

造影支架手术后患者的饮食护理

□ 韦春柳

在现代医学技术的帮助下,造影支架手术已经成为治疗心血管疾病的一种常见且有效的方法。术后患者的康复不仅依赖于医疗措施,还与科学的饮食护理密不可分。合理的饮食可以帮助患者更好地恢复健康,提高生活质量。本文将介绍造影支架手术后患者的饮食护理要点,为患者及家属提供科学指导。

一、术后饮食的重要性

1、促进伤口愈合:手术后,身体需要摄入足够的营养以修复受损组织。饮食中的蛋白质、维生素和矿物质是细胞再生和修复的基础,可以有效促进伤口愈合。

2、增强免疫力:合理的饮食能够提高免疫系统功能,帮助身体抵抗感染。术后感染是常见的并发症之一,因此,加强免疫力至关重要。富含维生素C、锌等营养素的食物有助于增强抵抗力。

3、防止并发症:良好的饮食习惯可以降低术后并发症的发生率。例如,控制脂肪和胆固醇的摄入有助于维持正常的血脂水平,从而减少心血管事件的风险。

二、术后饮食原则

1、均衡营养:患者应摄入多种食物,以确保营养均衡。饮食应包括足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪以及维生素和矿物质。每日应食

用多样化的食物,涵盖谷物、蔬菜、水果、乳制品和蛋白质。

2、低盐低脂:术后饮食应控制盐和脂肪的摄入,以减少心脏负担。过量的盐和脂肪会导致血压升高和血脂异常,影响术后恢复。因此,建议选择清淡的食物,避免油炸、腌制等高盐高脂的食物。

3、适量多餐:术后患者的消化系统功能可能较弱,因此应采取少量多餐的进食方式,以减少胃肠负担。每日可分为5-6餐,每餐适量,避免暴饮暴食。

三、推荐的食物种类

1、富含蛋白质的食物:蛋白质是修复组织和增强免疫力的重要营养素。术后患者可选择瘦肉、鱼类、豆类、蛋类等富含蛋白质的食物。优质蛋白质有助于术后恢复和组织再生。鱼类不仅提供高质量的蛋白质,还富含 $\Omega-3$ 脂肪酸,可以减少炎症,有助于心血管健康。豆类是植物蛋白的重要来源,同时也提供纤维,有助于消化健康。蛋类则是完整蛋白质的来源,富含维生素B12和胆碱,对神经系统的恢复也有益。

2、新鲜蔬果:蔬菜和水果富含维生素、矿物质和膳食纤维,有助于增强免疫力和改善消化功能。建议患者每日食用多种新鲜蔬果,

尤其是深色蔬菜和富含维生素C的水果,如橙子、草莓等。深色蔬菜如菠菜和甘蓝富含抗氧化剂,有助于减少体内的氧化应激,促进康复。富含维生素C的水果可以提高免疫力,帮助身体抵抗感染。此外,膳食纤维可以促进肠道蠕动,预防术后便秘。

3、全谷类食物:全谷类食物富含纤维和维生素B,有助于稳定血糖水平和提供持久的能量。患者可选择燕麦、糙米、全麦面包等作为主食,代替精制米面。全谷类不仅提供持续的能量,还富含镁、硒等矿物质,对心脏健康有益。燕麦中的 β -葡聚糖可以降低胆固醇水平,改善血脂状况。糙米相比精制米,保留了更多的营养素,提供更多的维生素和矿物质,有助于全面营养的摄入。

四、需避免的食物

1、高脂肪高胆固醇食物:术后应避免食用动物内脏、肥肉、黄油等高脂肪高胆固醇食物,以免增加心血管负担。这类食物可能导致血脂异常,从而增加并发症风险。

2、高糖食物:高糖食物会引起血糖波动,影响术后恢复。患者应减少糖果、甜饮料、糕点等高糖食物的摄入,选择天然甜味的水果来满足甜味需求。

3、刺激性食物:刺激性食物如咖啡、浓

茶、辣椒等可能对心脏产生不良影响,术后患者应尽量避免。刺激性食物可能导致心率加快或胃肠不适,不利于术后恢复。

五、术后饮食护理的注意事项

1、定期监测:术后患者应定期监测血压、血糖、血脂等指标,根据检查结果调整饮食方案。医护人员应给予专业指导,确保饮食护理符合患者的健康状况。

2、保持良好的生活习惯:除了饮食外,患者还应保持良好的生活习惯,如适量运动、充足睡眠和戒烟限酒。这些习惯有助于加速术后恢复,提高整体健康水平。

3、心理健康支持:术后康复不仅需要身体的恢复,也需要心理的支持。患者及其家属应保持积极乐观的态度,必要时可寻求心理咨询师的帮助,以应对术后的情绪波动。

总之,造影支架手术后的饮食护理是患者恢复健康的重要组成部分。通过科学合理的饮食调养,患者可以有效促进术后愈合,增强免疫力,并降低并发症的风险。在康复过程中,患者及其家属应积极与医护人员沟通,结合个人情况制定合适的饮食计划。同时,保持良好的生活习惯和心理健康,将有助于提高术后的生活质量,早日恢复健康。

