

科学饮食 养护肝脏

□韩 阳

肝脏是人体重要的代谢器官之一,但常常受到各种因素的损害,导致肝病的发生和发展。制订合理的食谱,通过科学饮食调用来养护肝脏健康显得尤为重要。

膳食原则

低脂低糖 肝病康复食谱中的低脂低糖原则是基于减少肝脏负担、控制血糖和血脂水平的考虑。高脂肪和高糖的饮食会加重肝脏的脂肪堆积和糖原负担,导致肝功能进一步受损。选择低脂肪和低糖的食物对于肝病患者至关重要。合理控制脂肪和糖的摄入量,可以有效减轻肝脏负担,改善肝功能。建议选择低脂肪的食材,如鱼类、豆腐、鸡胸肉等,以及

低糖的食物,如糙米、全麦面包等,作为肝病康复食谱的主要组成部分。

富含蛋白质 蛋白质是肝病康复食谱中不可或缺的重要营养素之一。蛋白质是肝脏细胞修复和再生所需要的基础,也是合成肝内蛋白质和酶的必要物质。在选择蛋白质来源时,建议优先选择优质蛋白,如鱼、家禽、豆类等,而避免摄入过多的饱和脂肪。适量的蛋白质摄入不仅有助于维持肝功能,还可以提高饱腹感,减少对高糖高脂食物的摄入,有利于肝病康复。

高纤维高抗氧化物质 肝病康复食谱应包含丰富的高纤维和

抗氧化物质的食物。高纤维食物有助于促进肠道蠕动,减少肠道对有害物质的吸收,降低血清胆固醇水平,改善肝功能。推荐摄入大量蔬菜、水果、全谷类等高纤维食物。同时,抗氧化物质如维生素C、维生素E等可以减少氧化应激对肝脏的损伤,有助于维持肝细胞的健康和功能。高纤维高抗氧化物质的摄入对于肝病康复至关重要。

康复食谱推荐

蔬菜水果类 蔬菜水果是肝病康复食谱中至关重要的一部分。它们富含维生素、矿物质和抗氧化物质,对于保护肝脏健康至关重要。其中,绿叶蔬菜如菠

菜、羽衣甘蓝等富含叶绿素和维生素C,有助于清除自由基,减轻氧化应激。此外,水果中的水溶性纤维可以促进肠道蠕动,排出体内代谢废物,减轻肝脏负担。建议选择色彩鲜艳的水果和蔬菜,如西红柿、胡萝卜、蓝莓等,以确保摄入多种维生素和矿物质,维持肝脏健康。

蛋白质摄入 蛋白质是肝病康复食谱中必不可少的营养素之一。蛋白质对于维持肝功能 and 修复损伤至关重要。建议选择优质蛋白质来源,如鱼、鸡肉、豆类等,以保证摄入的蛋白质具有高生物学价值和良好的消化吸收性。同时,合理控制蛋

白质的摄入量,避免过量摄入造成氨基酸代谢紊乱和肾脏负担。蛋白质的摄入量应根据个体的肝功能状态和营养需求进行调整,以达到肝病康复的最佳效果。

在肝病康复食谱的设计中,低脂低糖、富含蛋白质、高纤维高抗氧化的食物,有助于减轻肝脏负担,改善肝功能。同时,蔬菜水果类和富含蛋白质的食物,为患者提供了丰富多样的食物选择,确保了营养的全面摄入。通过遵循这些原则和建议,患者可以更好地控制疾病进展,促进康复。

(作者供职于河南省安阳市第五人民医院)

