

急性胰腺炎患者怎样科学饮食?

急性胰腺炎是一种胰腺发炎的疾病，通常由胰腺内消化酶的异常激活引起。在急性胰腺炎发作后，饮食和营养摄入的管理非常重要，以帮助胰腺恢复和预防并发症的发生。急性胰腺炎后应该如何合理饮食呢？

低脂饮食 低脂饮食在急性胰腺炎的管理中起着关键作用。急性胰腺炎发作后，胰腺组织受损，消化酶的分泌受到影响，胰腺无法有效地分解和消化脂肪。因此，摄入过多的高脂食物可能会增加胰腺的负担，加重炎症和症状。在选择食物时，建议避免高脂肪食物，如油炸食品、肥肉、奶油和黄油等。这些食物富含饱和脂肪和胆固醇，不仅会增加胰腺的负担，还可能导致消化不良和恶心等症状加重。相反，应该选择低脂肪食物，如瘦肉、鱼类、禽类（去皮）、低脂乳制品和豆类等。

小而频繁的餐食 急性胰腺炎后，由于胰腺组织的受损，胰腺分泌的消化酶可能会减少，从而影响食物的消化和吸收。在这种情况下，采用小而频繁的餐食方式是非常有益的。

相较于传统的三餐制，小而频繁的餐食方式将每天的食物摄入分成多个小份，每隔几个小时进食一次。这样做的好处有很多。首先，小而频繁的餐食可以减轻对胰腺的消化负担。由于消化酶可能不足，一次摄入大量食物可能导致胰腺



难以有效地分解和消化食物，增加胰腺的压力，而小份的餐食可以减少每次消化的食物量，使胰腺更容易应对，并提高食物的消化效率。其次，小而频繁的餐食有助于促进食物的消化和吸收。胰腺炎后，可能会导致食物消化和营养吸收的问题。通过分成多次进食，可以增加食物在胃肠道中的停留时间，使食物有更充足的时间与消化酶反应，从而更好地消化和吸收营养物质。

高蛋白饮食 急性胰腺炎后，胰腺组织受损，需要大量的蛋白质来进行修复和恢复。因此，选择高蛋白饮食对于康复非常重要。蛋白质是身体组织修复和再生所必需的重要营养素。在急性胰腺炎后，由于炎症和组织受损，身体需要额外的蛋白质来修复受损的胰腺组织以及其他组织。蛋白质还对细胞的生长和恢复起着重要的

作用。在选择蛋白质食物时，应优先选择高质量的蛋白质来源。这包括鱼类、鸡肉、低脂奶制品、豆类和豆制品等。这些食物不仅提供丰富的蛋白质，还含有其他重要的营养物质，如维生素、矿物质和健康脂肪。

多摄入蔬果和纤维 蔬果和纤维富含维生素、矿物质和抗氧化剂，有助于增强免疫力和促进消化健康。选择新鲜的水果和蔬菜，优先选择蔬果的整个部分而非果汁，以确保摄入足够的纤维。

总之，急性胰腺炎后的饮食管理至关重要。合理的饮食可以帮助减轻胰腺的负担，促进胰腺的康复和预防并发症的发生。与医生和营养师密切合作，制定个性化的饮食计划，有助于恢复健康并提高生活质量。

湖南省益阳市沅江市人民医院普外二科 郑用

治疗老年人前列腺增生症方法多

随着人口老龄化的加剧，老年人前列腺增生症成了一个日益普遍的健康问题。前列腺增生症是指男性前列腺体积增大，压迫尿道导致尿流受阻的情况。这种情况可能导致尿频、尿急、尿痛等不适，严重时还可能引发尿潴留和感染。面对老年人前列腺增生症，采取适当的治疗方法至关重要。下面介绍一些常见的治疗方法，以帮助老年人更好地管理和治疗前列腺增生症。

观察和监测 对于轻度症状的老年人，观察和监测可能是一个合理的治疗选择。定期进行检查，监测前列腺增生的进展情况，并根据症状的严重程度调整治疗计划。

药物治疗 药物治疗是常用的非手术治疗方法。常用的药物包括 α 1-肾上腺素能受体阻滞剂（如益气宁、特拉唑嗪）、 5α -还原酶抑制剂（如非那雄胺）、 β 3-肾上腺素能受体激动剂（如

塞托溴铵）等。这些药物可以帮助缓解尿频、尿急等症状，减轻前列腺增生带来的不适。

手术治疗 对于严重症状或药物治疗无效的老年人，手术治疗可能是必要的选择。常见的手术方法包括经尿道电切术（TURP）、激光割除术（HoLEP）、经皮穿刺前列腺电汽化术（PVP）、开放性前列腺切除术（OP）等。手术治疗可以缓解尿流受阻，改善尿痛和尿频等症状。

