

# 慢性胰腺炎患者的日常护理

□程中华

胰腺作为人体消化系统的重要组成部分,对食物的消化与营养吸收起着不可或缺的作用。然而,由于多种因素的影响,胰腺容易出现炎症反应,其中慢性胰腺炎在临床上较为常见。在慢性胰腺炎患者的日常管理中,饮食调控与日常养护对于病情的有效控制,以及康复进程有着举足轻重的意义。

## 什么是慢性胰腺炎

慢性胰腺炎是腺泡细胞及胰管发生慢性炎性损伤的疾病。该疾病的主要特征是胰腺分泌消化酶量减少,会直接干扰食物的消化与营养吸收过程。

研究人员发现,慢性胰腺炎一般由多种因素共同作用引起。长期酗酒是重要的致病因素,酒精会持续刺激胰腺,导致其过度分泌消化酶,从而加重胰腺的负担,引发炎症。吸烟也是不容忽视的因素,烟草中的尼古丁等有害物质会影响胰腺的血液循环和正常代谢,削弱胰腺的修复功能。在高血脂状态下,血液中的脂质成分异常,容易在胰腺血管中沉积,影响胰腺的血液供应,从而诱发炎症。胆道系统疾病,如胆结石、胆囊炎等,若未能及时有效治疗,炎症可能蔓延至胰腺,引发慢性胰腺炎。

## 饮食禁忌

**低脂饮食原则** 慢性胰腺炎患者应避免食用高脂肪食物,如油炸食品、肥肉等。患者可适当增加低脂乳制品、瘦肉、新鲜的蔬菜、水果等食物的摄入量。在烹饪方式上,优先采用蒸、煮、炖等方式,既能保留食物的营养,又能避免过量摄入油脂,有效减轻胰腺负担。

**优质蛋白摄取要点** 适当增加鱼肉、瘦肉、蛋类、乳制品等富含优质蛋白食物的摄入量,对于维持肌肉组织结构与促进创伤修复大有益处。但需要根据个体情况调整摄入量,一般来说,肾功能正常的患者,每天每公斤体重可摄入1克~1.2克的优质蛋白;若肾功能出现问题,则需要在医生指导下严格控制蛋白质摄入量。比如,一位体重60公斤的慢性胰腺炎患者,每天优质蛋白的摄入量应控制在60克~72克。

**控制碳水化合物摄入量** 为维持血糖稳定,保证身体获得必要能量,患者应选择低脂、低糖的碳水化合物,如全麦面包,相较于普通白面包,它保留了更多的膳食纤维和营养成分,升糖指数较低;燕麦制品有助于降低胆固醇,稳定血糖;新鲜的蔬菜、水果不仅提供了碳水化合物,还含有

丰富的维生素和矿物质。患者要避免食用含糖量高的碳水化合物,如精制大米、白面制成的糕点等。

**合理补充膳食纤维** 膳食纤维对于维护肠道正常功能和促进消化至关重要。患者每天膳食纤维的摄入量,应维持在20克~35克。一次性摄入过多的膳食纤维可能会引起腹胀、腹痛等不适症状,人们可以逐渐增加膳食纤维的摄入量。

**维生素和矿物质摄入应强化** 慢性胰腺炎患者应注重摄入富含维生素的食物,如绿叶蔬菜、新鲜水果等。维生素A有助于维持胰腺组织的正常结构和功能,维生素B参与身体的能量代谢和神经系统调节,维生素C则具有抗氧化的作用,能减轻炎症反应对胰腺的损伤。同时,患者要避免食用酸性较强的水果(如未成熟的柿子、杨梅等),以及易产生气体的食品(如炒黄豆、蚕豆、豌豆、红薯等),这些食物可能会刺激胃肠道,让患者感觉不适。

此外,慢性胰腺炎患者应避免食用辛辣、刺激性食物(如辣椒、生姜、大蒜等),以避免刺激胃肠道黏膜引起胃酸分泌增多,间接刺激胰腺;高糖食品(如糖果、甜点、蛋糕等)会导致血糖波动,

加重胰腺负担;高盐食品(如腌黄瓜、咸菜等)会加重肾脏和心血管负担。患者应遵循定时定量的饮食原则,避免暴饮暴食,每餐七八分饱为宜。患者可以采用分餐制,每天分4次~6次进食,这样可以使胰腺持续、均衡地分泌消化酶,从而减轻胰腺的负担,有利于患者的康复。

