

# 营养不良对重症患者的影响及预防措施

□ 冯雪菲

营养不良是指营养摄入不足或营养摄入比例失衡引起的疾病,对重症患者而言,其影响尤为显著。重症患者由于疾病本身的代谢需求增加、消化吸收能力下降以及长期卧床等因素,容易发生营养不良。

这不仅会影响免疫功能,还会导致愈合延迟、并发症增多、住院时间延长和治疗成本增加。因此,了解营养不良对重症患者的影响并采取预防措施至关重要。

## 营养不良对重症患者的影响

### 1. 免疫功能下降

营养不良会导致重症患者的免疫功能显著下降,使其更容易受到细菌、病毒和寄生虫等病原体的感染。由于免疫系统的削弱,患者体内的白细胞和抗体数量减少,抵御外界病原体侵袭的能力降低。这种免疫功能的下降会增加重症患者感染的风险,进一步加重疾病程度,延长住院时间。

### 2. 愈合能力减弱

营养不良还会影响重症患者的愈合能力。蛋白质、维生素和矿物质等营养素的缺乏会影响细胞和组织修复的速度,导致伤口愈合延迟。特别是在手术后,营养不良的患者更容易出现切口愈合不良、感染等并发症,增加了治疗难度和恢复时间。

### 3. 并发症增多

重症患者营养不良时,更容易发生各种并发症。例如,营养性贫血是由于体内缺乏铁质、维生素B12和叶酸等造血物质导致的,患者可能出现贫血症状,如面色苍白、乏力等。此外,缺乏维生素还会引发多种维生素缺乏

症,如缺乏维生素A会导致角膜病,缺乏维生素D会引发出佝症等。这些并发症不仅增加了患者的痛苦,还进一步加重了医疗负担。

### 4. 住院时间延长和治疗成本增加

营养不良的重症患者需要更长时间的治疗和护理,因此住院时间会延长。这不仅增加了患者的医疗成本,还可能导致医院资源的浪费。同时,由于营养不良引起的并发症,患者可能需要接受更多的检查和治疗,进一步增加了治疗成本。

## 营养不良的预防措施

针对重症患者营养不良的问题,应采取以下预防措施:

### 1. 定期营养筛查和评估

定期进行营养筛查和评估是预防营养不良的重要步骤。通过评估患者的身体指数、无意识体重降低程度等指标,可以及时发现营养不良的风险,并采取相应的干预措施。对于存在营养不良风险的重症患者,应制定个性化的营养管理方案,确保摄入足够的营养素。

### 2. 合理饮食与营养补充

重症患者的饮食应以多样化、均衡为原则。食物应包含足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等营养素。蛋白质是维持肌肉和组织修复的重要物质,应适量增加摄入。同时,蔬菜和水果富含维生素和矿物质,有助于提高患者的免疫力。对于无法经口进食的患者,可以通过肠内或肠外营养支持来满足其营养需求。

### 3. 口服营养补充剂

口服营养补充剂是一种方便快捷的营养

支持方式。对于存在营养不良风险的重症患者,可以选择口服营养补充剂来提供全面的营养支持。这些补充剂通常包含能量、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等多种营养素,能够满足患者的营养需求,帮助其维持稳定的体重和改善整体营养状况。

### 4. 早期启动营养支持

在患者病情允许的情况下,应尽早启动营养支持,以减少营养不良的风险。营养支持的目标在于维持或恢复患者的营养状况,促进愈合过程,缩短康复时间。

根据评估结果,可以调整营养支持计划,确保患者获得足够的营养素。同时,应密切监测可能出现的并发症,如腹泻、恶心、呕吐等,及时调整治疗方案。

### 5. 提供心理支持和社会工作服务

重症患者可能因疾病和治疗而产生焦虑或抑郁情绪。这些情绪问题会影响患者的食欲和营养摄入,进一步加重营养不良的风险。因此,应提供心理支持和社会工作服务,帮助患者应对心理压力,改善其心理状态。

