

危重症患者营养支持的方式及原则

□ 黄江婕

在医学领域，危重症患者是一个特殊且复杂的群体。他们可能遭受急性严重创伤、严重感染，或者器官出现急性功能障碍。在这些疾病的侵袭下，患者的身体往往处于高代谢状态，分解代谢高于合成代谢，导致营养状况迅速恶化。营养支持，作为一种重要的治疗措施，在危重症患者的治疗中发挥着不可或缺的作用。本文将深入探讨危重症患者营养支持的重要性、方式及原则。

一、危重症患者营养支持的重要性

营养支持，简单来说，就是在患者饮食不能获取或摄入不足的情况下，通过肠内或肠外途径为患者提供热量、蛋白质、电解质、维生素、矿物质、微量元素和液体等营养物质。对于危重症患者而言，营养支持的重要性不言而喻。

首先，营养支持是维持患者机体组织器官结构功能、维护细胞代谢、参与生理功能调控与组织修复的基础。在危重症状态下，患者的身体需要大量的能量和营养物质来支持器官的正常运作和组织的修复。通过合理的营养支持，可以有效地改善患者的营养状况，提

高机体的抵抗力，促进疾病的康复。其次，营养支持还具有免疫调控、降低炎症反应、改善病人的生存率等作用。近年来的研究发现，营养支持不仅可以提供必要的营养物质，还可以通过调节免疫系统的功能，减轻炎症反应，从而降低并发症的发生率，提高患者的生存率。

二、危重症患者营养支持的方式

危重症患者的营养支持方式主要包括肠内营养和肠外营养两种。

1. 肠内营养 (Enteral Nutrition, EN)

肠内营养是指通过喂养管经胃肠道途径为患者提供营养物质。这种方式符合人体的生理特点，有助于改善和维持肠道粘膜结构和功能的完整性。肠内营养的途径有多种，如鼻胃管、鼻空肠管、经皮内镜下胃造口、经皮内镜下空肠造口或者术中胃造口术等。根据患者的具体情况选择合适的喂养管途径，可以确保营养物质的有效吸收和利用。

2. 肠外营养 (Parenteral Nutrition, PN)

肠外营养是指通过外周或中心静脉途径为患者提供营养物质。这种方式适用于胃肠道功

能严重受损或无法经胃肠道摄入足够营养物质的患者。肠外营养的优点是能够在短时间内纠正营养不良状况，为患者的康复提供必要的支持。然而，长期肠外营养也可能导致一些并发症，如静脉炎、代谢紊乱等。

三、危重症患者营养支持的原则

在进行危重症患者营养支持时，需要遵循以下原则：

1. 优先选择肠内营养：在患者具备消化吸收能力的情况下，应优先选择肠内营养。因为肠内营养更符合人体的生理特点，有助于改善和维持肠道粘膜结构和功能的完整性。同时，肠内营养还可以刺激胃肠道激素的分泌，促进胃肠道功能的恢复。

2. 优先选择外周静脉肠外营养：在患者无法经胃肠道摄入足够营养物质的情况下，可选择外周静脉肠外营养作为替代。然而，需要注意的是，长期外周静脉肠外营养可能导致静脉炎等并发症，因此应尽量避免长期使用。

3. 肠内营养不足时，可用肠外营养补充：在患者肠内营养摄入不足的情况下，可以使用肠外营养进行补充。这样可以确保患者获

得足够的营养物质，满足机体的需求。

4. 营养需要高或希望短期改善营养时用 TPN：在患者营养需要较高或希望短期内改善营养状况时，可以选择使用全胃肠外营养 (Total Parenteral Nutrition, TPN)。TPN 可以提供全面的营养物质支持，满足患者高代谢状态下的营养需求。

5. 需要较长时间营养支持时，应设法应用 TEN：在患者需要较长时间营养支持的情况下，应尽可能选择使用肠内营养 (Total Enteral Nutrition, TEN)。TEN 有助于维护肠道功能的完整性，降低并发症的发生率。同时，TEN 还可以刺激胃肠道激素的分泌，促进胃肠道功能的恢复。

四、结语

总的来说，危重症患者的营养支持是一个综合性的治疗策略，它不仅关乎患者的生命安全和康复，更体现了医护人员对患者的关怀与责任。通过科学合理的营养支持，可以帮助危重症患者尽快恢复健康，重返正常生活轨道。让我们一起珍惜生命，关爱每一个需要帮助的人。