(作者单位:广西南宁市第三人民医院)

糖尿病患者日常防护要点

□ 周胡丽

糖尿病是一种慢性疾病,需要长期管理和细致的日常防护。正确的日常防护措施不仅能帮助患者控制血糖,还能预防并发症的发生,提高生活质量。本文将从饮食管理、运动调节、药物管理、血糖监测、皮肤护理、心理调节等方面介绍糖尿病患者的日常防护要点。

一、饮食管理

1、合理膳食:合理膳食包括控制总热量摄入,选择低GI(血糖生成指数)食物,多吃蔬菜水果,适量摄入蛋白质,减少脂肪和糖的摄入。低GI食物有助于平稳血糖,避免大幅波动,例如全谷物、豆类和绿色蔬菜等。此外,患者应注意减少高脂肪和高糖食物的摄入,如油炸食品和甜点。

2、定时定量:糖尿病患者应遵循“少食多餐”的原则,需要每餐间隔时间保持稳定,从而避免血糖的大幅波动。定时定量饮食有助于维持血糖水平的稳定,防止过饥或过饱引起的血糖剧烈变化。糖尿病患者可以考虑每天三餐外加两次小点心,以维持全天的能量供给。

3、控制碳水化合物:碳水化合物是影响血糖的主要因素,患者应选择复杂碳水化合物,如全谷物、豆类等,避免简单糖类的摄

入。复杂碳水化合物分解缓慢,能较长时间保持血糖稳定。而简单糖类,如糖果、甜饮料等,会迅速提高血糖,不利于控制。

二、运动调节

1、选择合适的运动:患者应选择有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等,避免剧烈运动,防止低血糖发生。有氧运动能有效燃烧体内脂肪,提高心肺功能,增强体质,但需注意避免高强度或突然改变运动量,以防止对身体造成过大负担。

2、制定运动计划:每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动,最好每日分散进行。例如,每天进行30分钟的快走或游泳,不仅能有效控制体重,还能促进血液循环,从而增强心肺功能。坚持运动有助于长期血糖管理。

3、注意运动前后:运动前后应监测血糖水平,避免空腹运动或在血糖过低时运动,必要时随身携带糖果或葡萄糖片。运动前后适当补充水分和能量,防止低血糖和脱水情况的发生。如果运动后感到头晕或疲劳,应立即休息并监测血糖。

三、药物管理

1、遵医嘱服药:糖尿病患者应严格按照医生的处方服药,不随意增减药量或停药。

每种药物都有其特定的作用机制和使用方法,遵照医生的建议,按时按量服用,能有效控制病情,防止并发症的发生。

2、了解药物副作用:患者应了解所用药物的可能副作用,并在发生不良反应时及时就医。例如,一些降糖药可能引起低血糖、胃肠不适等副作用,患者应注意观察身体反应,并在必要时咨询医生调整用药。

3、定期复诊:患者应定期复诊,调整药物剂量和种类,以适应身体状况的变化。通过定期检查,医生可以根据患者的血糖控制情况和身体状况,及时调整治疗方案,确保治疗效果最佳。

四、血糖监测

1、建立监测计划:根据医生建议,制定每日血糖监测计划,包括空腹血糖、餐后血糖等。血糖监测计划应根据个人的病情和治疗方案来制定,通常建议每天进行多次监测,以全面掌握血糖变化情况。

2、使用血糖仪:患者应学会正确使用血糖仪,确保测量结果准确可靠。血糖仪的使用方法包括正确采血、清洁手指、校准仪器等,确保每次测量的数据准确性,并且记录在案。

3、记录血糖变化:将每日的血糖值记录

在案,便于医生分析和调整治疗方案。记录血糖变化不仅能帮助患者了解自己的血糖控制情况,还能为医生提供参考,指导治疗方案的调整。

五、皮肤护理

1、保持皮肤清洁:每日用温水和温和的肥皂清洗皮肤,保持干燥,避免潮湿环境。糖尿病患者皮肤较脆弱,温水和温和肥皂能减少皮肤刺激,保持皮肤健康。

2、涂抹保湿剂:使用无香料、无刺激的保湿剂,保持皮肤湿润,防止干裂。糖尿病患者皮肤容易干燥,使用保湿剂能有效防止皮肤干裂,减少感染风险。

3、及时处理伤口:一旦皮肤出现破损,应及时消毒处理,防止感染,必要时及时就医。糖尿病患者伤口愈合较慢,及时正确处理伤口,能有效预防感染和并发症。

综上所述,糖尿病患者的日常防护涉及饮食、运动、药物、血糖监测、皮肤护理和心理调节等多个方面。科学合理的管理可以有效控制血糖水平,预防并发症,提高患者的生活质量。每位糖尿病患者应根据自身情况,制定适合的防护计划,并坚持不懈地执行,以实现健康生活的目标。