通过与患者的沟通和交流,了解其需求和担忧,提供个性化的心理支持,有助于提高其食欲和营养摄入。

### 6. 体育锻炼

体育锻炼对重症患者的营养状况也有积极影响。适量的运动可以促进肌肉质量和功能的维持或改善,有助于患者更好地吸收和利用营养素。然而,重症患者的运动计划应根据其健康状况和体能水平制定,避免过度劳累和受伤。推荐的运动类型包括有氧运动、平衡及柔韧性训练以

及抗阻运动等。在开始运动前,应评估患者的健康状况,确定合适的运动强度和频率。

### 7. 膳食强化

膳食强化是一种有效的营养干预措施,可以增加食物的能量和蛋白质密度,改善患者的营养状况。

通过使用自然食物或特殊营养制剂来增加膳食和饮水的营养密度,可以在进食相似食物量的情况下增加营养素的摄入。

例如,在食物中添加鸡蛋、奶油、黄油等高能量和高蛋白质的食物,或者选择乳清蛋白粉、肠内营养制剂等特殊营养制剂来增加营养素的摄入。

## 结语

营养不良对重症患者的影响是多方面的,包括免疫功能下降、愈合能力减弱、并发症增多以及住院时间延长和治疗成本增加等。

为了预防营养不良的发生,应采取定期营养筛查和评估、合理饮食与营养补充、口服营养补充剂、早期启动营养支持、提供心理支持和社会工作服务、体育锻炼以及膳食强化等预防措施。这些措施的综合应用有助于改善重症患者的营养状况,促进其康复和生活质量的提升。

在实际操作中,医护人员应根据患者的具体情况制定个性化的营养支持方案,并密切监测其营养状况和可能出现的并发症。

同时,患者及其家属也应积极参与营养管理和干预过程,共同努力改善患者的营养状况。

通过科学合理的营养支持和管理,我们可以为重症患者的康复之路提供强有力的支持。

(作者单位:河北省廊坊市人民医院)

# 心脑血管疾病患者的日常保健

□ 蒙竹韵

随着现代生活节奏的加快和工作压力的增大,心脑血管疾病已成为影响人们健康的主要因素之一。这类疾病包括高血压、冠心病、脑梗塞等,其发生往往与人们的生活习惯、饮食结构密切相关。为了有效预防和治理心脑血管疾病,中医养生智慧与西医健康建议的结合显得尤为重要。本文将从饮食调理、运动改善、生活习惯调整以及心理调节四个方面,详细阐述心脑血管疾病患者的日常保健策略。

## 一、饮食调理:中医食疗与西医营养学结合

### 中医食疗

中医强调“药食同源”,通过食疗调理身体,达到预防和治理疾病的目的。对于心脑血管疾病患者,中医建议多食用具有活血化瘀、降脂降压功效的食物。例如,黑木耳被誉为“血管清道夫”,每周食用一次可有效降低血脂、抗血栓;芹菜和红枣则有助于降低胆固醇;山楂水不仅健脾消食,还能增加消脂效果;洋葱则能扩张血管、降低胆固醇。

### 西医营养学

西医营养学则更注重营养均衡与热量控制。心脑血管疾病患者应控制总能量的摄入,避免肥胖,多食用低热量、低脂肪和高纤维的

食物,如蔬菜、水果、全麦面包等。此外,应适量增加膳食纤维的摄入,如燕麦、蔬菜、水果等,以帮助降低胆固醇和血糖。同时,适量摄入低脂肪、低盐和低热量的蛋白质食物,如鱼类、瘦肉、豆类等,避免过多摄入高脂肪和高胆固醇食物。

## 二、运动改善:中医养生功法与西医有氧运动结合

### 中医养生功法

中医养生功法如太极拳、八段锦等,通过缓慢而生贯的动作,结合呼吸调节,达到调和气血、疏通经络、强身健体的目的。这些功法不仅适合心脑血管疾病患者,还能增强心肺功能,提高身体的整体免疫力。

