

专家连线

住院患者营养不良 临床营养师给您几条建议

河南大学附属郑州颐和医院营养医学中心 王少光

住院患者营养不良较为常见。据不完全统计,全球住院患者营养不良发病率为20%~50%。在亚洲医院中,外科住院患者营养不良发病率达56%,胃肠肿瘤科住院患者发病率达48%。

营养不良可能是一种或多种营养物质的缺乏或过量。住院患者的营养不良,通常是指蛋白质或能量营养不足,常见的临床表现是血清白蛋白降低和肌体消瘦。



三方合用,治疗『化疗后诸证』

偃师市高龙镇石牛村卫生室 王彦叔

近些年,肿瘤高发,手术、放疗成了常见的治疗方法。大家都知道,化疗在杀灭肿瘤细胞的同时,也会破坏正常细胞,降低人体免疫力。化疗后,患者常常出现无力、腹胀、食欲不振、怕冷、出汗、心慌等症状。从中医角度看,这主要是由脾胃阳虚、营卫失和、气阴两虚引起的;从方证辨,为附子理中汤证、桂枝汤证、生脉饮证。临床中,我常三方合用,随证加减,收到了很好的效果。

病例:孙某,女,43岁,子宫肿瘤转移化疗后来诊,身极无力,大便溏薄,怕冷,汗出,心悸,舌质淡红,苔薄白,脉沉细无力。

辨证:脾肾不足,气阴两虚,营卫不和。

处方:党参10克,白术10克,干姜10克,附子8克,党参15克,麦冬15克,五味子10克,桂枝12克,白芍15克,大枣3枚。共7剂。

患者服药后,再次化疗后来电,说:“王大夫,再把那中药开几剂。上次喝后,我能吃能喝,体力恢复很快……”

方解:身无力、食欲不振、怕冷、脉沉,为脾胃阳虚之象,故用附子理中,补肾健脾,扶先天,助后天,顾护正气;怕冷、出汗、营卫不和,用桂枝汤(因惧生发助汗散,体虚不宜,去掉)和营卫,保津液,健脾胃;出汗、心慌、脉细无力,气阴两虚,生脉饮最对证,益心气,养心阴,气阴双补。

三方合用,先天后天兼顾,脾、肾、心同调,保胃气,存津液,动静药同用,阴阳药共施,扶正固本,助运化治标,补而不滞,对“化疗后诸证”平中见奇,作用甚妙!

问题一:住院静养,为何还会营养不良?

原因主要有以下几个方面:



一、慢性消耗。如慢性支气管炎、肺气肿合并感染、慢性心力衰竭常反复发作,机体处于慢性消耗状态,患者入院时已营养不良。

二、营养物质不正常丢失。如患者存在肠瘘、开放性创伤、慢性失血、肾病综合征、溃疡渗出、呕吐、腹泻等情况。

三、高代谢。由于患者存在发热、创伤、严重的感染、大手术、骨折或恶性肿瘤、甲亢(高代谢症状缓解前)等情况,其消耗比正常人多。

四、药物副作用。某些药物或化疗、放疗带来的副作用,常使患者产生厌食、恶心、呕吐、进食明显减少等情况。

五、手术。某些消化系统疾病或手术,使患者的消化、吸收功能受损。如短肠综合征(切除小肠大部分后所致营养物质消化、吸收障碍)、胃肠造瘘、慢性胰腺炎以及各种原因所致的慢性腹泻。

问题二:营养不良的患者有哪些风险?

风险主要有以下几个方面:

一、相比未合并营养不良的患者,营养不良的患者压疮风险可增加4倍,外科手术感染风险可增加2倍,导管相关感染风险可增加5倍。

二、营养不良会显著延长患者的住院时间,增加住院花费。

三、营养不良的外科患者,临床发病率增加,伤口愈合缓慢,感染风险增加,死亡率增加。



问题三:补充营养时存在哪些误区?

误区一:喝鸡汤



鸡汤一直被视为滋补佳品。很多人认为,一只鸡炖几个小时,营养物质都融入汤里了。其实,这种观点是不正确的。

鸡汤之所以鲜美,主要是经过长时间的炖煮,脂肪酸被乳化,少量蛋白质分解成氨基酸,与钠离子(盐)巧妙地融合,由此触动了我们的味觉,让人欲罢不能。其实,鸡汤中95%以上的成分是水,蛋白质的含量不足2%,而鸡肉中的蛋白质含量在18%以上。所以说,吃肉比喝汤有营养。

