

怎样做好自我健康管理?

自我健康管理是指通过自我监测、自我评估和自我调整等方式,维护和促进个人身体健康的一种行为。现代社会,人们生活节奏越来越快,工作、生活压力也越来越大,身体时常会出现一些或大或小的问题。因此,做好自我健康管理显得尤为重要。

建立健康的生活习惯

建立健康的生活习惯是做好自我健康管理的基础。这包括保持充足的睡眠、均衡的饮食、适量的运动、戒烟限酒等。保持充足的睡眠可以帮助身体恢复和修复,提高身体的免疫力;均衡的饮食可以提供身体所需的营养物质,保持身体健康;适量的运动可以增强身体的代谢能力和免疫力,预防一些慢性疾病的发生;戒烟限酒可以减少患上癌症、心脑血管疾病等疾病的风险。

定期体检

定期体检可以及早发现身体的问题,及时采取措施进行治疗,避免疾病的恶化。体检项目可以根据个人的年龄、性别、职业等因素进行选择,一般包括身体检查、血液检查、尿液检查、

心电图、胸部 X 光等。建议每年至少进行一次全面体检。

学会自我监测

自我监测是指通过观察身体的变化,及时发现身体的问题。例如,通过测量体温、血压、血糖等指标,可以及早发现身体的异常情况。此外,还可以通过观察皮肤、眼睛、口腔等部位的变化,及时发现身体的问题。

学会自我评估

自我评估是指通过对自己的身体状况进行评估,了解自己的身体状况,及时采取措施进行调整。例如,通过评估自己的饮食、运动、睡眠等方面的情况,了解自己的身体状况,及时调整生活方式,养成良好的习惯。

学会自我调整

自我调整是指通过调整自己的生活方式,改善自身的身体状况。例如,如果发现平时的饮食不健康,可以逐渐改变饮食习惯,增加蔬菜水果和维生素的摄入量;如果发现运动不足,可以逐渐增加运动量,例如每天步行 30 分钟等。

通过自我健康管理,可以及



早发现身体不适或疾病的迹象,及时采取措施预防疾病的发生。而且自我健康管理,可以帮助个人更好地掌握自己的身体状况,及时调整生活方式和饮食习惯,提高生活质量。同时,可以减少因疾病而造成的医疗费用和时间成本,减轻医疗负担。身心健康是工作效率的基础,通过自我健康管理,可以提高工作效率和工作质量,减少不必要的麻烦。

总之,做好自我健康管理,对于个人的身体和心理健康、生活质量、医疗负担、自我控制力和工作效率等方面,都有着重要的意义。

聊城市眼科医院 孙瑞琪

胃癌根治术后饮食护理要点

胃癌是一种常见的恶性肿瘤,患者的预后较差,及早诊断和科学的治疗非常重要。若患者具备手术指征,开展手术治疗是相对有效的治疗方法,胃癌根治是胃癌常用的术式,能够帮助患者去除癌细胞并预防癌细胞的扩散。由于手术对机体胃部的损伤,会对患者术后饮食造成影响,因此需要科学的饮食护理,帮助患者恢复健康。以下介绍胃癌根治术对患者饮食的影响,以及术后饮食护理要点。

