

## 胃肠疾病术后饮食调整和注意事项

□ 姚一晗

胃肠疾病手术对于许多患者来说,是恢复健康的重要一步。然而,手术后的饮食调整和注意事项同样不容忽视,它们直接关系到患者的康复速度和效果。本文将详细探讨胃肠疾病术后饮食调整和注意事项,帮助患者更好地理解和执行术后饮食计划。

### 一、饮食调整的重要性

胃肠疾病手术后,患者的胃肠道功能会受到一定程度的损伤,因此需要逐步调整饮食,以促进伤口的愈合和胃肠道功能的恢复。合理的饮食计划不仅可以为患者提供必要的营养支持,还可以避免饮食不当导致的并发症,如消化不良、便秘等。

### 二、术后饮食调整原则

- 由流质到半流质再到正常饮食:术后初期,患者应以流质食物为主,如米汤、果汁等,随着病情的恢复,逐渐过渡到半流质食物,如粥、面条等,最后恢复正常饮食。
- 清淡易消化:术后饮食应以清淡、易消化为主,避免辛辣、油腻、刺激性食物,以免加重胃肠道负担。
- 少食多餐:术后患者的胃肠道功能较弱,一次进食过多容易导致消化不良。因此,建议患者采用少食多餐的进食方式,每次进食量不宜过多,但要保证营养均衡。
- 适当摄入高蛋白食物:蛋白质是伤口愈合和身体恢复所必需的营养物质。术后

患者应适当摄入高蛋白食物,如瘦肉、鸡蛋、牛奶等,以促进伤口的愈合和身体的恢复。

### 三、术后饮食注意事项

- 避免刺激性食物:术后患者应尽量避免摄入冰冷、辛辣、油腻等刺激性食物,以免对胃肠道黏膜产生刺激,导致消化不良或肠梗阻等并发症。
- 细嚼慢咽:术后患者的胃肠道功能较弱,细嚼慢咽有助于减轻胃肠道负担,促进食物的消化和吸收。
- 避免暴饮暴食:暴饮暴食不仅会加重胃肠道负担,还可能导致肥胖、高血压等慢性疾病的发生。因此,术后患者应保持良好

的饮食习惯,避免暴饮暴食。

4. 遵医嘱服药:术后患者可能需要服用一些药物来辅助治疗,如抗生素、止痛药等。患者应遵医嘱按时服药,并注意观察药物反应,如有不适及时就医。

### 四、结语

胃肠疾病术后饮食调整和注意事项对于患者的康复至关重要。合理的饮食计划不仅可以为患者提供必要的营养支持,还可以避免饮食不当导致的并发症。因此,患者应充分了解术后饮食调整和注意事项的相关知识,并在医生的指导下制定合理的饮食计划。同时,保持良好的生活习惯和心态也是促进康复的重要因素。

(作者单位:河北省廊坊市人民医院)

## 浅谈高血压对人体的危害

□ 李志富

在快节奏的现代生活中,高血压这一“无声的疾病”正悄然影响着无数人的健康。作为最常见的慢性非传染性疾病之一,高血压不仅发病率高,而且对人体造成的危害往往被低估。本文将从几个方面详细阐述高血压对人体的危害,旨在提高公众对这一疾病的认知与重视程度。

### 1. 心血管系统损害

高血压是心脏病的首要危险因素。长期高血压会导致心脏负荷加重,左心室肥厚,进而可能引发心律失常、心力衰竭等严重心脏疾病。同时,高血压还会加速动脉粥样硬化的进程,使得冠状动脉(心脏供血血管)狭窄或闭塞,导致心绞痛、心肌梗死等危及生命的状况。此外,高血压也是导致主动脉夹层等灾难性血管疾病的元凶。

### 2. 脑血管系统影响

脑部血管对血压波动尤为敏感。长

期高血压可使脑血管发生微小动脉瘤,当血压急剧升高时,这些微小动脉瘤可能破裂,导致脑出血。即便未发生破裂,高血压也可引起脑动脉硬化,增加脑梗死(中风)的风险。中风不仅会造成瘫痪、失语等严重后果,还可能危及患者的生命。

### 3. 肾脏损害

肾脏是高血压损害的另一个重要靶器官。长期高血压会导致肾小动脉硬化,进而引起肾功能减退,甚至发展为慢性肾衰竭。高血压肾早期可能症状不明显,但随着病情进展,可出现蛋白尿、水肿、贫血等症状,最终需依赖透析或肾移植来维持生命。