(作者单位：广西壮族自治区江滨医院)

桡骨骨折知多少

□ 王松

在我们日常生活中，我们往往忽略了身体各个部位的重要性，直到遇到某种意外或者健康问题，才会意识到它们的珍贵。手腕是我们日常活动中不可或缺的一部分，而桡骨骨折则是可能影响到手腕功能的严重问题之一。那么，当我们的桡骨遭受损伤时，我们又该如何面对这一挑战呢？

一、什么是桡骨骨折？

桡骨骨折是指由于外部暴力导致的桡骨头或桡骨远端部位的骨裂、断裂或移位。通常伴随着手腕部的肿胀、疼痛、活动受限等症状。

二、桡骨骨折的原因

导致桡骨骨折的原因有多种，包括摔倒时手部撑地、车祸时撞击、跌落时手部受到外力

等。其中，手腕部受到直接或间接的撞击、挤压、摩擦等外力是导致桡骨骨折的主要原因。

三、桡骨骨折的症状

桡骨骨折后，患者通常会感到手腕部剧烈的疼痛、肿胀、压痛，活动受限，手部握力减弱，以及可能出现畸形等症状。同时，患者的手腕部可能会听到骨折的响声或感到骨头的断端移位。

四、桡骨骨折的治疗方法

桡骨骨折的治疗方法包括保守治疗和手术治疗。对于无移位或轻度移位的桡骨骨折，可以采用保守治疗，如手法复位、石膏或夹板固定等。对于有移位或严重粉碎性骨折，则需要采用手术治疗，如切开复位内固定术、植骨

术等。

五、桡骨骨折的康复训练

康复训练是桡骨骨折治疗的重要环节，可以帮助患者恢复手部的功能和活动能力。康复训练包括手部肌肉的锻炼、关节的活动度锻炼、手部感觉的恢复等。在康复训练的过程中，需要注意手部的安全和保护，避免二次受伤。

六、预防桡骨骨折的方法

预防桡骨骨折的方法包括加强自我保护意识、选择合适的运动方式、正确使用工具等。在日常生活中，我们可以通过以下措施来减少桡骨骨折的发生率：

1. 加强自我保护意识：在日常生活中，要注意安全，避免在行走、骑车、工作时受到外

力的撞击或挤压。

2. 选择合适的运动方式：在进行运动时，要根据自己的身体状况和运动习惯选择合适的运动方式，避免过于激烈或粗暴的运动方式。

3. 正确使用工具：在使用工具时，要注意正确的使用方法和姿势，避免手腕部受到外力的冲击或摩擦。

总之，桡骨骨折是一种常见的上肢骨折，可以通过加强自我保护意识、选择合适的运动方式、正确使用工具等方法来预防。当发生桡骨骨折时，应及时就医，由专业医生进行诊断和治疗。同时，加强康复训练，可以促进患者的手部功能恢复。

(作者单位：河北省保定市第六人民医院)

尿失禁的原因、症状及护理方法

□ 李亚如

尿失禁是一种常见的生理问题，它指的是无法控制尿液的排出。尿失禁的原因、症状及护理方法非常重要，了解这些可以帮助患者更好地应对这一困扰。

一、尿失禁的原因

1. 生理性原因：随着年龄的增长，尿道括约肌和膀胱的肌肉功能可能发生变化，导致尿失禁。

2. 疾病原因：一些疾病，如膀胱炎、尿道炎、糖尿病等，也可能导致尿失禁。

3. 结构性原因：结构性原因通常指身体结构上的变化，如分娩后的阴道松弛、前列腺问题等，可能导致尿失禁。

4. 生活方式原因：长时间站立、重体力劳动、长时间憋尿等不良生活习惯都可能导致

尿失禁。

二、尿失禁的症状

尿失禁的症状通常表现为无法控制尿液的流出，可能在任何时候发生，包括夜间、白天、运动或情绪压力增大时。症状的严重程度因人而异，轻度患者可能只有轻微的漏尿，而重度患者可能无法控制尿液的排出。

