

心脏手术后的营养补充指南

□ 黎玉贵

心脏手术后,患者的身体需要充足的营养来促进恢复并维持正常的生理功能。合理的营养补充不仅能够帮助患者提高免疫力,加快伤口愈合,还可以预防并发症的发生。本指南将介绍心脏手术后营养补充的基本原则及具体方法,为患者及其家属提供有益的参考。

一、蛋白质的补充

1、高质量蛋白质的选择:心脏手术后,患者应摄取富含高质量蛋白质的食物,如鱼类、鸡肉、瘦牛肉、鸡蛋和豆类。鱼类和鸡肉相较于红肉脂肪含量较低,更适合术后患者食用。鸡蛋和豆类食品不仅富含蛋白质,还含有多种人体必需的氨基酸,有助于促进机体的组织修复。

2、蛋白质摄入量的控制:手术后的蛋白质摄入量需适度增加,但不宜过量。一般建议每日蛋白质摄入量为1.2至1.5克/每公斤体重。对于有肾功能不全等合并症的患者,应在医生的建议下调整蛋白质摄入量,避免加重肾脏负担。

二、维生素和矿物质的补充

维生素和矿物质在促进伤口愈合、维持免疫功能和抗氧化应激等方面发挥着重要作用。

1、维生素C和维生素E:维生素C是促进胶原蛋白合成的关键营养素,且有助于加快伤口的愈合。富含维生素C的食物包括橙子、柠檬、草莓和青椒等。维生素E具有抗氧化作用,其能够保护细胞膜免受自由基的损伤。坚果、种子和植物油中含有丰富的维生素E,对心脏手术后的恢复大有裨益。

2、锌和铁的补充:锌有助于增强免疫功能,加快伤口愈合,而铁则是血红蛋白合成的必要元素,能够改善术后贫血症状。海鲜、肉类、坚果和豆类都是锌和铁的良好来源。特别是红肉和海鲜中的铁吸收率较高,适量摄入有助于提升患者的身体状况。

三、适量的脂肪摄入

脂肪是人体的重要能量来源,但在心脏手术后的恢复期间,脂肪的摄入需要谨慎控制。

1、健康脂肪的选择:手术后应优先选择健康脂肪,如单不饱和脂肪和多不饱和脂肪,这些脂肪存在于橄榄油、鳄梨、坚果和鱼类中。它们能够帮助降低低胆固醇(LDL)水平,保护心血管健康。

2、限制饱和脂肪和反式脂肪:饱和脂肪和反式脂肪会增加血液中的胆固醇水

平,不利于心血管健康。患者应避免食用富含这类脂肪的食物,如红肉、黄油、奶酪和部分烘焙食品。通过控制这些脂肪的摄入,可以减少术后并发症的风险。

四、水分和膳食纤维的摄入

保持足够的水分和膳食纤维的摄入有利于促进消化系统健康,预防便秘和代谢废物的排除。

1、充足的水分摄入:手术后应保证每日饮水量充足,这不仅有助于排除体内代谢废物,还能够预防术后常见的便秘问题。建议每日饮水量保持在1500-2000毫升之间,但对于心脏功能不全的患者,应遵循医生的建议适量控制。

2、高纤维食物的选择:膳食纤维有助于促进肠道蠕动,防止便秘,建议术后适量增加全谷类、蔬菜和水果的摄入。这些食物不仅富含膳食纤维,还能提供丰富的维生素和矿物质,有助于患者恢复健康。

五、合理的膳食结构和饮食习惯

1、少量多餐:心脏手术后,患者的胃肠功能可能较为虚弱,消化能力也有所降低。因此,建议采用少量多餐的方式,每日进餐4至6次,每次进食量适中,避免暴饮暴食。这样可以减少胃肠负担,有助于营养的充

分吸收,同时防止出现腹胀等不适症状。

2、细嚼慢咽:细嚼慢咽有助于消化酶的分泌和食物的消化吸收,从而减少胃肠道不适症状。术后患者应避免进食过快、过猛,以免引起呛咳和消化不良。此外,建议患者保持良好的就餐环境,避免在压力下进食。

3、遵医嘱调整饮食:每位患者的术后恢复情况不同,营养需求也存在个体差异。应根据医生的建议,结合个人的具体情况,适时调整饮食结构。例如,对于患有糖尿病的患者,需要控制碳水化合物的摄入;对于高血压患者,应适当减少盐的使用量。

总的来说,心脏手术后的营养补充是一个复杂而重要的过程,直接关系到患者的康复速度和生活质量。通过合理的饮食规划,科学地补充蛋白质、维生素、矿物质和健康脂肪,维持适量的水分和膳食纤维摄入,患者可以更好地应对手术后的挑战,促进身体的全面康复。同时,结合良好的饮食习惯和严格遵守医生的建议,避免不利于康复的食物和生活习惯,可以最大限度地提高术后的康复效果。