### 4. 视网膜病变

高血压还会对眼部的细小血管造成损害,尤其是视网膜动脉。长期高血压可导致视网膜动脉硬化、狭窄,严重时甚至发生视网膜出血、渗出及视乳头水肿,影

响视力,甚至导致失明。因此,眼科检查也是评估高血压病情及靶器官损害程度的重要手段之一。

### 5. 全身器官受累

除了上述主要靶器官外,高血压还可能通过影响血管结构和功能,间接损害全身多个器官和系统。例如,高血压可加速下肢动脉硬化,导致间歇性跛行甚至下肢坏死;可影响性功能,导致男性勃起功能障碍;还可通过影响神经系统,导致头晕、头痛、记忆力减退等症状。

### 结语

综上所述,高血压对人体健康的危害是多方面的、深远的。因此,对于高血压的防治应引起全社会的高度重视。通过定期监测血压、改善生活方式(如低盐饮食、适量运动、戒烟限酒)、遵医嘱合理用药等措施,我们可以有效控制血压,降低高血压带来的风险,守护自己和家人的健康。

(作者单位:河北省迁安燕山医院)

## 重症监护中的营养支持和治疗方法

□ 树媛媛

重症监护中的营养支持和治疗对于患者至关重要。营养支持旨在确保患者获得足够的营养,以支持他们的身体功能和免疫系统。治疗则涉及多种措施,旨在改善患者的病情并降低并发症的风险。以下是对重症监护中的营养支持和治疗的具体科普:

### 一、营养支持

1. 胃肠道喂养:重症监护患者可能因吞咽和咀嚼困难而需要胃肠道喂养。通过鼻饲管,医生可以将食物直接注入患者的胃中。这有助于确保患者获得足够的营养和水分。

2. 肠外营养:对于无法通过胃肠道进食的患者,肠外营养是另一种选择。通过静脉注射营养物质,如碳水化合物、脂肪和蛋白质,以提供足够的能量。

3. 高能营养:为了确保患者获得足够的能量和蛋白质,重症监护中的患者

通常需要高能营养支持。这通常通过肠内和肠外途径提供,以确保患者获得足够的营养,以支持他们的身体功能和免疫系统。

### 二、治疗

1. 药物治疗:重症监护中的患者可能需要使用药物来控制感染、稳定血压、减轻疼痛等。医生会根据患者的病情和需要进行药物治疗。

2. 呼吸支持:对于呼吸困难的患者,呼吸机可以提供呼吸支持。呼吸机可以增加肺部的通气量,帮助患者呼吸更轻松。

3. 循环支持:对于严重缺血或休克的病人,循环支持可能包括液体复苏、升压药物的使用或体外膜肺氧合(ECMO)等。这些措施可以稳定病人的循环系统,确保血液和氧气供应到身体的各个部位。

4. 肾脏替代治疗:对于肾功能衰竭的患者,肾脏替代治疗可能包括血液透析或连续性肾脏替代治疗(CRRT),以帮

助清除体内的废物和多余的水分。

### 三、康复护理

康复护理是重症监护中的重要组成部分,旨在帮助患者从疾病或受伤中恢复。这包括物理疗法、职业疗法、心理护理等。物理疗法可以帮助患者恢复肌肉力量和关节活动度,而职业疗法可以帮助患者恢复日常生活活动能力。心理护理可以帮助患者应对压力和焦虑,促进身体康复。

总之,重症监护中的营养支持和治疗对于患者的康复至关重要。通过提供适当的营养支持、治疗和康复护理,医护人员可以确保患者获得足够的营养和医疗照顾,以降低并发症的风险并促进身体康复。重症监护病房是一个高度专业化的环境,需要医护人员的密切监测和专业的护理技能。患者及其家属应该了解重症监护的基本知识,并与医护人员密切合作,共同应对患者的病情。

(作者单位:河北省故城县医院)

## 几种常见的精神科患者心理护理及疏导方法

□ 王 茜

精神科患者面临着复杂的心理挑战,包括认知障碍、情绪失控、社交困难等。因此,对他们的心理护理和心理疏导显得尤为重要。本文将介绍几种常见的精神科患者的心理护理和心理疏导方法,帮助患者更好地应对疾病,提高生活质量。