三、尿失禁的护理方法

1. 建立良好的生活习惯：保持规律的作息，避免长时间站立或重体力劳动，有助于减轻尿失禁的症状。

2. 穿着调整：选择合适的内裤和裤子可以减少对尿道的压力。有些患者可能需要使用紧身裤或特殊的尿布来减少不适感。

3. 药物治疗：一些药物可以帮助控制尿

失禁的症状，如抗抑郁药、β 阻滞剂等。但药物治疗需要遵循医生的建议，并定期监测副作用。

4. 盆底肌肉训练：通过进行盆底肌肉训练，可以帮助加强尿道括约肌，增强其功能。一些患者可能会发现 Kegel 运动对他们的尿失禁有帮助。

5. 避免使用导致尿失禁的药物：有些药物可能会引起尿失禁，因此在使用药物前应咨询医生，以避免使用可能引起尿失禁的药物。

6. 心理疏导：尿失禁可能会给患者带来很大的心理压力 and 不适感，因此需要给予患者心理支持和疏导，帮助患者积极应对这一问题。

7. 保持水分摄入：保持充足的水分摄入有助于维持正常的膀胱功能，减少尿失禁的发生。但要注意避免过量饮水，以免引起尿频和尿失禁症状加重。

8. 监控和记录：定期记录排尿习惯和频率可以帮助患者了解病情的变化，为医生提供更准确的诊断和治疗建议。

总之，尿失禁是一种常见的生理问题，了解其原因、症状及护理方法非常重要。通过建立良好的生活习惯、穿着调整、药物治疗、盆底肌肉训练、避免使用导致尿失禁的药物、心理疏导、保持水分摄入和监控记录等护理方法，可以帮助患者更好地应对尿失禁的症状。如有疑问，请及时就医寻求专业帮助。

(作者单位：河南省驻马店市中心医院)

如何预防和改善皮肤衰老

□ 张娟

皮肤衰老是一种自然过程，但可以通过采取一些预防和改善措施来减缓。以下是一些相关的科普建议：

一、预防皮肤衰老的基本原则

1. 保护皮肤：避免过度暴露于阳光和恶劣环境，如风吹日晒等。

2. 维持健康的生活方式：保持均衡的饮食、足够的睡眠和适当的运动，有助于维持皮肤的健康。

3. 保持皮肤水分：皮肤需要水分来保持弹性和光泽。

二、改善皮肤衰老的方法

1. 防晒：这是预防和改善皮肤衰老的重要步骤。尽可能避免长时间暴露在阳光下，选择具有适当 SPF 值的防晒霜并定期补涂。紫

外线会导致皮肤老化，包括皱纹、色斑和皮肤松弛。

2. 保湿：使用含有合适成分的保湿产品，如玻尿酸，可以帮助保持皮肤水分，减少干燥和细纹。

3. 抗氧化：自由基是引发皮肤老化的重要因素，可以食用富含抗氧化剂的食物，如维生素 C 和 E、多酚类食物，如水果和蔬菜，也可以使用含有抗氧化剂的护肤品。

4. 规律作息：保证充足的睡眠，避免熬夜，有助于维持皮肤的健康。睡眠不足可能导致皮肤暗沉、缺乏弹性。

5. 适当运动：适当的运动有助于提高新陈代谢，有助于皮肤的健康。

6. 护肤产品：使用适合自己肤质类型的

护肤品，如清爽型乳液、精华液等，有助于保持皮肤水分、弹性和光泽。选择含有抗氧化、抗衰老成分的护肤品效果更好。

7. 面部按摩：适当的面部按摩可以促进血液循环，有助于皮肤的健康。

8. 充足的饮水：每天保持足够的水分摄入，有助于保持皮肤的弹性和光泽。

此外，要强调的是每个人的皮肤都是独特的，因此可能需要根据个人的需求和状况来定制护肤方案。

三、衰老的皮肤类型和应对策略

1. 干性皮肤：干性皮肤需要使用含有保湿成分的护肤品，如玻尿酸或油性滋润剂，同时注意防晒和补充足够的水分。

2. 油性皮肤：油性皮肤的人可能需要

使用具有控油功效的护肤品，同时注意清洁和保湿。避免过度清洁和使用过于刺激性的洁面产品。

3. 混合性皮肤：混合性皮肤的人可能在 T 区(前额和鼻子区域)容易出油，而其他部位则可能较干燥。因此，需要针对不同的部位采用不同的护肤策略。

总的来说，预防和改善皮肤衰老需要长期的坚持和努力。通过保护皮肤、维持健康的生活方式、使用合适的护肤产品并注意个人肤质类型，我们可以延缓皮肤的衰老过程。记住，每个人的皮肤都是独特的，因此可能需要个性化的护肤方案。如果有任何疑问或担忧，最好咨询皮肤科医生或专业的护肤顾问。

(作者单位：河南省内乡县人民医院)