麻醉前的风险评估与管理策略

□梁梦珂

随着医疗技术的不断发展,麻醉技术在手术中发挥着越来越重要的作用。然而,对于冠心病患者来说,麻醉前的风险评估与管理尤为重要。

麻醉前的风险评估

心脏功能评估 麻醉前需要对冠心病患者的心脏功能进行评估。通过心电图、心脏超声、心肌酶学等相关检查,了解患者心脏的储备功能、心肌缺血状况及心肌梗病史等情况。

冠状动脉病变程度评估 了解患者的冠状动脉病变程度,如冠状动脉狭窄程度、病变支数等,有助于评估麻醉手术中可能出现的风险。

合并症评估 了解患者是否合并其他疾病,如高血压、糖尿病、慢性阻塞性肺病等,这些疾病可能增加麻醉手术的风险。

危险因素评估 评估患者是否存在危险因素,如吸烟、肥胖、高血脂症等,这些因素可增加冠心病患者麻醉手术的风险。

麻醉前的管理策略

术前准备 术前应做好充分的准备工作,包括改善患者的营养状况、控制合并症、稳定病情等。对于高危患者,可适当延长术前准备时间,以降低麻醉风险。

药物管理 对于已确诊冠心病的患者,长期服用抗血小板药物如阿司匹林等,有助于降低心肌梗死等心血管事件的发生率。麻醉前应评估患者的抗血小板药物治疗情况,并根据具体情况调整。另外, β 受体拮抗剂与钙通道阻滞剂,这两种药物有助于降低心肌耗氧量、改善心肌缺血,麻醉前应根据患者具体情况调整剂量。最后,麻醉前应尽量停用非必需药物,尤其是可能影响麻醉效果的药物,以降低风险。

优化麻醉方案 针对患者的具体情况,选择合适的麻醉药物和方案。对于高危患者,可采用复合麻醉或区域麻醉,以降低心肌缺血和心律失常等风险。同时,麻醉深度应适度,避免过深或过浅对患者造成不良影响。

成不良影响。

术中监测 在麻醉手术过程中,应密切监测患者的生命体征,包括心电图、血压、血氧饱和度等指标。如发现异常情况,应及时处理,以降低风险。

术后管理 术后应加强对患者的监护和管理,密切观察病情变化,及时处理并发症。同时,应给予适当的药物治疗和康复指导,促进患者康复。

心理疏导 麻醉前应对患者进行心理疏导,缓解紧张情绪,增强手术信心。向患者及家属普及冠心病及麻醉相关知识,提高他们对手术的认知和理解,减少误解和焦虑。

综上所述,冠心病患者麻醉前的风险评估与管理对于降低麻醉手术风险、保障患者安全具有重要意义。通过以上措施,有助于降低患者麻醉手术的风险,提高手术成功率。

(作者供职于河南省郑州阳城医院)

前列腺增生术后的饮食调理

□金炳琴

手术后的恢复是前列腺增生治疗的关键一步。适当的饮食调理对于促进术后康复和维持前列腺健康至关重要。

可以适量添加到饮食中。

在术后饮食中,合理的蛋白质摄入也至关重要。蛋白质是身体构建和修复组织的关键成分。选择低脂肪的蛋类、瘦肉、鱼类和豆类等食物来满足蛋白质的需求。同时,要注意减少高脂肪和高胆固醇食物的摄入,以降低血脂和维护良好的心血管健康。

此外,饮食中的液体摄入也需要特别关注。足够的水分摄入有助于维持尿液的稀释,减少尿频和尿急的症状。建议每天饮用足够的水,在饮食中增加汤、果汁和低脂牛奶等液体的摄入。

另外,一些特殊的食物和饮品也被认为对前列腺健康有益,可以适量地添加这些食物和饮品到饮食中,有利于身体恢复。如番茄和番茄制品中富含一种叫做番茄红素的抗氧化物质,可以降低前列腺癌的发生风险。此外,绿茶也被认为具有抗氧化和抗炎作用,有助于前列腺康复。

最后,除了饮食调理,适当的运动和良好的生活习惯也是术后康复的重要组成部分。遵循医生的建议进行适度的体力活动,以促进血液循环和肌肉功能恢复。同时,避免吸烟和过度饮酒等不健康习惯,有助于前列腺健康。