(作者单位:广西医科大学第一附属医院心脏外科)

牙齿矫正前后的口腔管理策略

□ 朱小艳

牙齿矫正是许多人追求美观与口腔健康的重要步骤。良好的口腔管理不仅能够提升矫正效果,还能有效预防矫正期间的常见问题如牙龈炎、龋齿和牙齿脱钙。本文将介绍在牙齿矫正前、矫正过程中以及矫正后的口腔管理策略,帮助大家在整个矫正期间更好地维护口腔健康。

一、牙齿矫正前的口腔管理策略

1、口腔健康检查与治疗:在进行牙齿矫正之前,全面的口腔检查是必要的。医生会通过检查确定是否有龋齿、牙龈炎、牙周病等问题。如果存在这些情况,需先进行治疗,以确保口腔的健康环境。此外,拔除不必要的智齿或处理其他潜在的口腔问题,也可以预防在矫正过程中可能产生的并发症。

2、清洁与护理习惯的培养:牙齿矫正前,应建立良好的口腔清洁习惯,包括早晚刷牙和使用牙线。使用含氟牙膏和适合的漱口水,能够进一步提升口腔卫生水平。提前养成这些习惯,有助于在矫正过程中保持清洁,避免食物残渣和牙菌斑堆积。

3、咨询与心理准备:在矫正前与医生充分沟通,了解可能遇到的挑战和注意事项,

能够帮助患者更好地应对矫正过程中的不适。同时做好心理准备,因为矫正是一项需要时间和耐心的过程,充分了解并接受这一过程将帮助患者顺利度过矫正期。

二、牙齿矫正过程中的口腔管理策略

1、刷牙与清洁工具的使用:矫正期间,由于牙套的存在,牙齿清洁变得更加复杂。推荐使用专为矫正设计的牙刷、牙缝刷和冲牙器,这些工具能够帮助清理牙齿表面和牙套周围的食物残渣。每天至少刷牙两次,每次时间不少于两分钟,尤其要注意清洁难以触及的区域,以防止牙菌斑积聚导致的牙龈炎和龋齿。

2、饮食管理:矫正期间,患者应避免吃过硬、过黏或易碎的食物,如坚果、粘糖和硬饼干。这些食物可能会损坏牙套或导致托槽松动,影响矫正进程。此外,含糖饮料和食品也应减少,以避免龋齿和牙齿脱钙问题。保持饮食清淡、多摄取富含纤维的食物,有助于减少食物残留并维持良好的口腔健康。

3、定期复诊与专业清洁:医生会根据复诊情况调整矫正计划,解决矫正过程中的问题。矫正期间,牙齿更容易藏匿牙菌斑,因此

每隔一段时间进行专业的口腔清洁,可以深层清除牙菌斑,预防口腔疾病。

三、牙齿矫正后的口腔管理策略

1、保持器的使用:保持器的主要功能是维持牙齿在矫正后的新位置,防止它们回到原来的位置。刚开始的几个月是牙齿适应新位置的关键期,因此通常需要全天佩戴保持器,之后可以逐渐过渡到只在晚上佩戴。保持器的使用时间和频率应严格遵循医生的建议,以确保矫正效果得以维持。患者需要注意保持器的清洁,避免细菌滋生导致口腔健康问题。使用清水或专用的清洁液每天清洗保持器,并定期检查保持器的状态,确保其功能正常。如果保持器出现松动或损坏,应及时联系医生进行调整或更换。

2、持续的口腔清洁:虽然矫正过程已经结束,但口腔清洁习惯依然不能松懈。矫正后的牙齿更加整齐,清洁难度相对降低,但这并不意味着可以放松对口腔卫生的要求。继续保持每天早晚刷牙的习惯,使用牙线清洁牙缝,以及含氟牙膏和漱口水预防龋齿和牙周病。特别是矫正结束后的初期,牙齿还在适应新位置,可能会有轻微的移动,因此

良好的口腔卫生习惯可以帮助巩固矫正效果。

3、定期检查与预防性治疗:通过定期检查,医生可以监测牙齿的稳定性,及时发现任何可能的牙齿重新移动的迹象。如果医生发现牙齿有重新移动的趋势,可能会建议继续佩戴保持器,甚至在必要时调整保持器或使用其他的固定装置。此外,定期的牙科检查还能够帮助发现并解决其他口腔问题,如龋齿或牙龈问题。在矫正后的几年里,建议至少每六个月进行一次口腔检查,以确保口腔健康持续稳定。预防性治疗,如氟化物涂布或窝沟封闭,也可以在必要时进行,以进一步降低口腔疾病的风险。

总之,牙齿矫正是一项循序渐进的过程,需要从矫正前到矫正后的持续关注与护理。无论是矫正前的准备、矫正中的细致管理,还是矫正后的维持,良好的口腔管理策略都能够大幅提升矫正效果,预防可能的口腔问题。通过遵循科学的护理方法和医生的建议,每个人都可以在矫正的旅程中获得健康、美丽的笑容。

