## 二、定期体检的重要性

### 1.早期发现潜在疾病

许多疾病在初期并没有明显的症状,但

通过体检可以发现一些异常指标,如血压、血糖、血脂等。这些异常指标可能是某些疾病的预警信号,及时发现并干预可以避免疾病进一步恶化。

### 2.评估身体健康状况

体检可以全面了解个人的身体健康状况,包括身高、体重、BMI、心肺功能、肝肾功能等。通过评估这些数据,可以了解个人的健康水平,为制定个性化的健康计划提供依据。

### 3.提高健康意识

定期体检可以让人们更加关注自己的身体健康,增强健康意识。在体检过程中,医生会根据个人情况提供健康建议,帮助人们改善生活习惯,预防疾病。

## 三、定期体检对健康的影响

### 1.延长寿命

通过定期体检,可以及时发现并治疗潜在疾病,避免疾病恶化或发生并发症。这有助于降低疾病对身体的伤害,延长人们的寿命。

### 2.提高生活质量

定期体检可以让人们了解自己的身体健康状况,从而有针对性地调整生活方式和饮食习惯。这有助于改善身体健康状况,提高生活质量。

### 3.减轻经济负担

通过定期体检,可以及时发现并治疗潜在疾病,避免疾病恶化后需要花费更多的金钱和时间去治疗。这有助于减轻个人和家庭的经济负担。

## 四、如何进行有效的定期体检

### 1.选择合适的体检项目

根据个人年龄、性别、职业、家族史等因素,选择合适的体检项目。一般来说,基础体

检项目包括血常规、尿常规、生化检查、心电图、B超等。

### 2.选择专业医疗机构

选择有资质、设备先进、医生专业的医疗机构进行体检。这样可以确保体检结果的准确性和可靠性。

### 3.定期体检并跟踪结果

根据个人情况制定合适的体检周期,并按时进行体检。同时,要关注体检结果的变化趋势,及时与医生沟通并采取相应的措施。

总之,定期体检是守护健康的隐形卫士。通过定期体检,我们可以早期发现潜在疾病,评估身体健康状况,提高健康意识。让我们从现在开始重视定期体检,共同守护自己和他人的健康。

(作者单位:河北省廊坊市人民医院)