

饮食干预在肛肠术后的作用

□曹娟

肛肠作为一种常见的肛肠疾病,给患者带来了痛苦和不便。一项研究表明,饮食干预在肛肠术后恢复过程中起着至关重要的作用。

肛肠术的目标是清除肛肠管道,并促进伤口的愈合。手术后的伤口通常需要一段时间来恢复,而饮食干预可以在这个过程中起到积极的作用。

饮食干预可以从多个方面促进肛肠术后的愈合。饮食中的营养物质对伤口的愈合至关重要。蛋白质是组织修复和再生的基础,而维生素和矿物质则是维持正常细胞功能的必需品。适当的饮食干预可以提供足够的营养物质,促进伤口愈合,减少感染的风险。

饮食干预还可以改善肛肠术后的排便情况。术后的患者往往会出现排便困难或便秘的情况,这会增加伤口的压力,并延缓愈合过程。适当的饮食干预可以增加膳食纤维的摄入,改善肠道蠕动,使

排便更加顺畅。

饮食对肛肠术后愈合的影响

减轻术后疼痛 肛肠术后患者常常感到疼痛,合理的饮食可以有效减轻这种疼痛。应避免食用辛辣、油腻、刺激性食物,这些食物可能会刺激肛门周围的伤口,加剧疼痛。而清淡、易消化的食物则可以减少对伤口的刺激,减轻疼痛。

促进伤口愈合 肛肠术后伤口愈合是一个重要的过程,合理的饮食可以提供足够的营养,促进伤口愈合。应增加富含蛋白质、维生素、矿物质等营养素的食物摄入,如瘦肉、鸡蛋、鱼类、蔬菜、水果等。这些营养素对于伤口的修复和愈合至关重要。

减少并发症的发生 合理的饮食可以减少肛肠术后并发症的发生。应避免食用高脂肪、高糖分的食物,这些食物会导致肠道功能紊乱,增加并发症的风险。而富含膳食纤维的食物可以帮助保持肠

道通畅,减少并发症的发生。

加速康复 合理的饮食可以加速肛肠术后的康复进程。应选择易消化、营养丰富的食物,保证充足的能量和营养供给,帮助身体尽快恢复。同时,应保持充足的水分摄入,以保持肠道通畅。

营养摄入与肛肠术后疼痛的关系 手术后的疼痛是肛肠患者最担心的问题之一。恰当的饮食干预可以显著减轻术后疼痛。首先,

Omega-3 脂肪酸 摄入富含Omega-3脂肪酸的食物,如鱼类、亚麻籽和核桃。Omega-3脂肪酸具有抗炎作用,可以减少术后疼痛和炎症反应。

维生素C 增加维生素C的摄入,如柑橘类水果、草莓和番茄。维生素C可以提高免疫力,促进伤口愈合。

充足的水分摄入 保持充足的水分摄入,以保持肠道通畅。每天至少喝足够的水,以保持身体水分平衡。

注意事项

避免辛辣和刺激性食物 避免摄入咖啡、酒精等刺激性食物,以免刺激伤口和加重疼痛。

少而频繁的进食 避免一次吃很多,而是采取小而频繁的进食方式,有助于消化系统的正常运作。

胸痛一定是心绞痛吗

□吴晓霞

胸痛是心绞痛的症状之一,但并非所有胸痛都源于心脏问题。为了更准确地了解胸痛症状,笔者从心内科医生的专业角度,跟大家科普相关知识,这对于患者正确的自我诊断和及时的医疗干预至关重要。

胸痛一定是心绞痛吗 胸痛不一定是心绞痛。虽然心绞痛是一种常见的胸痛原因,但胸痛也会由其他多种原因引起。心绞痛是由于心肌缺血和缺氧引起的,通常表现为胸部压迫样疼痛,有时会放射到肩部、手臂、下颌、背部。心绞痛通常在运动或情绪激动时发作,持续时间较短,含服药物后疼痛能够缓解。

其他原因也可能引起胸痛,例如肺炎、胸膜炎、肺栓塞、肋骨骨折、肋软骨炎、心包炎、带状疱疹、食管炎、食管癌等,这些疾病引起的胸痛和心绞痛不同,持续时间、疼痛性质、诱发因素等存在一定差异。