误区二:只要补充蛋白粉就可以了

在营养学上,将蛋白粉制剂归于“组件”制剂。这就是说它只是组成部分,不承担补充全部营养的责任。在补充蛋白粉方面,大家要注意以下几点:一、不是所有住院患者都适合补充蛋白粉。胰腺炎、肝肾疾病、过敏性疾病等患者补充蛋白粉要慎重。除了上述疾病外,患者

血清白蛋白低于正常值时,可让其补充蛋白粉。

另外,对于烧伤、创伤、手术、放疗引起的机体蛋白消耗增加,也可以让患者补充适量蛋白粉。

二、动物蛋白更好。市售的蛋白粉主要是植物蛋白(大豆蛋白)粉和动物蛋白(乳清蛋白)粉。乳清蛋白粉的生物效价更高,消化利用率更高一些,且含有免疫球蛋白和乳铁蛋白。患者或者消化功能弱的群体最好选用乳清蛋白粉。三、蛋白质含量在70%以上效果才好。很多患者每天都在补蛋白粉,但效果不怎么好。如果把含20%~30%高蛋白型全营养粉,当成纯蛋白粉来用,确实很难补上来。建议补充食用蛋白质含量在70%以上的蛋白粉。

问题四:出现营养不良应该怎么补?

一、多让患者食用瘦肉、蛋类及奶制品。每餐饮食中尽量含有一种或多种高蛋白食物,如动物肝脏、蛋类、鱼肉、虾肉、瘦肉类、奶类及其制品。那么每天吃多少呢?建议:瘦肉类150克,鱼类50克,鸡蛋80克,牛乳500毫升。如果患者还出现贫血的话,再让其增加维生素C或富含维生素C的食物,如猕猴桃、西红柿等。

二、选择蛋白粉补充剂。肠内营养补充剂的优点在于,一般都明确标明含量,而且吃着方便,蛋白质含量高于食物。关于蛋白粉,推荐使用乳清蛋白粉,其富含免疫球蛋白和乳铁蛋白,吸收利用率高。

三、输复方氨基酸或人血白蛋白。复方氨基酸和人血白蛋白是静脉输注,能快速增加血清白蛋白含量。但是必须要明确的是,静脉输注白蛋白是有临床指征的,一般白蛋白值低于25才被允许使用。

四、精准营养治疗。除了进行营养补充外,现代的营养不良的治疗应该实施靶向营养治疗或精准营养治疗或代谢营养治疗,注重患者的炎症调控、免疫调节及代谢调节等。

在该条件下,使用免疫营养素大有裨益。通过选择不同免疫营养素,如ω-3脂肪酸、精氨酸、谷氨酰胺、抗氧化剂、水解蛋白、益生菌等,可以改善炎症反应,增强免疫功能,提高肠道耐受性。



补气益血也能养出好容颜

本报记者 卜俊成 通讯员 李艳华

对于中青年女性而言,黄褐斑的出现,总给爱美的她们带来不小的困扰。专家表示,中医学认为,常见的黄褐斑病根在机体气血的失调。在临床上,患者可以根据情况选择服用信心牌乌鸡白凤丸(浓缩丸)等药物来进行调理,以便重获美丽的容颜。

黄褐斑属于中医学“黧黑斑”“肝斑”“面尘”等范畴。中医学对黄褐斑早有记载,中医学四大经典之一的《难经》有“脉不通则血不流,血不流则色泽去,故面黑如黧,此血先死”的描述。这是对黄褐斑最早的记载,其中也提出了血瘀致病的观点。

古代众多医家也认为,黄褐斑的根本病机在于气机紊乱,气血悖逆,不能上荣于面。同时,从当今已经刊发的医学研究文献中可知,中医学从气血论治黄褐斑具有科学性。

在临床上,从气血论治黄褐斑大致可以分为4个证型,即气滞血瘀证,患者多表现为斑色青褐,均匀密实,边界清晰,急躁易怒,面唇晦暗,大便干燥等,多属实证;气虚血瘀证,患者有淡褐、黄褐色斑块,边界模糊,精神倦怠,乏力懒言,大便稀溏等症,多为虚实夹杂证;血虚血瘀证,患者证见面部斑褐黄或褐青,皮肤干枯,边界欠清,面色苍白无华,唇甲色淡,心悸失眠等;属气虚血虚证,患者证见面部大片黑褐色斑片,面色暗沉,边缘模糊不清,伴有畏寒肢冷、自汗、失眠等。

“符合上述黄褐斑证型的患者,可以在医生的指导下根据自身整体状况选用信心牌乌鸡白凤丸(浓缩丸)。”专家表示。

由河南信心药业有限公司研制生产的信心牌乌鸡白凤丸(浓缩丸)源自唐朝补气益血名方。该药在研制中,精选江西泰和乌鸡(去毛爪肠),以及鹿角胶、鳖甲(制)、煅牡蛎、桑螵蛸、人参、黄芪、当归、白芍、醋香附、天冬、熟地、川芎、银柴胡、丹参、山药、茯苓(炒)、鹿角霜等数十味地道药材,在遵古炮制的基础上,采用现代先进提取工艺,最大限度提取入方药物的精华。

