

胃肠手术后如何促进胃肠功能康复?

在现代医学中，胃肠手术是一种常见的治疗方法，可治疗胃肠道的各种病症，例如消化性溃疡、胆囊炎、胰腺炎等。然而，胃肠手术对于患者的康复来说也是一大挑战。手术后，患者可能会遇到胃肠道功能紊乱、营养不良、感染等问题。因此，在术后恢复期间，患者需要付出更多的努力来保护胃肠功能，促进康复。针对这些问题，本文从营养支持、生物反馈技术和术后恢复三个方面进行探讨，帮助读者更好地理解如何保护胃肠功能。

合理的营养支持

营养支持是术前和术后保护胃肠功能的首要方式之一。各种研究表明，提供充分的能量、蛋白质和支链氨基酸等有益于维持胃肠道壁的完整性，促进修复和生长。

在术前，饮食管理对于保护胃肠功能非常重要。应该减少粗纤维和不易消化的食物，增加营养丰富、易消化的食品，如鱼肉、蛋类食品，同时适当补充维生素。此外，营养素摄入过少或时间延迟可能会影响术后的恢复，应该

针对个体情况制定科学合理的饮食计划，最大程度地保留胃肠功能，促进恢复。

生物反馈技术

生物反馈技术是一种诱导肠动力和胃肠壁收缩的有保护作用的方法。该技术是通过电极在肛门或下腹部等位置定向刺激神经，并监测肠道蠕动和胃肠壁收缩情况，从而增强肠动力和胃肠壁张力，提高排便效率。

这种方法可以减少胃肠功能丧失，而且不需要药物和手术干预。生物反馈技术也可以替代药物治疗便秘和排便异常等胃肠问题，可谓一举多得。

合理的术后恢复

合理的术后恢复对于保护胃肠手术后的胃肠功能非常重要。一些基本的恢复措施包括注意饮食和适当的运动。

在饮食方面，应避免摄入过量的脂肪、糖分和刺激性食物。可以选择一些富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如鸡蛋、鱼类、蔬菜和水果等。这些食物可



以提供足够的营养支持，帮助身体更快地恢复。

在运动方面，可以适当进行一些体育运动，如散步、慢跑、瑜伽等。这些运动可以帮助恢复身体机能，缓解术后的不适感和疼痛。此外，对于大多数人来说，积极调整心理状态也非常重要。可以尝试一些放松技巧，如深呼吸、冥想等，帮助舒缓心理压力和疲劳。

综上所述，胃肠手术后胃肠功能恢复是一个综合性的治疗过程，需要进行合理的营养支持、生物反馈技术和术后恢复。这些措施能有效地缓解胃肠功能障碍、降低手术后并发症的发生率，从而提高手术成功率和患者生活质量。

邵阳市隆回县第二人民医院
外科 邓小兵

健康生活方式六部曲 有效控制血压

高血压，这个日常生活中听得耳朵都能起茧子的疾病，很多人对它也只是略知一二，对其危害更是知之甚少。那到底什么是高血压呢？

在未使用降压药物的情况下，非同日3次测量诊室血压，收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ （毫米汞柱）和（或）舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ，这就是高血压的定义。如果患者既往有高血压史，目前正在使用降压药物，血压虽然低于 $140/90\text{mmHg}$ ，仍属于高血压。高血压是一个无声的“杀手”，它可造成心、脑、肾等多种靶器官损伤，像心梗、脑梗、肾衰等就是其主要造成的。

临幊上大多数高血压患者没有特异的临幊表现，很多人也只是在体检或者测血压的时候才发现有高血压，而这时高血压对身体的靶器官已经造成了一定的不可逆损伤。

高血压的发生除了跟少部分的遗传因素有关外，其发生主要与高钠低钾膳食、超重和肥胖、吸烟饮酒、精神紧张、年龄增长、缺乏体力活动、血脂异常和糖尿病等多种因素息息相关。

平时我们应积极关注自身的血压状况，一旦发现高血压，要及时干预治疗。高血压的治疗分为生活方式干预和药物治疗。

生活方式干预，可以用“健康生活方式六部曲”来概括：限盐减重多运动，戒烟限酒心态平。

1. 限盐。每人每日食盐摄入量

不超过5克，提防“隐形盐”的摄入。

2. 减重。保持BMI在 $18.5\sim 23.9\text{kg/m}^2$ （千克每平方米）的健康范围，男士腰围 $<90\text{cm}$ （厘米），女士腰围 $<85\text{cm}$ ，避免超重和肥胖。