心绞痛和胸痛的鉴别 短暂几秒钟的刺痛或持续几个

小时甚至几天的隐痛、闷痛是由肋间神经痛、带状疱疹、胸膜炎、肺炎等疾病引起,与心绞痛不同。

胸痛部位不是一片,而是一点,可用手指指出疼痛的位置,这种疼痛是由肋骨骨折、肋软骨炎等疾病引起。疼痛不是在劳累时出现,而是在劳累之后出现,这种疼痛可能由肌肉拉伤、软骨质等引起。

胸痛与呼吸运动或胸部活动有关,这种疼痛是由胸膜炎、肺部疾病等引起。

胸痛可被其他因素转移,如与患者交谈反而让胸痛症状好转,这种疼痛通常是由神经性疼痛引起。

舌下含硝酸甘油让胸痛缓解的时间超过5分钟,这种疼痛不是心绞痛,因为心绞痛含服硝酸甘油后通常在1-2分钟内缓解。

如何应对心绞痛 就地休息 心绞痛发作时,应立即停止活动,就地休息,缓解心肌耗氧,改善心肌供血不足。

然而,饮食干预也存在一些限制和潜在风险。首先,个体差异导致的不同反应是无法避免的。有些患者对某些食物可能存在过敏或不耐受,这将影响到饮食干预的效果。其次,术后的患者需要根据医生的指导进行饮食干预,过度或不恰当的干预会导致营养不良或其他健康问题。因此,患者在进行饮食干预时应遵守医生的建议,注意平衡营养摄入。

饮食干预在肛肠术后的康复过程中起着至关重要的作用。通过适当的饮食选择,患者可以减少感染风险,缓解疼痛,预防并发症。然而,饮食干预只是康复过程中的一部分,其他因素如充足的休息和正确的药物治疗同样不可或缺。因此,在面对肛肠手术后的康复时,我们应该将饮食干预作为一个整体计划的一部分,并与医生和营养师合作,确定个性化的饮食方案。

(作者供职于福建中医药大学附属人民医院)

口腔卫生对全身健康的影响

□刘洋

保持口腔卫生是维护牙齿健康的关键。但是你知道吗,口腔健康不仅关乎美丽的笑容和坚固的牙齿,还与我们的全身健康密切相关。

口腔健康与消化系统疾病

以幽门螺杆菌(Hp)为例,它主要定居于胃黏膜中,而口腔中也可以存在。当幽门螺杆菌进入胃部后,它会定植于胃黏膜,并释放出一些有害物质。这些物质会导致胃黏膜受损,使其容易受到酸、胆汁和其他消化液的侵蚀。长期的感染可能导致胃溃疡的形成,并增加患胃癌的风险。

胃酸和胃蛋白酶是消化食物的重要因素,但幽门螺杆菌感染会导致胃酸分泌减少和胃蛋白酶活性降低,从而会影响食物的正常消化。

口腔健康与心脑血管疾病

当口腔中的细菌因局部感染破损进入血液循环时,它们可能定植于心脏瓣膜或心内膜上,导致感染性心内膜炎的发生。这种炎症反应可能损害心脏结构和功能,严重时甚至危及生命。

牙周病菌可以通过血液循环进入冠状动脉,引发动脉壁的炎症反应。长期的炎症反应会导致动脉内皮受损,形成动脉硬化斑块,增加冠心病的风险。此外,口腔中的细菌和炎症因子可以激活凝血系统,导致血小板聚集和血栓形成。这种血栓可能堵塞心脑血管,引发心肌梗死、中风等严重后果。

口腔健康与糖尿病

首先,糖尿病会增加牙周疾病的风险。高血糖状态下,口腔中的细菌易于生长繁殖,形成牙菌斑和牙石,导致牙周炎和牙周病。此外,高血糖还会影响口腔黏膜的自愈能力,使牙龈容易出血,并增加口腔感染的风险。

其次,牙周疾病也会影响糖尿病的控制。牙周炎和牙周病会导致口腔黏膜炎症,促使体内炎症因子的释放,进而影响胰岛素的敏感性和胰岛素分泌,加重糖尿病病情。

口腔健康与类风湿关节炎

口腔中的细菌和炎症因子可以通过血液循环进入到关节组织中,进而引发关节炎的发生。牙周病可以增加血液中细菌和炎症因子的含量,从而加重类风湿性关节炎患者的病情。同时,牙周病的存在会使免疫系统处于高度激活状态,从而降低类风湿性关节炎治疗的效果。