微创治疗 除了传统的手术治疗，还有一些微创治疗方法可供选择。例如，经尿道前列腺介入治疗（UroLift）可以通过植入特殊的支撑器件来改善尿流受阻。此外，激光热疗法（PVP）和微波治疗（TUMT）等也是一些微创治疗的选择。

生活方式改变 在治疗前列腺增生症的过程中，老年人可以尝试一些生活方式改变来缓解症状。例如，减少饮酒和咖啡

因的摄入，避免过度饮水和晚上频繁起夜，保持规律的排尿习惯，避免憋尿等。

康复训练 对于一些轻度症状的老年人，康复训练可能是一个有效的治疗方法。通过进行盆底肌肉锻炼、膀胱训练和行为疗法，可以帮助改善尿频、尿急等症状。

定期随访和检查 无论采取哪种治疗方法，老年人都应定期随访医生，并进行相关的检查。这样可以及时调整治疗计划，监测病情的变化，并预防并发症的发生。

总之，老年人前列腺增生症是一种常见的泌尿系统疾病。针对老年人前列腺增生症，根据症状的严重程度和个体情况，医生会制定相应的治疗方案。与医生密切合作，并定期进行随访和检查，可以帮助老年人更好地管理前列腺增生症，提高生活质量。

湖南省怀化济民医院泌尿外科 周鹏

ICU 护理操作常见并发症的预防与处理规范

ICU (Intensive Care Unit, 重症监护室) 是对危重病患者进行密切监护和治疗的特殊病房。在 ICU 护理中，预防和处理常见的并发症是至关重要的。以下将介绍 ICU 护理操作常见并发症的预防与处理规范。

导管相关感染 导管相关感染是 ICU 患者最常见的并发症之一。以下是一些预防和处理导管相关感染的规范：

1. 严格执行手卫生：护士和医生在接触导管时必须洗手或使用合适的消毒剂。

2. 遵循无菌操作：插管、更换导管等操作必须在无菌条件下进行，使用无菌手套和无菌物品。

3. 定期更换导管：根据医生的指示和制定的导管更换计划，及时更换导管以减少感染风险。

4. 避免长时间留置导管：尽量缩短导管的留置时间，减少感染的机会。

5. 使用抗菌贴固定导管：使用具有抗菌作用的贴固定导管，可以减少感染的风险。

压力性损伤 压力性损伤是 ICU 患者常见的并发症之一，尤其是长时间卧床或无法移动的患者。以下是一些预防和处理压力性损伤的规范：

1. 定期翻身：对于卧床患者，要定期翻身，以减少长时间压迫同一部位的风险。

2. 保持皮肤清洁和干燥：保持皮肤干燥和清洁，避免湿度过高，可以减少压疮的发生。

3. 使用合适的床垫和护理用品：选择适合患者体型和需要的床垫，如气垫床、泡沫床垫等。使用合适的护理用品，如减压垫、保护垫等。

4. 定期评估和记录：护士应定期评估患者的皮肤情况，并记录下来，及时采取措施。

呼吸道感染 呼吸道感染是 ICU 患者另一个常见的并发症，该怎么防范呢？

1. 严格执行手卫生：护士和医生在接触患者时必须洗手或使用合适的消毒剂。

2. 正确使用呼吸机：对于需要机械通气的患者，护士应正确使用呼吸机，遵循相应的操作规范。

3. 定期清洁呼吸道设备：定期清洁和消毒呼吸道设备，如呼吸机管道、呼吸机面罩等。

4. 遵循无菌操作：插管、更换呼吸道设备等操作必须在无菌条件下进行，使用无菌手套和无菌物品。

5. 合理使用抗生素：合理使用抗生素，避免滥用和过度使用，以减少耐药菌株的产生。

静脉血栓栓塞 静脉血栓栓塞是 ICU 患者常见的并发症之一，尤其是长时间卧床或活动受限的患者。以下是一些预防和处理静脉血栓栓塞的规范：

1. 早期活动：尽早帮助患者进行主动或被动的肢体活动，以促进血液循环和预防血栓形成。

2. 使用抗凝剂：根据医生的指导，合理使用抗凝剂以预防血栓形成。护士应监测患者的凝血指标并及时调整药物剂量。

3. 使用弹力袜：对于高危患者，如长时间卧床或活动受限的患者，可以使用弹力袜以增加下肢血液循环。

总之，在 ICU 护理中，预防和处理常见的并发症是至关重要的。通过严格执行操作规范可以减少并发症的发生，提高患者的康复率和生存质量。

湖南省岳阳市人民医院重症医学科 杨箐