通过合理摄入蔬菜、水果、高纤维食物和蛋白质,控制盐和刺激性食物摄入量,适当增加液体摄入及注意一些特殊食物和饮品的选择,可以为术后康复和前列腺健康提供积极帮助。

在此提醒广大的男性朋友们,积极进行前列腺增生治疗是很有必要的,除了要积极地配合医生治疗外,在日常生活中,也要积极采取一些预防措施。对于前列腺增生的预防宜早不宜迟。还有就是减少性生活频率,这样对前列腺增生的恢复也有很大的帮助。

(作者供职于河北省沧州市中西医结合医院)

冠状动脉CT检查的优势

□马 敏

心脏是人体的发动机,而冠状动脉则是给发动机供给燃料的唯一通道。当冠状动脉出现粥样变化或者冠状动脉血管出现斑块、硬化时,心脏的血液供养就会缺乏,最终导致心肌缺血、缺氧等症状,这些就是冠心病的症状。

冠心病是一种经常发生在中老年人身上的疾病。病情发展严重时,很容易威胁到生命安全,令很多患者苦不堪言。而冠心病的病因归根结底在于心血管,如何检测心血管状态就成了一个问题。为了解决这个问题,医生开始使用各种检查仪器与技术。

冠状动脉CT检查的优势

过去为患者进行心血管检查,一般会进行冠状动脉造影,但冠状动脉造影较为复杂,需要通过手术将造影剂注入血管,在检查时存在一定风险,在检查后也可能会出现一些并发症,并且费用比较昂贵,对于经济状况一般的患者十分不友好。

而冠状动脉CT(计算机层析成像)检查没有这些缺点,可以更加简单地检测患者的心血管健康。冠状动脉CT检查只需要将造影剂注射进入外周静脉血管,通过人体血液循环将造影剂泵入心脏,再借助CT检查,将患者心血管状态在电脑上显示出来。

冠状动脉CT检查以更加安全、易操作的特点,正在逐渐成为检查心血管疾病的主要手段。

什么人适合做冠状动脉CT

对于心血管疾病而言,预防重于治疗。在日常,做好心脏疾病的筛查工作,早发现,早干预,避免延误病情。具有冠心病发病诱因的高发人群适合定期进行冠状动脉CT检查,可以监测心血管状态,预防心血管的病变。

中老年男性、绝经后的女性,或有10年以上吸烟史、长期高血压病、糖尿病、高脂血症等慢性病史的人群都是冠心病高发人群,这些人群应定期进行冠状动脉CT检查。

或者突然出现胸闷、胸痛等症状,并在医院进行心电图检查后,发现运动负荷试验阳性的患者,也建议进行冠状动脉CT检查。

医生可以依据冠状动脉CT检查的结果,评估冠状动脉等心血管是否存在硬化、斑块、狭窄等问题。

冠状动脉CT检查需要注意什么

在选择进行冠状动脉CT检查前,应该注意自己是否有过敏反应。冠状动脉CT检查需要注射造影剂才能成像,而少部分人可能会对造影剂存在不同程度的过敏反应,轻度过敏可能会出现皮疹等症状,过敏严重时甚至会发生过敏性休克。

