

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。

临床上大多数高血压患者没有特异的临床表现,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,要及早干预治疗。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, 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潴留在体内。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

血液透析后
怎样做好家庭护理?