口腔健康与呼吸系统疾病

口腔中的细菌可能进入唾液,然后被吸入下呼吸道和肺,引发呼吸道感染,增加慢阻肺等疾病的发病风险。在口腔卫生差的情况下,细菌繁殖可能更为活跃,通过呼吸道进入肺部,导致慢阻肺患者病情恶化。

此外,慢阻肺患者通常需要使用吸入型药物,这些药物可能导致口腔干燥,增加龋齿和口腔感染的风险。

总的来说,口腔健康对全身健康的影响是全方位的,我们应该重视口腔健康,从日常生活中做好口腔卫生的维护。

(作者供职于山东省青岛市黄岛区中心医院口腔科)

心肌炎的症状与治疗

□徐楠楠

心肌炎是一种心肌的炎症性疾病,通常由病毒感染引起,其他原因包括自身免疫性疾病、化学因素等。心肌炎的临床症状多样,严重程度不一。下面将详细介绍心肌炎的临床症状及治疗方法,帮助大家更好地了解 and 应对心肌炎。

心肌炎的临床症状 胸痛 心肌炎患者可能会出现胸痛的症状,通常在胸骨左缘第3、4肋间,主要表现为胸前区的刺痛和不适感,持续时间不等,一般与活动关系不大,偶有患者可合并有心包炎的症状。

心悸 心肌炎患者可能会出现心悸,表现为心跳加速、心律不齐或心悸异常、传导阻滞等。患者出现心悸症状时,可能还会伴随胸闷、气短、眼前发黑等。

心源性休克 严重的心肌炎可能导致心源性休克,表现为血压下降、四肢厥冷、出汗等。

其他症状 心肌炎患者还可能出现发热、乏力、肌肉酸痛、恶心、呕吐

等症。这些症状可能与心肌炎的发展机制有关。

心肌炎的治疗方法 休息和护理 心肌炎患者应注意休息,患者应避免剧烈运动和体力活动,尽量休息以降低心脏负担。同时,患者保持良好的生活方式和饮食习惯对心肌炎的恢复非常重要。

药物治疗 药物治疗是心肌炎的重要治疗方法之一。高浓度维生素C和泛癸利酮是治疗心肌炎的主要药物,这些药物主要作用于心脏,保护心肌细胞,缓解心肌炎有关症状。具体的用药用量需要咨询专业医生。此外,肾上腺糖皮质激素和免疫抑制剂等也常用于治疗心肌炎。药物治疗的具体方案应根据患者的具体情况和医生的建议进行选择。

合并心力衰竭的治疗 针对心肌炎患者中常出现的心力衰竭情况,医生可能会使用一些使患者血脉扩张的药物,促使血液流通。但这种治疗方法会产生一定的不良反应,需要患

者借助药物进行排泄。

其他治疗方法 针对心肌炎病症,使用人血丙种球蛋白治疗,可以在一定程度上改善心室的功能,增加心肌细胞的存活概率。重度心肌炎发展到后期,形成扩张性心肌病,心脏明显扩大,心脏功能严重受损。一般药物治疗或者其他方法都不能够有效缓解心衰时,为了挽救患者生命,需要进行心脏移植。

心肌炎是一种常见的心肌炎症性疾病,其临床症状多样,严重程度不一。对于轻度的心肌炎患者,休息和护理是主要的治疗方法;对于中度或重度的心肌炎患者,需要使用药物治疗和其他治疗方法。在治疗过程中,患者应积极配合医生的治疗方案,注意保持良好的生活方式和饮食习惯,以促进病情的恢复。同时,定期进行心电图、心脏超声等相关检查,以便及时发现病情变化和并发症。

(作者供职于山东省昌乐县人民医院)

慢性肾脏病的早期征兆

□王雷

肾脏承担着过滤血液、排除废物和调节水分、电解质平衡的重要任务。当肾脏受损时,身体可能会发出一些“求救信号”,提示我们需要对其加以关注。今天,我们将探讨这些“求救信号”,并深入了解慢性肾脏病的早期征兆。

水肿 水肿是肾脏受损最常见的症状之一。当肾脏无法正常排除多余水分时,水分会在体内积聚,导致水肿。常见的水肿部位包括脚踝、下肢和眼睑。如果发现这些部位的水肿持续存在,应引起重视。