## 保健方法

**严格戒酒** 长期酗酒是慢性胰腺炎的关键致病因素。酒精会刺激胰腺过度分泌,加剧胰腺炎症状,还会干扰胰腺的正常血液循环,阻碍患者康复。长期酗酒会使胰腺反复发炎,导致胰腺组织纤维化,严重影响胰腺功能,甚至可能引发胰腺癌。

**适度运动** 长期坚持适度运动可以增强机体免疫力,提高身体健康水平。对于慢性胰腺炎患者来说,散步、打太极拳等低强度运动较为适宜。散步时,患者可以选择在空气清新、空气流通的公园或河边,以每分钟80步~100步的速度行走,每次30分钟左右;太极拳动作缓慢、柔和,能够帮助患者调节呼吸,促进气血循环,每周可进行3次~5次。

**规律作息** 保持规律的作息习惯,对慢性胰腺炎患者的康复至关重要。保证每天7小时~8小时的睡眠,有助于胰腺功能逐步

恢复。建议早睡早起,避免熬夜。熬夜会扰乱人体的生物钟,影响内分泌系统的平衡,导致激素分泌异常,进而对胰腺造成负面影响。例如,长期熬夜会使体内的应激激素水平升高,刺激胰腺分泌,加重胰腺负担。

**情绪管理** 慢性胰腺炎患者在日常生活中应尽量避免情绪大幅波动,因为负面情绪可能影响胃肠道功能,进而干扰胰腺。焦虑、抑郁等情绪会导致胃肠道蠕动减慢,消化液分泌异常,间接影响胰腺的消化功能。患者可以采取听音乐、阅读、与朋友交流等方式来缓解压力,保持心情舒畅。此外,还需要特别注意身体保暖,尤其是腹部,寒冷刺激可能诱发腹痛等不适症状。

**定期检查** 慢性胰腺炎患者应遵医嘱,定期进行CT(计算机断层成像)扫描、MRI(磁共振成像)检查等影像学检查,以及检测血液生化检查,医生通过这些检查能够全面评估胰腺炎症状态和并发症情况。

综上所述,在慢性胰腺炎的治疗和康复过程中,患者及其家属应严格遵循上述饮食禁忌和日常保养方法。

(作者供职于上海市徐汇区中心医院消化内科)

中药作为我国传统医学的重要组成部分,在调理身体、促进康复方面有着悠久的历史和丰富的经验。

## 主要特点

**整体观念** 中医强调整体观念,认为人体是一个有机的整体,各个器官、组织之间相互联系、相互影响。中医治疗往往从整体出发,运用中药等手段调节人体的气血、阴阳平衡,从而达到治疗疾病的目的。

**个性化治疗** 中医治疗注重个体差异,根据患者的具体情况进行辨证论治。对患者的症状、体征、体质等进行综合分析,制定个性化的治疗方案,提高治疗效果。

**多靶点作用** 中药含有多种活性成分,能够同时作用于多个靶点,发挥综合治疗作用。这种多靶点作用可以更好地调节人体生理功能,促进患者康复。

**副作用较小** 中药多来源于天然植物、动物和矿物,经过长期实践和应用,安全性相对较高,副作用较小。

## 调理身体

**增强免疫力** 一些中药具有扶正固本、益气养血的作用,可以增强人体免疫力,提高抵抗力,有效预防疾病。

**改善体质** 中医根据个体的体质特点,运用中药等调理和改善体质。比如,对于阳虚体质者,可以使用温阳的中药;对于阴虚体质者,可以使用滋阴的中药。

**缓解疲劳** 中药可以调节人体的气血、脏腑功能,缓解疲劳状态,提高身体的耐力和抗疲劳能力。

**调节内分泌** 某些中药可以调节内分泌系统的功能,改善内分泌失调引起的各种症状,如月经不调、更年期综合征等。

## 促进康复

**术后康复** 手术后,患者的身体往往处于虚弱状态。中药可以益气养血、健脾和胃等,促进身体康复,降低术后并发症发生率。

**病后调养** 在疾病康复期服用中药,可以帮助患者恢复体力,调节机体功能,提高生活质量。比如,对于感冒后咳嗽,患者可以使用一些润肺止咳的中药进行调养。

**调理慢性病** 对于一些慢性病,如慢性支气管炎、慢性胃炎等,患者用中药进行长期调理,从而控制病情的发展,提高患者生活质量。

## 注意事项

- 在使用中药前,应咨询专业中医师,了解中药的适应症、用法用量和注意事项。
- 避免自行用药,尤其是毒性较大的中药,必须在医生的指导下使用。
- 注意中药的品质和来源,通过正规途径购买中药。
- 服用中药期间,患者应注意饮食调理,避免食用辛辣、油腻、生冷等食物,以免影响药效。
- 如有不适,患者要立即停止使用中药,并及时就医。