### 一、心理护理的重要性

精神科患者的心理护理旨在通过专业的心理干预,帮助患者改善心理状态,增强自我认知,提高应对压力的能力。这有助于患者更好地控制症状,减少复发,提高生活满意度。

### 二、心理护理方法

1. 心理行为疗法:该方法通过改变患者的行为模式来缓解症状。例如,通过认知重构

技术帮助患者识别并纠正错误的思维模式;通过情绪调节技术教会患者如何有效管理自己的情绪。

2. 认知行为疗法:此疗法旨在帮助患者识别并改变负面思维模式,以减轻精神压力。它强调患者的思维、信念和情感对行为的影响,通过改变这些内在因素来改善外在行为。

3. 家庭治疗:家庭治疗是一种针对整个家庭系统的方法,旨在改善家庭成员之间的互动关系,减少冲突。

4. 社交技能训练:精神科患者常常面临社交困难,因此,学习有效的社交技巧对于提高他们的生活质量至关重要。社交技能训练包括学习如何与人建立联系、如何有效沟通、

如何处理冲突等。

5. 放松技巧训练:放松技巧训练教导患者运用各种策略如深呼吸、冥想降低身体紧张度及压力反应。这有助于患者缓解紧张情绪,减轻心理压力。

### 三、心理疏导方法

1. 角色扮演:通过模拟生活场景来帮助患者调整不当的认知、情绪及行为反应。这有助于提高患者的社交技巧和自信心,从而减轻其社会退缩倾向。

2. 支持性心理治疗:在安静私密的环境中倾听患者心声,并给予鼓励与理解。这种方法旨在营造安全信任的氛围,使患者能够自由表达内心情感体验;通过建立良好医患关

系促进心理健康恢复。

3. 提高自我认知:帮助患者正确认识自己的疾病,理解精神疾病与其他疾病一样,都是由各种致病因子导致机体处于一种不健康状态。只要经过正确治疗,都可以恢复健康状态。

4. 应对社会偏见:教导患者正确处理由于社会偏见造成的不良人际关系,换位思考去理解别人的想法,缓解自己的不良情绪。

总之,精神科患者的心理护理和心理疏导是一个复杂而重要的过程。通过综合运用各种方法,可以帮助患者更好地应对疾病挑战,提高生活质量。

(作者单位:河北省第三荣军优抚医院)

## 神经内科患者如何应对头痛

□ 侯星辰

头痛作为一种常见的临床症状,其普遍性仅次于感冒,给许多人的生活带来了困扰。神经内科患者面对头痛时,应采取科学有效的方法进行应对,以保障自身健康。以下是一些建议,帮助患者更好地管理头痛。

### 一、了解头痛的分类与病因

头痛可分为原发性头痛和继发性头痛两大类。原发性头痛包括偏头痛、紧张性头痛、丛集性头痛等,其病因多不明确,但可能与遗传、环境、精神压力等因素有关。继发性头痛则是由其他疾病引起的,如颅内病变(如蛛网膜下腔出血、颅内占位性病变)、中耳炎、青光眼、高血压等。了解头痛的分类和病因,有助于患者更好地认识自己的病情,采取针对性的治疗措施。

### 二、调整生活方式

1. 保持良好的作息习惯:避免熬夜和过度劳累,保证充足的睡眠时间。

2. 合理饮食:避免过度摄入咖啡因、酒精等刺激性物质,均衡膳食,多摄入富含维生素和矿物质的食物。

3. 适当运动:适当进行运动锻炼,如散步、慢跑、瑜伽等,有助于缓解紧张情绪,减轻头痛症状。

### 三、药物治疗

在医生的指导下,患者可以使用非处方止痛药(如对乙酰氨基酚、布洛芬)或处方药物来缓解头痛。但需注意,药物治疗并非万能,长期大量使用可能导致药物依赖或副作用。因此,务必遵医嘱用药,定期复诊,调整治疗方案。

### 四、心理治疗

对于某些类型的头痛,如偏头痛和紧张性头痛,心理治疗可能起到重要作用。通过认知行为疗法、生物反馈等方法,可以帮助患者调整心态,减轻压力,从而缓解头痛。患者可以尝试深呼吸、冥想、放松训练等技巧,以减轻紧张和焦虑情绪。

### 五、寻求专业帮助

如果头痛症状持续加重或伴随其他症状出现(如视力模糊、肢体无力、意识障碍等),应及时就医检查。神经内科医生会根据患者的具体情况,进行详细的体格检查和必要的辅助检查(如头颅CT、磁共振等),以明确诊断并制定个性化的治疗方案。

### 六、避免诱发因素

对于已知的头痛诱发因素,如某些食物(如巧克力、奶酪)、气味(如香水)、环境因素(如强光、噪音)等,患者应尽量避免接触。同时,注意用眼卫生,定期休息眼睛,避免长时间使用电子产品导致眼疲劳和头痛。

总之,神经内科患者面对头痛时,应采取综合措施进行应对。通过了解头痛的分类与病因、调整生活方式、药物治疗、心理治疗、寻求专业帮助、避免诱发因素等方法,患者可以有效缓解头痛症状,提高生活质量。

(作者单位:河北省遵化市人民医院)