(作者单位:广西柳州市人民医院口腔科)

儿童突发哮喘的家庭急救措施

□ 莫美兰

在家庭环境中,儿童突发哮喘是一个常见的健康问题,特别是在有过敏体质或哮喘历史的孩子中。哮喘的急性发作可能会导致呼吸困难、胸闷、咳嗽等症状,严重时甚至可能危及生命。本文将介绍儿童突发哮喘的家庭急救措施,帮助家长在关键时刻采取正确的行动,确保孩子的安全。

一、识别哮喘发作的症状

1、呼吸困难:哮喘发作时,儿童可能会出现呼吸急促或呼吸困难的情况。呼吸时可能会伴有喘息声或哮鸣声,这是由于气道收缩和气流受阻引起的。

2、胸闷或压迫感:孩子可能会感到胸部紧绷或压迫感,这种感觉可能会加剧导致的不适和焦虑。

3、持续的咳嗽:哮喘发作通常伴有持续性的咳嗽,这种咳嗽可能会在夜间加重,影响孩子的睡眠质量。

4、气喘和说话困难:在哮喘发作期间,孩子可能会出现气喘和说话困难,这表明气道已受到明显的阻塞。

二、采取初步急救措施

1、使用救援吸入器:如果孩子有哮喘药物(如救援吸入器),应立即按照医生的指示

使用。救援吸入器中的药物能迅速扩张气道,缓解呼吸困难。使用时,家长需要确保孩子正确地吸入药物,并观察药物的效果。如果救援吸入器无法提供缓解,或者药物效果不如预期,应考虑尽快就医。

2、保持镇静和安抚:在哮喘发作时,保持镇静是非常重要的,因为焦虑和恐惧会加剧孩子的症状。家长应以温和的语气安抚孩子,尽量让他们保持冷静,减少额外的心理压力。创造一个安静、舒适的环境有助于孩子的放松,并有助于哮喘药物的效果发挥。

3、调整姿势:将孩子安置在坐姿或半坐姿,可以帮助扩展胸腔,缓解呼吸困难。坐姿能使胸腔更为宽敞,有利于气道的开放,减少呼吸困难的感受。避免让孩子躺平,因为躺平可能会使气道更容易受压,增加呼吸的难度。

三、监测和评估病情

1、观察症状变化:在采取急救措施后,家长应密切观察孩子的症状变化。如果症状有所缓解,继续监测孩子的呼吸状况;如果症状持续或加重,需进一步采取行动。

2、记录发作时间:记录哮喘发作的时间和持续时长,以便医生评估和处理。如果哮喘发作超过30分钟或症状加重,应尽快联系医

疗专业人士。

3、注意药物使用情况:确保孩子的救援吸入器按说明书使用,不要超过推荐剂量。记录每次使用药物的时间和剂量,有助于后续医疗评估。

四、寻求医疗帮助

1、联系医生或急救服务:如果急救措施无效或孩子的症状没有改善,立即联系医生或拨打急救电话。及时就医能够获得专业的医疗干预,确保孩子得到适当的治疗。

2、前往医院就诊:在严重的哮喘发作情况下,家长应尽快带孩子前往医院就诊。医院将提供更全面的治疗和监测,包括可能的吸氧治疗或静脉药物治疗。

3、遵医嘱进行后续治疗:医生可能会为孩子制定后续的治疗方案,包括调整药物剂量或增加日常管理措施。务必遵医嘱,确保孩子的哮喘得到有效控制。

五、预防措施和长期管理

1、制定哮喘管理计划:与医生合作,制定详细的哮喘管理计划。这个计划包括药物使用指南、触发因素的识别和处理方法、定期检查的安排等。

2、避免哮喘触发因素:识别并避免触发

哮喘的常见因素,如过敏原、烟雾等。这些措施有助于减少哮喘发作的频率和严重程度。

3、定期复查和监测:定期带孩子进行医学复查,以评估哮喘的控制情况。及时调整治疗方案,确保孩子的哮喘得到有效管理。

六、家庭教育和应急准备

1、教育家庭成员:确保家庭成员了解哮喘的基本知识和急救措施。全家人的配合能够提高应对突发哮喘的效率和效果。

2、准备应急药物和设备:在家中准备好急救药物和相关设备,并确保所有家庭成员知道其使用方法和位置。这有助于在哮喘发作时迅速采取行动。

3、制定应急预案:制定家庭应急预案,包括哮喘发作时的行动步骤和联系信息。定期演练这些预案,提高应对紧急情况的能力。

综上所述,儿童哮喘发作虽然常见,但通过及时和正确的急救措施,家长可以有效地减轻孩子的症状并避免严重后果。了解哮喘的症状、掌握急救技巧、监测病情变化、寻求医疗帮助以及实施预防措施,是保障儿童健康的关键。

(作者单位:广西柳州市人民医院医疗集团潭中西院区)