胃癌根治术对患者饮食的影响

胃癌根治术可能会导致胃的一部分或整个胃被切除,从而减小了胃的容量。这意味着患者在进食时可能会感到饱腹更快,需要更频繁地进食小量食物。

手术可能会影响胃的消化功能,导致患者消化和吸收食物的能力下降。这可能需要患者在术后避免某些食物或者选择更易消化的食物。

胃癌根治术后,患者可能面临营养不良的风险。手术后的饮食可能需要更加注重营养均衡,以确保患者摄取足够的营养物质来支持身体的康复。

手术可能对胃和肠道的结构和功能造成影响,可能会导致肠道运动减弱或改变。这可能会影响食物的通过和消化,有时会导致患者出现胃肠道问题,如腹胀、腹泻或便秘等。

胃癌根治术后饮食护理要点

渐进性饮食 在手术后的早期阶段,患者可能需要逐渐恢复饮食。开始时,可以从液体食物(如汤、果汁和温糊状食物)逐渐过渡到软食或半固体食物,最后再恢复到正常饮食。

小而频繁的餐食 吃小而频繁的餐食可以减轻胃部不适感。建议每天分为 5~6 餐,并避免大量进食。

慢慢咀嚼食物 将食物细嚼慢咽可以减少胃部压力,帮助消化。避免匆忙进食或大口吞咽食物。

避免过度饱食 避免一次性摄入过多食物,以减少胃部负担。根据个体需要和术后恢复情况,合理控制餐量。

避免刺激性食物 一些食物可能会引起胃部不适或刺激胃黏膜,例如辛辣食物、酸性食物、咖啡因和酒精。根据个人情况可能需要限制或避免这些食物。

增加蛋白质摄入 蛋白质有助于组织修复和康复过程。选择高质量的蛋白质来源,如鱼类、鸡肉、禽蛋、豆类等。

多样化膳食 确保膳食包含各种营养素,包括维生素、矿物质和纤维。增加新鲜水果、蔬菜和全谷物的摄入。

避免过冷或过热的食物 避免食用过冷或过热的食物,因为它们可能引起胃部刺激。

饮食调整的持续 术后饮食调整可能需要一段时间,直到胃部完全恢复。遵循医生或营养师的建议,并进行定期随访,以确保饮食适应患者的身体状况。

日照市人民医院 王延芹

骨折后怎样康复? 几个家庭护理细节要掌握

骨折是常见的外科疾病,严重影响人们的生活质量。针对骨折治疗和康复,在家庭护理和医疗工作方面也面临着一系列的挑战。本文旨在为大家提供详细、实用的骨折康复护理和家庭护理细节,引导患者及家属更好地进行骨折治疗和康复。

骨折康复护理要点

加强营养 骨折患者需要更多的营养补充来辅助骨骼的修复,如要增加摄入蛋白质、矿物质、维生素等食物。

科学家庭护理 在家庭环境下,需根据医生的建议、重症护理和快速康复的原则,为患者提供科学的护理,保持身体清洁,及时换药、休息和运动。

跟随专业医生的康复指导 骨折的康复过程需要复查、检测身体恢复情况、进行个性化康复方案制定和计划的调整。因此,在康复期间,需要全程跟随专业医生的指导和管理。

骨折的家庭护理细节

手术后的护理

术后伤口护理: 家属一定要严格按照医生的要求进行伤口护理,如定时更换伤口敷料、保持伤口清洁、避免污染等等。伤口若发生渗血、渗液过多或有其他不正常症状时,家属应及时告知医生。

术后休息及康复运动: 家属要协助患者保持足够的休息时间,安排好患者康复期间的饮食和生活。在医生指导下安排合适的康复运动,帮助患者尽早恢复到正常生活状态。

非手术治疗的护理

患者身体护理: 要定时检查患者的伤情,观察是否有红肿、疼痛等异常情况,及时向医生报告。同时,家属也需要给患者做好定时、定量的饮食和药物清单,确保患者按规定时间、方法、剂量服药。

科学翻身和移动: 对于长期卧床的骨折患者,家属需要注意科学翻身和移动。避免患者长时间在同一姿势下,以免造成身体不适或病情加重。家属要根据医生指导进行翻身和移动,确保患者舒适,同时

也要注意患者的安全问题,避免意外伤害发生。

康复期的护理

康复饮食的注意事项: 需要注意饮食清淡、易消化。家属需要帮助患者科学、合理地安排饮食,避免进食对康复有不利影响的油腻、辛辣等食品。同时还要保证适量的营养摄入,增加患者的抵抗力。

康复期间运动疏导: 家属需要在医生的指导下安排好康复期间的运动,引导患者正确理解运动的重要性和方法。根据患者的体质和康复情况,调整运动的强度和方式,帮助患者更有效地恢复到正常状态。

综上所述,骨折的治疗和康复是一个复杂的过程,需要医务人员和家庭成员共同配合。良好的康复护理和家庭护理细节可以提高康复治疗的效果,减少并发症的发生。因此,我们应该注意多方面的饮食和个人卫生,进行合理的锻炼,避免潜在的风险,以达到有效的预防和治疗效果。

衡阳市石鼓区中医正骨医院

万芷莎