尿液变化 尿液的异常变化是肾脏受损的另一个重要信号,以下是一些值得关注的尿液变化。**血尿** 即尿液中出现血液,可能是由于肾小球肾炎、肾结石或肾癌等疾病引起。

蛋白尿 即尿液中出现过多的蛋白质,通常是由于肾小球滤过膜受损所致。这可能是肾小球肾炎、糖尿病肾病或高血压肾病的征兆。

尿量变化 夜间尿量增多或排尿频率增加可能是肾脏受损的表现。

腰酸背痛 肾脏位于腰部两侧,因此肾脏受损时可能会出现腰酸背痛的症状。这种疼痛通常在深部,并可能辐射至背部。如果这种疼痛持续存在或加重,应引起关注。

食欲不振和疲劳 肾脏受损可能导致体内毒素积累,引发一系列症状,如恶心、呕吐、食欲不振和疲劳等。这些症状可能会影响日常生活和工作,因此需要及

时就医检查。

高血压病 慢性肾脏病与高血压之间存在密切关系。高血压可能会加重肾脏负担,导致肾功能进一步恶化。因此,持续的高血压也可能是慢性肾脏病的早期征兆之一。

如何预防 控制血糖和血压 高血糖和高血压是导致慢性肾脏病的主要风险因素。通过合理控制血糖和血压,可以有效降低慢性肾脏病的发生风险。建议定期监测血糖和血压,遵循医生的治疗建议,合理用药。

健康饮食 保持健康的饮食习惯对肾脏健康至关重要。建议多摄入新鲜蔬菜、水果、全谷类食物和低脂肪乳制品等富含营养的食物;减少摄入高盐、高脂肪和高糖的食物;控制饮水量,避免过量饮水加重肾脏负担。

控制体重 肥胖会增加肾脏负担,导致肾脏受损。通过合理饮食和适量运动,保持健康的体重范围,有助于维护肾脏健康。

戒烟限酒 吸烟和饮酒都会对肾脏造成损害。戒烟限酒可以降低慢性肾脏病的发生风险。

总之,慢性肾脏病是一种常见的疾病,早期发现和及时治疗对于维护肾脏健康至关重要。了解肾脏受损的“求救信号”并采取积极的预防措施,有助于降低慢性肾脏病的发生风险,维护身体健康。如有任何疑虑,请及时就医检查。

(作者供职于山东省曹县人民医院)

胰腺炎的预防、护理与康复

□刘蕾

胰腺炎是一种常见的消化系统疾病。胰腺是一个重要的腺体,负责分泌消化酶来帮助消化食物。胰腺炎的发生往往与过度刺激、感染或某些疾病有关。

胰腺炎的预防

预防胰腺炎,应保持健康的生活方式。均衡饮食,多吃蔬果,减少高脂、高糖食物和油炸、烧烤类食物的摄入;控制饮酒,避免大量和快速饮酒;定期检查,及时处理潜在疾病,如糖尿病;保持健康体重;避免药物滥用。

胰腺炎的护理

针对胰腺炎患者的护理,日常应做到以下几点。

饮食护理 急性发作期需要禁食禁水,以减轻胰腺负担。待病情稳定后,逐渐恢复饮食,以清淡、易消化食物为主,避免刺激性食物、油腻食物。

用药护理 确保患者按时服药,并了解药物可能有的不良反应。对于某些药物,如抗生素和止痛药,需要注意使用方法和剂量,药物的使用需要遵医嘱。

心理护理 胰腺炎患者常常因为疼痛、呕吐等症状而感到焦虑、恐惧。家属应给予患者心理支持,帮助其树立战胜疾病的信心。

休息与活动 急性发作期患者应卧床休息,以减少体力消耗。病情稳定后,可适当进行轻度活动,逐渐增加运动量。

病情观察 密切观察患者的病情变化,如腹痛、呕吐等症状是否加重或缓解。如有异常情况,应及时就医。

胰腺炎的康复

饮食调整 胰腺炎患者的饮食需要特别关注。急性胰腺炎患者可能需要禁食,而慢性胰腺炎患者可能需要调整饮食习惯,以适应胰腺功能的变化。在康复期间,患者应避免高脂、高糖、高盐、辛辣、刺激性食物,选择低脂、高蛋白、易消化的食物,逐步恢复正常饮食。