总之,在临床上应用中药对患者身体进行调理,能够激发人体自身免疫力,促进患者康复。但是,人们也要以科学的态度看待中药,充分发挥其优势,为促进康复、保障健康而服务。

(作者供职于新疆银朵兰药业股份有限公司)

# 中药的临床应用

□李文浩

# 药品溯源码知多少

□盖菁钰

在现代医疗健康领域,保障患者用药安全始终是重中之重。而随着科技的不断发展,一种如同药品“身份证”的药品溯源码,促进合理用药。

药品溯源码,就是附着在药品包装上的一组独特编码。它承载着药品从生产源头到最终流入到消费者手中后,整个周期的关键信息。这就如同每个人都有独一无二的身份证号码一样,能详细记录个人的出生、成长等各种信息,药品溯源码也可以完整呈现药品的“生命轨迹”。

从药品诞生开始,溯源码便与之紧密相连。在生产环节,生产企业会将药品的基本信息录入

溯源码系统,其中包括药品的名称、剂型(片剂、胶囊、注射剂等)、规格、生产日期、生产批次等。这些基础数据,就像是药品的“出生证明”,为后续的追溯奠定了基石。例如,当一批药品生产出来,对应的溯源码就可以准确地显示它们是在哪条生产线上被制造出来的,生产时的各项质量检测指标是否合格等。

当药品抵达销售终端,也就是药店或医院药房时,工作人员可以借助溯源码再次核对药品的相关信息,确保接收的药品是正规、合格的产品。对于消费者来说,药品溯源码的意义更为重要。如今,我们只需要拿出手机,

扫描药品包装上的溯源码,就能在相应的平台上看到药品的详尽来历。比如,它是从哪家药企生产的,中间经过了哪些转运环节,自己手中的这盒药品是不是处于保质期内等。

药品溯源码在防范假药方面更是功不可没。假药不仅无法起到治疗疾病的作用,还可能对患者的健康造成严重危害。以往,假药在市场上鱼目混珠,很难被辨别出来。但是,药品溯源码的唯一性,以及其背后庞大的信息系统,监管部门、药企和消费者都可以迅速验证药品真伪。如果扫描溯源码后显示的信息与药品实际标注不符,或者根本查询不到

相关信息,很有可能这就是一盒假药,从而可以及时向相关部门举报。

在医保领域,药品倒卖回流、套取医保资金、重复及虚假报销等欺诈骗保行为屡见不鲜。这些行为不仅损害了国家利益,也影响了群众的健康权益。药品溯源码的出现,为监管部门提供了有力工具。根据药品溯源码,有关部门能够对药品从生产到销售的全过程进行监管。一旦发现药品异常流通,比如倒卖回流,或在报销环节存在虚假信息,溯源码就能帮助监管部门精准发现问题。对于套取医保资金、重复报销等问题的治理,溯源码也能发挥关

键的作用。溯源码让监管部门快速识别违规行为,实现精准打击,从而维护医保基金安全,保障群众的合法权益。同时,药品溯源码也有助于药品召回等应急情况的处理。倘若某一批次的药品被发现存在质量问题,药企或监管部门可以通过溯源码快速定位已经销售出去的范围,精准通知到购买了相应药品的消费者,最大限度减少因药品质量问题带来的不良影响。

总之,药品溯源码好比一张无形的安全网,为人们的用药安全提供了保障。

(作者供职于内蒙古自治区乌鲁木齐市海泊湾区中医医院)