药品一旦管理不当,它可能变成“毒药”,成为家庭的安全隐患。正确存储和管理药品,不仅关乎药品的药效,更关系到家庭成员的健康和安全。

家庭药品管理和存储的原则

分类存放 根据药品的种类和用途,将药品分类存放,避免混淆和交叉污染。如,处方药和非处方药、内服药和外用药、药品和保健品等应分开存放。

避免潮湿和高温 药品应存放在干燥、阴凉、避光的地方,避免潮湿和高温。有些药品还需要冰箱冷藏保存,应注意冷藏温度和时间。

儿童安全 药品应放在儿童不能触及的地方,避免儿童误食或误用。同时,不要将药品放在饮料瓶或食品包装中。

定期检查 定期检查药品的质量、有效期、包装完好性等,如发现药品有质量问题或过期,应立即进行处理。

合理使用 使用药品时,应遵循医生或药剂师的指导建议,不要随意更改药物剂量或使用频率。同时,不要与他人分享药物,以免出现交叉感染或其他不良反应。

注意保质期 药品都有一定的保质期,应在保质期内使用。过期药品应按照规定进行处理,不要随意丢弃或排放。

做好记录 对于家庭药品的存储和管理,应做好记录,包括药品的名称、规格、数量、有效期等,以便于查询和管理。

错误存储和管理药品的危害

药品的存储环境不当,如潮湿、高温、光照等,会导致药品变质,从而失去原有的药效。如一些需要冷藏的药品如果未按照规定存放,会受温度影响而失效。

如果药品未按照规定使用和管理,会导致药物滥用和误用。如儿童会误食成年人药品,或患者会使用过期的药品。这些情况都可能引发不良反应和药物中毒。

药品的存储和管理不当,会导致药品之间的交叉污染。如不同种类的药品混放在一起,会相互污染,从而影响药效。

药品的存储和管理不当,还可能引发火灾、爆炸等安全问题。如一些易燃易爆的药品如果未按照规定存放,会引发火灾、爆炸等事故。

错误存储和管理药品会导致经济损失。如药品过期或损坏后需要重新购买,或因为药品质量问题需要额外支付医疗费用。

正确存储和管理药品是保障人们健康和安全的环节。通过了解药品对存储环境、分类存放、避免潮湿和高温、儿童安全、定期检查、合理使用和注意保质期等方面的要求,我们可以有效地避免药品变质、药物滥用和误用、交叉污染及安全等问题。同时,我们也要认识到错误存储和管理药品可能带来的经济损失和个人健康问题。希望大家能够认真对待药品的存储和管理问题,为自己和家属的健康保驾护航。

(作者供职于河北医科大学第三医院药剂科)

肋骨骨折的症状及治疗方法

□郭 义

肋骨骨折是一种常见的胸部损伤,通常是由于外力撞击等原因引起的。虽然这种损伤相对较轻,但了解其治疗方法和症状对于及时诊断和治疗非常重要。

主要症状

肋骨骨折的主要症状包括疼痛、呼吸困难等。了解这些症状有助于早期诊断和治疗。

疼痛 肋骨骨折最常见的症状是疼痛。疼痛的程度和持续时间因个体而异,通常在受伤部位出现剧烈疼痛。

呼吸困难 由于疼痛和肋间肌活动受限,患者会出现呼吸困难。连枷胸等严重并发症还可能导致呼吸急促和缺氧等症状。

治疗方法

对于肋骨骨折的治疗,主要是通过止痛、固定和康复治疗来帮助患者恢复。以下是两个主要的治疗方法。

保守治疗 对于单根或多根肋骨骨折,尤其是老年患者或体质较弱的患者,可以考虑保守治疗。这包括使用胸带进行固定,以减少活动和减轻疼痛。此外,非甾体类抗炎药如布洛芬等可用于缓解疼痛。

手术治疗 对于多根多处肋骨骨折,尤其是伴有连枷胸等严重并发症的患者,可能需要手术治疗。手术方法包括肋骨骨折部位切开复位内固定加压器固定、胸腔下骨折切开复位内固定手术等,以稳定骨折部位。