据介绍,河南信心药业有限公司是乌鸡白凤丸(浓缩丸)的国家药典标准的制定者。其研制生产的信心牌乌鸡白凤丸(浓缩丸)具有良好的养血生津、养血活血、活血行血、健脾益气、气血同补等作用。

该药的药效及安全标准等远远优于普通的水蜜丸乌鸡白凤丸。普通的水蜜丸乌鸡白凤丸是在中药材中加一定比例的水与蜜制备而成的;而信心牌乌鸡白凤丸(浓缩丸)是将中药材精华提取浓缩后,将药液用水或蜜、或水与蜜混合制备而成,浓缩后药效更强劲,每天只需服用一次即可。

“除了气血失调能引起黄褐斑外,肝功能不全、糖尿病、糖尿病等也可以诱发黄褐斑。”专家表示,多种疾病可以引起黄褐斑。临床医生在诊治此类疾病的时候要综合考虑患者的身体情况全方位考虑用药,而患者要在医师的指导下选择适合自己身体情况的药物进行治疗,不要乱用药和滥用药。

征稿

为了更好地为基层医生的日常诊疗工作提供帮助,本版对内容进行了调整,设置了《专家连线》《实用验方》《误诊误治》《经验之谈》《临床提醒》《急救技巧》等栏目。请您关注,并提供稿件或建议。

稿件要求:尽量原创,言之有物,具体可行;需要1000字以内;可以用小故事开头,以增加趣味性。

联系人:杨小沛
电话:(0371)85967338
投稿邮箱:343200130@qq.com
邮政编码:450000
地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生计生委8楼医药卫生报社编辑部

本版图片均为资料图片



一个让您在原有基础上增加个人财富的项目!一个让您快速掌握基层实用技术的机会!一个让您成为名医,实现名利双收的机遇!

主讲嘉宾:
王子明教授,原中国中医科学院中培培训部客座教授,中国针灸学会穴位埋线专业委员会主任委员,北京王子明中医研究院院长,出版了《特效四维三通埋线治疗绝技》。为了推广四维三通疗法,王子明教授在全国多地举办培训班,反响良好。

学习内容:
埋线治疗偏瘫后遗症、颈椎腰椎间盘突出症、骨质增生、风湿性关节炎、类风湿关节炎、股骨头坏死、乳腺病、气管炎哮喘、冠心病等多种疑难杂症。

提前预约报名,满50人开班,欢迎来电咨询免费相关资料!

报名电话:
13137106344
18137338917
微信:A8JK73

康海国医脑卒中及疼痛 专科技术培训走进河南

如何通过运动控制情绪?

驻马店市精神病医院(驻马店市第二人民医院) 张曼

在日常学习、工作和生活中,过大、动作过猛,容易引发意外损伤;运动量过度也会让身体受到伤害。建议根据自身的情况及时间安排来选择合适的运动方式,分散转移注意力和情绪平静下来后,再逐渐过渡到较大运动量的运动。

愤怒时可练拳击。拳击属于高强度有氧运动,出拳猛击沙包等动作能令紧张、愤怒等情绪一扫而空,扑灭内心的怒火。但伴有负面情绪时进行剧烈运动很容易受伤,所以在运动过程中,一定要注意身体发出的不适信号。

当感到压力大、焦虑时可练瑜伽。瑜伽可以促进压力释放、提高睡眠质量,如果再加上冥想和深呼吸,效果会更好。

可在心情抑郁悲观时跑步,跑步能提高大脑功能,保护心脏,促进深度睡眠,还会促使内啡肽和肾上腺素大量释放,让你快乐起来。

悲伤时去游泳,让身体沉浸在一池平静的水中,会让低落的情绪随波逝去。

悠闲高兴时去骑行,看着优美的风景,呼吸着新鲜空气,会让人感觉更为惬意。

很多朋友在心情不好的时候喜欢通过剧烈运动来调节情绪,以为剧烈运动可以排遣不良情绪。其实,剧烈运动对调节情绪并不奏效。因为剧烈运动会加强血液循环,促进大脑神经运动加速,不仅不能缓解心情,反而会加剧情绪的波动。

心情激动还会导致无法掌握好运动量和运动时间,造成运动量

心灵家园

协办:驻马店市精神病医院(豫南精神卫生中心)
地址:驻马店市雪松路东段 电话:(0396) 3826052 3826008