### 西医有氧运动

西医则推荐心脑血管疾病患者进行有氧运动,如慢跑、游泳、骑车等,以提高心肺功能、消耗能量、降低体重,从而预防心脑血管疾病的发生。但需注意,运动的强度和时间应根据个人情况逐渐增加,避免过度疲劳和受伤。

## 三、生活习惯调整:中医养生理念与西医健康管理结合

### 中医养生理念

中医强调“天人合一”,认为人体应顺应自

然规律,保持阴阳平衡。对于心脑血管疾病患者,中医建议保持规律的作息,避免熬夜,戒烟限酒,保持心理平衡,避免过度紧张、劳累。此外,中医还提倡“春夏养阳,秋冬养阴”,根据季节变化调整饮食和生活习惯,以适应自然界的

### 西医健康管理

西医则注重健康管理和定期体检。心脑血管疾病患者应定期监测血压、血脂、血糖等健康指标,如有异常应及时干预。同时,保持充足的睡眠和规律的作息,避免过度劳累和情绪波动。此外,戒烟限酒也是预防心脑血管疾病的重要措施之一。

## 四、心理调节:中医情志疗法与西医心理治疗结合

### 中医情志疗法

中医认为情志与五脏功能密切相关,情志不畅易导致脏腑功能失调,从而引发疾病。因此,中医建议心脑血管疾病患者保持积极乐观的心态,通过情志疗法如音乐疗法、书法绘画、冥想等来调节情绪,缓解压力。

### 西医心理治疗

西医则注重心理治疗在心脑血管疾病康复中的作用。心理治疗可以帮助患者建立正确的疾病认知,缓解焦虑、抑郁等负面情绪,提高生活

质量。对于严重心理问题患者,可寻求专业心理咨询师的帮助。

## 五、综合防治策略

心脑血管疾病的治疗和预防需要综合多方面的因素。在饮食方面,中医食疗与西医营养学相结合,注重营养均衡和热量控制;在运动方面,中医养生功法与西医有氧运动相结合,增强心肺功能和整体免疫力;在生活习惯方面,中医养生理念与西医健康管理相结合,保持规律的作息和充足的睡眠;在心理调节方面,中医情志疗法与西医心理治疗相结合,缓解负面情绪和压力。

此外,对于已经患有心脑血管疾病的患者,还应在医生的指导下进行规范治疗,合理用药,预防并发症的发生。

同时,定期进行体检和监测健康指标,及时发现并干预异常情况。

综上所述,心脑血管疾病患者的日常保健需要中医养生智慧与西医健康建议的有机结合。

通过科学合理的饮食调理、运动改善、生活习惯调整和心理调节等多方面的综合防治策略,我们不仅可以有效预防和治理心脑血管疾病,提高患者的生活质量。希望广大患者能够重视日常保健工作,积极采取有效措施维护自身健康。

(作者单位:广西中医药大学第一附属医院)

# 康复护理全攻略

□ 黄柳甲

在生命的旅途中,我们每个人都可能遭遇健康的挑战,无论是突如其来的疾病、意外的伤害,还是随年龄增长而出现的身体机能衰退。面对这些挑战,康复护理如同一盏明灯,引领我们逐步走出阴霾,重新拥抱生活的美好。本文将为您详细阐述康复护理的全攻略,以易懂且实用的方式,帮助您或您身边的人一步步向健康迈进。

## 一、认识康复护理:从概念到重要性

康复护理是一门综合性的学科,旨在通过物理疗法、作业疗法、语言治疗、心理支持等多种手段,帮助患者恢复或改善身体功能、心理状态和社会参与能力,使其尽可能达到最佳的健康状态。它不仅关注疾病的治愈,更注重患者整体生活质量的提升。

重要性不言而喻:有效的康复护理能够加速患者的康复进程,减少并发症的发生,提高生活质量,甚至在某些情况下,还能让患者重新获得独立生活的能力。因此,对于任何需要康复的患者而言,了解和重视康复护理都至关重要。