3. 多运动。每天30分钟以上中等强度的有氧运动。运动方式及运动量要个体化且循序渐进，不宜剧烈运动。

4. 戒烟。吸烟可显著增加心血管疾病的发生风险。高血压患者应积极戒烟，避免被动吸烟。

5. 限酒。高血压患者最好别饮酒，如饮酒，应少量并选择低度酒，避免饮用高度烈性酒。

6. 心态平。长期精神紧张、焦虑、压力大等都会使血压升高。高血压患者应积极调整心态，减轻精神压力，保持心情愉悦。

降压药是治疗高血压的“主力军”。降压药的种类有很多，每一类都有自己的强适应证。医生应根据患者的综合情况来合理选用降压药物。

高血压的发病年龄越早，血压水平越高，持续时间越长，对身体的损伤就越大。伴随着居民生活水平和饮食习惯的逐渐改善，其发病率逐年上升，高血压发病日益呈现年轻化和诱发病因日益复杂化，在这种情况下，为广大群体宣教预防疾病与自我保健等知识，促进人们提高健康意识至关重要。所以，平时高血压患者应提高疾病认知，遵医嘱用药，定期监测血压，养成健康的生活习惯，牢牢控制好血压，这样才能把握健康，幸福相伴。

湘潭市中医医院 陈美玲

糖尿病缓解后别轻易停药

血糖下降到目标水平或者正常状态后，如果停用降糖药物3个月后，HbA1c（糖化血红蛋白） $<6.5\%$ 的状态，称为糖尿病缓解。

但缓解不等于治愈，糖尿病缓解后依然需要坚持饮食与运动管理，部分患者即使坚持饮食控制，其血糖水平仍可能再次升高。因此血糖如下降到理想水平后，千万不要自行停

药。要强调的是，到目前为止，医学上仍无法治愈糖尿病。血糖如恢复到较好或正常水平，能否停药必须由专科医生评估后决定，如能停药，依然需要管控自己的饮食和运动；如果不能停药应继续服药，并定期测血糖，一旦发现血糖又上升，就应立即恢复治疗或调整药物。

来源：本报微信公众号

血液透析后怎样做好家庭护理？

血液透析是一种常见的治疗肾衰竭的方法，但仅仅接受透析治疗是不够的。在透析后，患者需要进行家庭护理，以维持身体健康。家庭护理包括饮食控制、体重监测、血压监测、透析器和管路清洁、定期进行血液检查、注意休息和适量运动等方面。本文将详细介绍如何做好血液透析后的家庭护理，以帮助患者更好地管理自己的健康。

做好家庭护理的意义

1. 提高治疗效果：血液透析患者在家做好家庭护理，能够更好地控制自己的饮食和药物管理，避免过量摄入盐分、磷酸盐等有害物质，从而提高治疗效果，减少并发症的发生。

2. 避免医疗事故：在家庭护理中，患者可以更好地控制透析器和管路的清洁，避免感染和并发症的发生，降低医疗事故的发生率。此外，在家庭护理中，患者也可以更好地监测自己的身体状况，及时发现异常情况，减少就医次数，降低医疗风险。

3. 提高生活质量：血液透析患者需要长期接受治疗，而家庭护理可以使患者更好地管理自己的健康，避免不必要的医院就诊和住院治疗，提高生活质量。

4. 减轻经济负担：血液透析是一项长期治疗，需要患者经常到医院接受治疗，这会增加家庭的经济负担。而在家庭护理中，患者可以减少就医次数，降低医疗费用支出，减轻经济负担。

血液透析患者如何在家做好护理？

1. 饮食控制：透析后，患者需要严格控制饮食，避免高盐、高磷、高蛋白等食物的摄入。此外，应尽量避免饮用含糖饮料和酒精类饮料，以免对身体造成不良影响。

2. 每日监测体重：透析后，患者需要每天监测自己的体重，确保没有过多的水分滞留在体内。如果体重在透析前后有明显变化，应及时告知医生，并按医嘱进行调整。

3. 定期检查血压：透析后，患者需要定期检查自己的血压，确保血压在正常范围内。如果血压过高或过低，应及时告知医生并按医嘱进行调整。

4. 保持透析器和管路清洁：透析器和管路需要定期清洗和消毒，避免细菌感染。患者应遵循医生或护士的指示，定期更换管路和透析器，并保持清洁卫生。

5. 定期进行血液检查：透析后，患者需要定期进行血液检查，监测肾脏功能和身体状况。如果发现异常情况，应及时告知医生，并按医嘱进行治疗。

6. 注意休息和锻炼：透析后，患者需要注意休息和锻炼，维持身体健康。适量的运动可以帮助改善心血管系统功能，提高身体免疫力，但是过度运动可能会对身体造成不良影响。

湘南学院附属医院 杜辉