# 骨折固定后的日常护理与注意事项

□史晓慧

骨折是常见的创伤性疾病,固定是骨折治疗的重要环节,可保持骨折部位稳定,促进愈合。然而,骨折固定后的日常护理非常关键,关乎患者康复进程与生活质量。

## 日常护理

**观察患肢血液循环** 骨折固定后,医务人员需要密切观察患肢末端的血液循环情况。在正常情况下,手指或脚趾应温暖、红润,毛细血管充盈良好。如果患者出现皮肤苍白、发绀、温度降低、感觉麻木、疼痛加剧,甚至出现被动伸指时剧痛等症状,可能是血液循环受阻的征兆。此时,医生应立即为患者松解固定装置,如夹板、石膏等,避免因固定过紧而导致组织坏死等严重后果。

**保持固定部位清洁干燥** 固定部位的清洁干燥是预防感染的关键。对于使用石膏固定的患者,要避免石膏受潮、污染。如果石膏表面沾染污渍,可用湿布轻轻擦拭,切勿用水浸泡或自行拆除石膏。对于使用夹板固定的患者,应定期检查夹板下皮肤有无红肿、破损等情况,保持夹板与皮肤间干燥,防止因潮湿滋生细菌而引发感染。

**预防压疮** 长期卧床或固定部位受压,易导致压疮,护理人员要定时为患者翻身,减轻局部压力,可以在受压部位放置软枕或气垫,避免骨突处长时间受压。同时,保持床单平整、清洁、干燥,减少摩擦力。对于使用石膏固定的患者,可

在石膏与身体接触紧密处适当垫上软物,缓解压力。

**功能锻炼** 功能锻炼是骨折固定后康复的重要组成部分。在固定初期,患者可以进行肌肉等长收缩锻炼,即在关节不动时有意识地收缩肌肉,能有效预防肌肉萎缩。患者应在医生指导下,逐步进行关节活动度训练,促进下肢血液循环,预防深静脉血栓。

## 注意事项

**避免自行调整固定装置** 骨折固定装置是由医生根据患者的实际情况设置的,患者及其家属不能自行调整其松紧度和位置。如果感觉固定装置不适,应及时联系医生,由医生评估后进行调整。自行调整可能导致骨折部位不稳定,影

响愈合,甚至造成再次骨折。

**饮食与营养** 骨折愈合需要充足的营养支持。患者饮食应富含蛋白质、维生素和矿物质,如瘦肉、鱼虾、蛋类、豆制品、新鲜蔬果等。患者可适当增加富含钙、磷食物收缩肌肉,能有效预防肌肉萎缩。患者应在医生指导下,逐步进行关节活动度训练,促进下肢血液循环,预防深静脉血栓。

**定期复查** 患者定期到医院复查,是监测骨折愈合情况的重要手段。医务人员利用X线检查等方法,可以了解患者骨折端的对位情况,以及骨痂生长情况,并及时调整治疗方案。患者应严格遵守医嘱,按时复查。

**心理护理** 骨折固定后,患者

活动受限,生活自理能力下降,易产生焦虑、抑郁等不良情绪。家属应给予患者充分的关心、理解与支持,鼓励患者树立战胜疾病的信心。家属可与患者进行交流、陪伴,分散其注意力,也可播放舒缓的音乐、安排患者观看喜爱的电视节目等,营造轻松、愉悦的康复氛围。

骨折固定后的护理与康复是一个长期、细致的过程,需要患者、家属与医务人员密切配合。遵循科学合理的护理与注意事项,可以促进骨折愈合,减少并发症,帮助患者尽快恢复肢体功能,回归正常生活。

(作者供职于山东省烟台桃村中心医院)

# 针灸治疗失眠

□魏洪升

在快节奏的都市生活中,失眠问题愈发普遍,像无形的枷锁困扰着人们的身心健康。面对失眠,人们尝试了药物、心理疗法、生活方式调整等多种手段。而针灸这一古老的中医法,正逐渐成为众多失眠患者的选择。那么,针灸治疗失眠是否安全有效呢?