## 二、康复护理前的准备:知己知彼,百战不殆

### 1. 全面了解病情

首先,患者及家属应与医生充分沟通,了解疾病的性质、病程、预后及康复的潜力,明确康复目标。这有助于制定合理的康复计划,

并在实施过程中保持积极的心态。

### 2. 心理调适

面对疾病的打击,患者往往伴随着焦虑、恐惧、沮丧等负面情绪。因此,心理调适是康复护理的重要一环。患者可以通过阅读康复成功案例,参与心理辅导课程,与病友交流等方式,增强信心,保持乐观。

### 3. 评估与计划

康复团队会根据患者的具体情况进行全面评估,包括身体状况、认知功能、情绪状态等,并据此制定个性化的康复计划。患者及家属应积极参与计划的制定过程,确保计划的科学性、可行性和针对性。

## 三、康复护理的实施:步步为营,循序渐进

### 1. 物理疗法

物理疗法是康复护理的核心内容之一,主要通过运动、理疗等手段促进患者肌肉力量、关节灵活性、平衡能力等的恢复。常见的物理疗法包括关节活动度训练、肌力训练、步态训练等。患者应遵循专业指导,循序渐进地进行练习,避免过度训练导致损伤。

### 2. 作业疗法

作业疗法旨在帮助患者恢复日常生活自理能力和工作能力。通过模拟日常生活中的各种活动(如穿衣、吃饭、洗漱等),以及进行手工艺、园艺等职业康复活动,提高患者的手部

协调性、精细动作能力和认知能力。作业疗法强调患者的主动参与和兴趣激发,有助于增强康复效果。

### 3. 语言与吞咽治疗

对于存在语言障碍或吞咽困难的患者,专业的语言与吞咽治疗至关重要。通过发音练习、口语交流训练、吞咽功能训练等方法,逐步恢复患者的语言交流能力和安全进食能力。治疗过程中,患者需保持耐心和配合,以达到最佳的治疗效果。

### 4. 心理支持与教育

康复过程中,患者的心理状态对康复效果有着重要影响。因此,心理支持和教育不可或缺。康复团队会定期为患者提供心理疏导、情绪管理技巧培训等服务,帮助患者建立积极的康复心态。同时,也会向患者及家属普及康复知识,提高自我管理

### 5. 家庭与社会支持

康复护理不仅仅是医院内的事情,更需要家庭和社会的共同参与。家庭成员应给予患者充分的关爱和支持,协助其完成康复计划中的家庭训练部分。社会层面也应加强康复资源的投入和宣传,为患者提供更多的便利和援助。

## 四、康复护理的注意事项:细节决定成败

### 1. 安全第一

在康复护理过程中,安全始终是首要考虑

的因素。无论是进行物理治疗还是作业疗法,都应确保患者处于安全的环境中,避免发生跌倒、烫伤等意外事件。

### 2. 持之以恒

康复护理是一个长期的过程,需要患者和家属的共同努力和坚持。即使遇到困难和挫折,也要保持信心,持续进行康复训练,以获得最佳的康复效果。

### 3. 定期评估与调整

康复计划并非一成不变,应根据患者的康复进展和反馈进行定期评估和调整。这有助于及时发现并解决问题,确保康复计划的科学性和有效性。

### 4. 营养均衡

良好的营养状况是康复的基础。患者应根据自身情况调整饮食结构,保证摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质等营养素,以支持身体的康复和修复。

## 五、结语、

向健康迈进,我们同在  
康复护理是一场漫长而艰辛的旅程,但每一步都充满了希望和力量。通过科学的康复计划、专业的治疗团队、以及患者和家属的共同努力,我们一定能够战胜疾病,重新拥抱健康的生活。让我们携手并进,在康复的道路上不断前行,共同迎接更加美好的明天。

(作者单位:广西桂平市人民医院)