

骨科病人的营养需求与饮食调理原则

□ 才达

骨科疾病,如骨折、关节损伤等,不仅给患者带来身体上的痛苦,还严重影响了其生活质量。在治疗过程中,除了医生的专业治疗外,合理的饮食与营养补充同样至关重要。本文将详细探讨骨科病人的饮食与营养需求,帮助患者及家属更好地理解和实践。

一、骨科病人的营养需求

骨科病人的营养需求主要包括以下几个方面:

1.蛋白质:蛋白质是骨骼组织的重要组成部分,对创伤修复和骨骼再生具有重要作用。骨科病人需要摄入足够的优质蛋白质,如瘦肉、蛋类、乳类及其制品、豆类及其制品等。成人每日蛋白质需求量为2-3g/kg,儿童为

6-8g/kg。

2.钙质:钙质是构成骨骼和牙齿的主要成分,对维持骨骼健康至关重要。骨科病人应增加富含钙质的食物摄入,如牛奶、豆制品、坚果、小鱼干等。同时,注意维生素D的摄入,以促进钙质的吸收和利用。

3.维生素:维生素与创伤及手术后愈合恢复密切相关。特别是维生素A和维生素C,前者有助于增强免疫力和促进伤口愈合,后者则具有抗氧化作用,帮助组织修复。富含维生素A的食物有菠菜、杏仁、胡萝卜等;富含维生素C的食物有番茄、柑橘类水果等。

4.膳食纤维:对于长期卧床的骨科病人,

高纤维食物有助于促进肠道蠕动,预防便秘。芹菜、韭菜、豆芽等蔬菜,以及水果和粗粮都是良好的选择。

5.矿物质:锌、铬等矿物质对伤口愈合也有重要作用。富含锌的食物有粗粮、豆类及其制品、海产品等;富含铬的食物有酵母、牛肉、肝类等。

二、饮食调理原则

1.均衡饮食:骨科患者应保持均衡的饮食,摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等营养素。同时,注意控制热量摄入,避免过度肥胖。

2.增加钙质摄入:骨科病人由于骨骼损伤或疾病,对钙质的需求量增加,应增加富含

钙质的食物摄入,并注意维生素D的补充。

3.优质蛋白质:摄入足够的优质蛋白质,有助于促进伤口愈合和组织修复。

4.高纤维食物:对于卧床病人,应增加高纤维食物的摄入,以预防便秘。

5.充足的水分:保持充足的水分摄入,有助于维持体内水分平衡,促进新陈代谢。

综上所述,合理的饮食与营养补充对骨科病人的康复至关重要。通过均衡摄入各类营养素,特别是蛋白质、钙质、维生素等,可以促进伤口愈合,加速恢复过程。同时,患者及家属应积极配合医生的指导,科学安排饮食,助力早日康复。

(作者单位:河北省唐山市第二医院)

心力衰竭的原因和治疗方法

□ 姜琳

心力衰竭,简称心衰,是一种严重的心脏疾病,它意味着心脏无法有效地泵血,导致全身组织器官无法获得足够的氧和营养物质。这种疾病可能是慢性的,也可能是急性病情加重。下面我们将深入探讨心力衰竭的原因和治疗方法。

首先,心力衰竭的原因多种多样,主要包括以下几个方面:

1.心肌病变:这是心力衰竭的最基本原因。心肌病变可以是原发性的,如心肌梗死、冠心病、心肌炎、扩张性心肌病等,也可以是继发性的,如部分代谢类疾病(如甲亢)引起的心肌病变。

2.心脏负荷过重:心脏长期承受过大的压力或容量负荷,都可能引发心力衰竭。长期存在的高血压会使心脏负荷增加,逐渐损伤心肌,导致心力衰竭。

3.其他疾病的影响:如心脏瓣膜疾病(如二尖瓣狭窄、主动脉瓣狭窄等)会影响心脏的血液流动,心律失常(如心房颤动、心室颤动等)会影响心脏的泵血功能,这些都可能引发心力衰竭。

接下来,我们来看看心力衰竭的治疗方法:

1.药物治疗:对于心力衰竭,药物治疗是最常用的方法。常用的药物包括洋地黄制剂、转换酶抑制剂、 β 受体阻滞剂等,这些药物可

以控制心衰的进展,缓解心衰的症状。

2.吸氧治疗:当心力衰竭患者出现呼吸困难症状时,心肌供血不足常会让病情更加严重,此时需要及时吸氧治疗。可以选择导管吸氧或面罩吸氧,必要时可以应用呼吸机。

3.手术治疗:当心力衰竭病情特别严重,应用药物治疗效果不理想时,可以考虑手术治疗。例如,心脏移植手术可以恢复心脏功能,是治疗心力衰竭的一种有效手段。

4.中医治疗:中医在心力衰竭的治疗中也有其独特之处。根据心力衰竭的不同类型,中医会采用不同的治疗方法。如补阳益气中药、温补心肾中药和温阳利水中药等,都可以

根据患者的具体情况进行辨证治疗。

除了以上治疗方法,心力衰竭患者还需要注意生活方式的调整,如保持良好的饮食习惯,适量运动,避免过度劳累,控制情绪等,这些都有助于缓解心衰症状,提高生活质量。

总的来说,心力衰竭是一种严重的心脏疾病,其原因多种多样,治疗方法也因人而异。对于心力衰竭患者来说,及时就医,接受专业的诊断和治疗是非常重要的。同时,保持良好的生活习惯和心态,也是防治心力衰竭的重要手段。早期发现、早期治疗、规范管理是提高治疗效果、改善患者生活质量的关键。

(作者单位:河北省河间市人民医院)

如何预防和控制妊娠期高血压

□ 陈红月

妊娠期高血压是孕妇在孕期特有且常见的疾病,其主要症状包括高血压、水肿、蛋白尿,甚至可能引发抽搐、昏迷等严重并发症,对母婴健康构成严重威胁。为了确保母婴安全,了解并实践有效的预防和控制措施至关重要。

一、了解妊娠期高血压

妊娠期高血压是指女性在妊娠20周后出现的血压升高现象,多数分娩后可迅速缓解。但如不及时干预,可能发展为先兆子痫和子痫,严重影响母婴健康。

二、预防措施

1.规律产检:定期进行产前检查是预防妊娠期高血压的关键。通过监测血压、尿蛋白和体重等指标,及时发现潜在的高血压风险,并采取相应的干预措施。

2.合理饮食:保持饮食清淡,多摄入富含蛋白质、维生素、微量元素的新鲜蔬果和谷物。减少高盐、高脂、高糖食物的摄入,以控制血压和体重。

3.控制体重:避免孕期体重增长过快,根据自身体质和医生建议制定合理的饮食和运动计划。过度肥胖是妊娠期高血压的重要风险因素之一。

4.适当补钙:钙的缺乏与妊娠期高血压的发生密切相关。孕妇应保证足够的钙摄入,每日补充1000毫克以上的钙剂,有助于预防子痫前期。

5.健康生活方式:保持足够的休息和睡

眠,避免过度劳累和精神紧张。适当运动,如散步、游泳等,有助于促进血液循环和新陈代谢,降低高血压风险。

6.阿司匹林预防:对于存在子痫前期高危因素的孕妇,如家族史、慢性肾炎、糖尿病等,可在医生指导下从妊娠12-16周开始服用小剂量阿司匹林,以降低子痫前期的发生风险。

三、控制措施

1.药物治疗:对于确诊的妊娠期高血压患者,应根据病情严重程度和医生建议选择合适的降压药物。注意避免使用对胎儿有害的药物,并监测药物疗效和副作用。

2.密切监测:加强对孕妇血压、尿蛋白、水肿等指标的监测,及时发现病情变化并调

整治疗方案。

3.终止妊娠:对于病情严重、危及母婴生命的妊娠期高血压患者,应及时终止妊娠,以保障母婴安全。

四、结语

妊娠期高血压是孕期常见的并发症之一,但通过规律产检、合理饮食、控制体重、适当补钙、健康生活方式以及必要时的药物治疗等措施,可以有效预防和控制其发生和发展。孕妇应增强自我保健意识,积极配合医生的治疗和管理,确保母婴安全度过孕期。同时,家庭成员和社会也应给予足够的关心和支持,共同为孕妇创造一个安全、健康的孕育环境。

(作者单位:河北医科大学第二医院)

习惯性流产患者的心理调适与康复方法

□ 劳秋萍

在孕育新生命的征途中,有一部分女性面临着习惯性流产的沉重打击。连续三次或以上的自然流产,不仅给她们的身体健康带来了巨大挑战,更在心理上投下了难以言喻的阴影。本文旨在探讨习惯性流产患者的心理调适与康复之路,帮助她们守护心中那颗渴望爱与希望的种子。