## 治疗原理

针灸作为中医传统疗法,历史悠久,可追溯至数千年前。针灸基于中医理论,通过刺激人体特定穴位,调节气血运行,平衡阴阳,从而达到治疗疾病的目的。在治疗失眠方面,针灸凭借独特的疗效,逐渐受到现代医学的关注与认可。

针灸治疗失眠的原理,主要是通过刺激穴位,直接作用于神经系统,调节大脑兴奋与抑制过程,帮助患者恢复正常睡眠节律。同时,针灸还能改善机体整体状态,缓解紧张、焦虑等情绪问题,以及身体疲劳、疼痛等不适。这种综合调理方式有助于从根本上解决失眠问题,提升患者的生活质量。

**综合调理** 针灸不仅能直接改善失眠症状,还能调节人体整体机能,缓解焦虑、抑郁等情绪障碍,改善身体疲劳、疼痛等不适。这种综合调理方式有助于从根本上解决失眠问题,提升患者的生活质量。

**长远效益** 针灸治疗失眠的长远效益突出。许多患者在接受针灸治疗后,能够长期维持良好的睡眠质量,降低失眠复发率。这得益于针灸对人体整体机能的调节,以及患者在治疗过程中生活方式的改善。

综上所述,针灸治疗失眠是一种安全有效的治疗方法。凭借独特的疗效和优势,针灸在失眠治疗领域发挥着日益重要的作用。未来,随着针灸与现代医学的不断融合创新,有望为更多失眠患者带来康复希望,帮助他们重新获得健康和高质量的睡眠。

(作者供职于山东省第一荣军优抚医院)

# 手术室护理中的体温管理

□张健

在手术室中,医务人员对每个细节操作都关乎患者的生命安全。看似微不足道的体温管理环节,实则意义重大。它如同一道坚固的“温暖防线”,守护着患者在手术过程中的体温稳定,为手术的顺利进行和患者的术后康复提供有力保障。

## 体温下降的危害

低体温会给患者带来诸多危害。首先,它会导致患者凝血功能障碍,增加手术出血的风险。这是因为体温下降会使血液中的凝血因子活性降低,凝血时间延长,从而影响伤口的止血效果。其次,低体温还会抑制免疫系统的功能,使患者更容易发生术后感染。此外,低体温还会引起心律失常、伤口愈合延迟等并

发症,严重影响患者的术后恢复。

## 手术室体温管理的措施

**环境温度调控** 手术室温度应严格控制在适宜的范围内,一般设置为21摄氏度~25摄氏度,其中成年人术中环境温度不低于21摄氏度,儿科手术不低于23摄氏度。这样的温度设置既能有效抑制微生物繁殖,降低感染风险,又能减少患者热量散失。

**术前预保温** 在患者进入手术室之前,医务人员应提前将手术室温度调整好,并准备好保暖设备,如电热毯、保温被等。此外,术前对患者进行预保温很重要。比如使用保温毯或加热设备为患者保暖,能有效减少患者

进入手术室后体温快速下降。

**术中体温监测** 在手术过程中,医务人员会使用监护仪的鼻咽温度监测模块持续监测患者的体温。一旦发现患者体温异常波动,医务人员会及时采取措施进行调控,如使用充气式加温装置等。这种持续的体温监测能够及时发现低体温的早期迹象,从而采取干预措施。

**加温设备的使用** 患者进入手术室后,医务人员会立即为患者盖上特制的肩被和棉被,以保暖并遮挡隐私部位。在手术床上会提前铺设保温毯,并调节至适宜的温度(约37摄氏度),为患者提供温暖的环境。此外,医务人员也会使用加温仪对输液管进行包裹加温,避免液体对血

管造成刺激。

**液体加温** 医务人员会提前将使用的液体(如生理盐水)加热到约37摄氏度,减轻输液对患者体温的影响。这一措施能够有效避免因冷液体输入而引发的热量流失,保障患者的体温稳定。

**减少体表暴露** 在手术过程中,医务人员会尽量减少患者体表的暴露面积,缩短体腔暴露时间,从而减少热量流失。比如,在保障手术顺利进行的前提下,及时覆盖患者未操作部位的皮肤,减少不必要的热量散失。

**个性化保暖方案** 对于特殊患者群体,如年老体弱者、新生儿和婴幼儿等,手术室会制订更加细致的保暖方案。比如,为新

生儿准备辐射台并调节温度(如34摄氏度),模拟母亲温暖的怀抱。这种个性化的保暖方案能够有效满足不同患者的需求,减少低体温的风险。

手术室护理中的体温管理是保障患者手术安全的重要环节。医务人员采取有效的保暖措施,能够预防患者体温下降,减少低体温带来的危害,为患者的生命安全筑牢“温暖防线”。在未来的手术室护理工作中,随着医疗技术的发展和护理理念的更新,体温管理措施将更加科学、完善,医务人员将为患者提供更加安全、舒适的手术护理服务。

(作者供职于山东省聊城市人民医院)