运动和休息 适当运动有助于提高身体免疫力,促进消化和代谢。然而,在康复初期,患者应避免剧烈运动,以免加重病情。同时,保持良好作息,充足的休息也是康复的重要因素。

定期复查 在康复期间,患者应遵医嘱定期进行相关检查,如肝功能、胰腺超声或CT等,以便及时了解病情变化和疗效。如有异常情况,应及时就医。

预防复发 预防胰腺炎的复发是康复的重要目标。患者应积极控制和治疗可能导致胰腺炎的疾病,如胆结石、高脂血症等。同时,保持良好的生活习惯和饮食结构,避免过度劳累和精神压力也是预防复发的关键。

并发症处理 胰腺炎可能引起一些并发症,如胰瘘、假性囊肿等。在康复过程中,患者应关注并发症的发生和发展。

总的来说,认识胰腺炎并掌握预防、护理与康复的知识对于维护个人健康至关重要。通过预防措施降低患病风险,细心护理以缓解疼痛,科学康复以促进身体恢复,让人们更好地应对胰腺炎带来的挑战。只有了解并重视身体的信号,才能更好地保护身体,远离疾病的困扰。

(作者供职于山东省济宁市嘉祥县人民医院)

脾胃不好,食欲差如何改善

□邱晓莹

脾胃不好、食欲不振是许多人常见的健康问题,在中医和西医的治疗理念中,对待消化不良问题有着各自独特的治疗方法。

在中医理论中,脾胃被视为消化系统的核心,其功能与中医所说的脾胃气虚、湿阻、痰滞等病因相关。而在西医角度,这些症状可能与消化系统的疾病、生活习惯和营养摄入有关,会有食欲不振、腹胀、消化不良、便秘或腹泻等症状出现。

中医的治疗方法

调理脾胃 中医治疗脾胃不好和食欲差的方法主要包括中药调理、针灸和食疗。中药调理可以

根据患者的具体症状和体质来选用相应药物,比如黄芪、白术、山药等具有健脾益胃作用的药物。针灸作为一种传统疗法,可以调节脾胃功能,促进消化吸收,提高食欲。此外,中医食疗也可以根据脾胃虚弱或湿阻痰滞的不同情况,调配不同的食材和烹饪方法来改善脾胃功能。

改善生活方式 中医强调良好的生活方式对于脾胃健康的重要性。规律作息、饮食清淡、避免过饱或过饥、适度运动等都是中医认为可以改善脾胃功能的重要因素。

西医的诊断和治疗方法 脾胃功能不好的西医诊断

在西医角度,脾胃功能不好和食欲不佳可能是消化系统疾病的表现,比如慢性胃炎、胃溃疡、胃肠道功能紊乱等。医生可能会进行胃镜检查或其他相关检查来确诊。

西医治疗方法 西医的治疗包括药物治疗和改善生活方式。医生可能会开具抗酸药、促进胃肠蠕动的药物等来帮助消化。此外,改善饮食习惯、减轻压力、戒烟限酒等也是西医治疗脾胃问题的重要办法。

中西医结合的治疗方法 综合治疗 中西医结合治疗可以根据患者的具体病情,综合运用中医和西医的治疗方法。比

如针灸结合药物治疗,既可以调理脾胃功能,又可以缓解症状。另外,营养调理也可以结合中西医的理念,选择一些易于消化的食物,合理搭配饮食,确保患者获得充足的营养但又不会给脾胃增加负担。

全面评估和个性化治疗 中西医结合也侧重于全面评估患者的病情和个体差异,制定个性化的治疗方案。结合中医的辨证施治和西医的诊断治疗,可以更全面地了解疾病的病因病机和整体状况,从而制定更为精准有效的治疗方案。

强调健康管理和预防 中西

医结合治疗不仅注重治疗疾病,更注重健康管理和疾病预防。通过调整饮食习惯、生活方式和心态,可以帮助患者改善脾胃功能,增强抵抗力,预防疾病的复发。

中西医结合治疗脾胃不好和食欲差,可以充分利用中医和西医各自的优势,达到更好的治疗效果。同时也有助于提高患者的生活质量和健康水平。建议患者在接受中西医结合治疗时,寻求专业医生的指导和监督,确保治疗的安全性和有效性。

(作者供职于山东省菏泽市成武县南鲁集镇卫生院)