一、理解习惯性流产的心理冲击

习惯性流产,医学上称为复发性流产,对女性而言,每一次流产都如同一次沉重的打击,尤其是当这种不幸连续发生时,患者的心理压力可想而知。她们可能会经历焦虑、抑郁、恐惧、自责、封闭等多种负面情绪,这些情绪不仅影响她们的心理健康,还可能进一步影响身体健康,形成恶性循环。

焦虑和恐惧是习惯性流产患者最常见的心理状态。她们担心再次怀孕会重蹈覆辙,害怕自己无法成为一个合格的母亲。自责感也常常伴随着她们,认为自己没有保护好腹中的胎儿,是失败和不幸的根源。这种心理状态如果得不到及时的干预和调整,可能会导致严重的心理障碍,甚至影响未来的生育计划。

二、心理调适:重建希望之光

面对习惯性流产带来的心理创伤,患者

和家属需要共同努力,采取一系列措施来重建心理防线,守护心中的爱与希望。

1.寻求专业心理咨询

心理调适的第一步是寻求专业的心理咨询。心理医生或心理咨询师能够通过专业的评估和干预,帮助患者识别并处理不良情绪,重建积极的心理状态。他们可以通过认知行为疗法、放松训练、情绪管理等技巧,帮助患者学会如何面对和应对压力,重建对未来的信心。

2.家庭支持与社会支持

家庭的支持对于习惯性流产患者的心理康复至关重要。家属应给予患者充分的理解、关爱和鼓励,避免责备和过度担忧。同时,社会支持网络也是不可或缺的一部分。患者可以加入相关的支持团体或论坛,与有相似经历的人分享心得、交流经验,获得情感上的支持和共鸣。

3.自我调适与积极心态

除了外部支持外,患者自身的心理调适同样重要。她们需要学会接受现实,认识到流产并非个人失败,而是生育过程中的一种可能结果。通过培养积极的心态,患者可以更好地应对未来的挑战,重新规划生育计划。此外,保持规律的作息、适度的运动、健康的饮食等也有助于改善心理状态。

三、康复之路:身体与心灵的双重修复

习惯性流产患者的康复之路不仅仅是心理调适那么简单,还需要从身体、生活方式等多个方面进行综合调理。

1.医学检查与治疗

在康复过程中,医学检查与治疗是必不可少的一环。患者需要在医生的指导下进行全面的身体检查,找出导致习惯性流产的潜在原因。这些原因可能包括染色体异常、子宫畸形、内分泌失调等。针对这些原因,医生可以制定个性化的治疗方案,如药物治疗、手术治疗等,以提高患者再次怀孕的成功率。

2.饮食调理与营养补充

合理的饮食和充足的营养对于患者的身体恢复至关重要。患者应该多摄入富含蛋白质、维生素的食物,如牛肉、鸡蛋、牛奶、核桃、橙子等,以保证身体所需的各种营养素。同时,根据中医理论,习惯性流产多与脾肾亏虚、气血不足有关,因此患者可以适当食用红枣、阿胶、山药等补血益气的食物。

3.生活习惯调整

良好的生活习惯也是康复过程中的重要因素。患者应避免熬夜、过度劳累等不良习惯,保证充足的睡眠时间和适当的休息。此外,适度的运动也有助于增强体质和提高免疫力。患者可以选择散步、瑜伽等低强度的运

动方式,以促进身体康复。

四、科学备孕:迎接新生命的到来

经过全面的身体检查、心理调适和康复治疗,患者可以根据医生的建议开始科学备孕。备孕期间,患者需要注意以下几点:

1.监测排卵周期

通过监测排卵周期,患者可以准确把握受孕的最佳时机,提高受孕成功率。常用的监测方法包括基础体温测量、排卵试纸检测等。

2.保持健康的生活方式

备孕期间,患者需要继续保持良好的生活方式,包括规律作息、适量运动、健康饮食等。同时,避免接触有害物质和不良环境因素,如辐射、化学物质等。

3.按时产检与随访

一旦成功怀孕,患者需要按时进行产检和随访,密切关注胎儿的发育情况。如有异常情况发生,应及时就医并遵医嘱进行治疗。

五、结语:守护爱的种子

习惯性流产虽然给患者带来了沉重的打击和痛苦,但只要她们勇敢面对、积极调适、科学治疗,就一定能够守护住心中的那颗爱的种子。让我们携手并进,在这条充满挑战与希望的康复之路上不断前行,共同迎接新生命的到来。

(作者单位:广西钦州市灵山县红十字会医院)