(作者单位:广西壮族自治区江滨医院)

手术室感染预防的基本原理与策略

□ 莫小燕

手术室是医院中最重要的区域之一,保持其无菌状态是确保手术成功和病人安全的关键。感染预防是手术室管理中的核心任务,它不仅关系到患者的健康和康复,还涉及医院的声誉和医疗质量。本文将为大家介绍手术室感染预防的基本原理与策略,助力公众提高认识。

一、手术室感染的基本原理

1、感染源:手术室感染的主要来源包括病人的皮肤、手术器械、医务人员以及手术室环境中的微生物。病人的皮肤表面和体内可能携带各种细菌和病毒,这些病原体在手术过程中可能进入手术创口。未充分消毒的手术器械、医务人员的手部和呼吸道,以及手术室的空气和表面也可能成为感染源。

2、传播途径:手术室感染的传播途径主要包括直接接触传播、空气传播和液体传播。直接接触传播是指病原体通过医务人员的手或手术器械直接接触到手术创口。空气传播是指悬浮在空气中的微生物通过气溶胶或尘埃进入手术创口。液体传播则是指通过手术过程中使用的液体,如血液、体液或消毒液,将病原体带入手术创口。

3、宿主易感性:不同患者对感染的易感性不同,这与其免疫系统功能、营养状态、年龄和基础疾病等因素有关。免疫功能低下、营养不良或患有慢性疾病的患者更容易感染。因此,在手术前需要对患者进行全面评估,并采取相应的预防措施。

二、手术室感染预防策略

1、严格的无菌操作规程:无菌操作是预防手术室感染的基本要求。医务人员在手术操作前必须进行严格的手卫生消毒,佩戴无菌手套和口罩。手术器械和敷料必须经过高温高压灭菌。手术区域的皮肤需用消毒液进行彻底清洁和消毒。

2、手术室环境管理:首先,手术室应设有高效的空气净化系统,保持正压,以防止外界空气进入。定期进行手术间空气培养,并对空气质量进行监测和分析。同时,手术室内的表面如手术床、手术灯、器械台等区域需定期清洁和消毒,确保物表菌落处于安全范围。结合物表菌落培养的结果,及时调整清洁频率和消毒措施,以最大限度减少感染风险。此外,手术过程中应尽量减少人员流动,以降低空气中微生物的浓度。

3、医务人员的培训与管理:所有参与手术的医务人员应接受系统的感染控制培训,掌握无菌操作规程和手卫生规范。手术过程中的无菌操作须严格执行,避免不必要的操作和接触。医院应建立健全的监控和反馈机制,通过定期的物表菌落培养和手卫生效果监测,确保医务人员的操作符合无菌要求,并及时发现和纠正不合规操作。

4、术前准备:术前应对患者进行详细的评估,了解其基础疾病和感染风险。必要时,给予抗生素预防性治疗。手术部位的皮肤应进行彻底清洁和消毒,保证去除表面的细菌和污物。

5、术中控制:手术过程中应严格控制手术时间和操作步骤,避免不必要的创伤和组织损伤。手术器械应保持无菌状态,操作过程中应避免直接接触创口。对于高风险手术,如植入物手术,应采取更加严格的无菌措施,如使用抗菌敷料和抗菌涂层器械。

6、术后管理:患者术后应及时更换敷料,保持创口清洁和干燥。医务人员应密切观察患者的术后情况,及时发现和处理感染迹象。患者应接受适当的抗生素治疗,并在出院后

继续进行创口护理,避免感染。

7、抗菌药物的合理使用:抗菌药物的合理使用是预防手术室感染的关键。术前应根据患者的情况,选择适当的抗菌药物进行预防性治疗。术后应根据感染情况,合理调整抗菌药物的种类和剂量,避免滥用和耐药菌株的产生。

8、感染监测与报告:手术室应建立完善的感染监测和报告制度,通过定期的手术间空气培养、物表菌落培养以及医务人员手卫生效果监测,及时发现和控制感染源。医院的感染控制委员会应负责监测、报告和处理感染病例,确保感染防控措施得以落实。同时,通过数据分析和反馈,不断改进现有的感染控制措施。

总之,手术室感染预防是一项复杂的系统工程,需要严格的无菌操作规程、科学的环境管理、全面的术前准备、规范的术中控制和细致的术后管理等多方面的支持。通过科学合理的预防策略和措施,可以最大限度地降低手术室感染风险,确保手术成功和病人的康复。

(作者单位:广西柳州市潭中人民医院)