预防措施

预防肋骨骨折可以从以下两个方面入手。

加强健康教育 加深人们对骨骼保护的认识,特别是在年轻人群中更要加强宣

传。**加强体育锻炼** 适当的锻炼可以帮助人们提高骨骼质量和稳定性,降低骨折的风险。

注意营养均衡 适当补充钙、磷、维生素D等营养素,有助于增强骨骼健康,预防肋骨骨折的发生。

其他注意事项

在治疗肋骨骨折时,除了治疗方法的選擇和症状的观察外,还有一些注意事项值得关注。

保持休息 患者在治疗期间应尽可能保持休息,避免剧烈运动和过度活动,以减轻疼痛和活动受限的症状。

预防感染 胸痛使呼吸变浅,不敢咳嗽,易导致肺不张和肺部感染,因此,患者应遵循医生的建议,必要时服用抗生素等药物。

康复训练 在疼痛和活动受限症状减轻后,患者可以进行适当的康复训练,如呼吸操、咳嗽训练等,以促进康复并预防并发症的发生。

心理支持 肋骨骨折可能导致患者产生焦虑、恐惧等心理问题。家人和医生应给予患者心理支持,帮助患者积极应对康复过程中的各种挑战。

总体来说,肋骨骨折是一种常见的胸部损伤,治疗方法主要包括保守治疗和手术治疗。了解其症状和治疗方法对于早期诊断和治疗非常重要。在治疗过程中,患者应保持休息、预防感染、进行适当的康复训练并获得心理支持。通过这些措施,患者可以更快地康复并恢复正常生活。

(作者供职于山东省金乡县人民医院)

湿疮的中医治疗

□吴现超

湿疮,也被称为湿疹,是一种常见的皮肤疾病,其特征为瘙痒、红肿、水泡和斑块等。中医认为,湿疮的病因主要由于湿热内蕴、外感风邪、血虚风燥等原因所致。中医治疗湿疮的方法包括内服和外治两种,通过调理脏腑功能、祛除体内湿热、调和气血等方法,达到治疗湿疮的目的。

湿疮的中医病因

中医认为,湿疮的病因主要包括湿热内蕴、外感风邪、血虚风燥三个方面。湿热内蕴是指体内湿热之气郁结,无法排出体外,导致皮肤瘙痒、红肿等症状。外感风邪是指湿疮患者容易受到风邪侵袭,导致病情加重。血虚风燥是指患者气血不足,皮肤失去滋养,导致皮肤干燥、瘙痒等症状。

湿疮的中医治疗

中医治疗湿疮的方法主要包括内服和外治两个方面。

内服治疗主要是通过调理脏腑功能,达到祛除体内湿热、调和气血的目的。常用的中药包括以下几种。

清热利湿药 如黄柏、车前草、滑石等,用于清除体内湿热,缓解皮肤瘙痒等症状。

祛风止痒药 如荆芥、防风、蝉蜕等,用于祛除风邪,缓解病情。

养血润燥药 如当归、白芍、地黄等,用于补气血,滋养皮肤。

在具体治疗中,医生会根据患者的具体情况,选择合适的中药配方进行治疗。同时,中医还注重调整患者的体质,通过调理脏腑功能,达到治疗湿疮的目的。

外治治疗是湿疮中医治疗的重要组成部分。常用的外治方法包括。

中药药膏 根据患者的具体情况,选用具有清热利湿、祛风止痒等功效的中药药膏,直接涂抹患处,达到治疗目的。

针灸治疗 根据患者的具体情况,选用适当的穴位进行针灸治疗,调节脏腑功能,达到治疗目的。

艾灸治疗 通过艾灸特定的穴位,温通经络,调和气血,从而达到治疗湿疮的目的。

此外,中医还有一些非药物治疗方法,如推拿、按摩、拔罐等,可以促进气血循环,调节脏腑功能,达到辅助治疗湿疮的目的。

注意事项

避免搔抓 搔抓患处可能导致皮肤破损,加重病情。因此,患者应避免搔抓患处。

保持皮肤清洁 保持患处皮肤清洁,但要避免使用刺激性强的洗护用品。

饮食调理 饮食应清淡易消化,避免食用辛辣、油腻等刺激性食物。可适当食用具有清热利湿、养血润燥等功效的食物,如绿豆、红枣、薏米等。

避免过度劳累 过度劳累可能导致身体抵抗力下降,加重病情。因此,患者应保持充足的休息时间,避免过度劳累。

总之,中医治疗湿疮的方法包括内服和外治两种,通过调理脏腑功能、祛除体内湿热、调和气血等方法,达到治疗目的。患者在治疗过程中应注意避免搔抓,保持皮肤清洁;同时,也要注意饮食调理和避免过度劳累。

(作者供职于河南京城皮肤中医院)