



全程做好消化护理 维护和提升胃肠功能

消化不良会危害身体健康

1. 营养不良

出现消化不良后,机体无法完全吸收食物中的营养成分,久而久之造成营养不良,同时降低机体免疫力、抵抗力,患有其他疾病的可能性更高。对于发育期儿童,若出现营养不良,还影响其正常的发育成长,极有可能造成不可逆转的健康损害;对于成年人,会造成其面部失去血色,浑身无力。

2. 慢性胃肠疾病

消化不良意味着机体消化功能障碍,甚至会感染幽门螺杆菌,加重炎症反应,若患者未能及时就医,病情进展情况下,慢性胃肠疾病发生率较高。此外,受病情刺激,食物残渣在胃窦部停留过久,引发胃窦部发炎、溃烂,形成胃窦炎。

3. 腹泻、便秘、腹痛

若胃肠无法正常消化食物,那么出现胃肠紊乱的概率更高,进而导致“拉肚子”;当过多油炸、生冷、辛辣的食物堆积在胃肠里不能正常消化时,就会引起便秘,影响身体健康,增加心理负担。因消化不良导致胃部堆积东西过多时,肠道会异常蠕动,引发腹痛。

日常要全程做好消化护理

1. 口腔:重视食物消化第一站

食物消化前,首先要经过消化

消化不良影响人们对摄入食物的营养成分的消化和吸收,使身体出现营养不良,甚至还会引发胃炎等慢性胃肠疾病。有的人长期消化不好,排便期间便可感觉异常,这就提示应该注意保护消化系统,日常要养成健康生活习惯,保证胃肠健康。



道的第一关——口腔。牙齿咀嚼、舌头搅拌、唾液腺分泌唾液,均会影响食物消化。故日常生活中要加强口腔管理:

(1) 保护牙齿:生活中要少饮用碳酸饮料,碳酸饮料会软化、磨损牙齿表面的牙釉质,降低牙齿咀嚼能力;此外有条件者,建议每年洗牙1~2次,让牙齿远离细菌,保证牙齿更坚硬、牙床更坚固。

(2) 多食用细软可口的食物,如肉类食材要煮熟烂,蔬菜、水果要鲜嫩,利于口腔对食物进行初步吞咽、消化。

2. 胃:注重主要消化器官保护
古人云,脾胃为后天之本,水谷之海,气血生化之源,这凸显了

胃的重要性。胃是消化食物、吸收营养、排除废物的主要器官,一旦其存在疾病,易引发消化不良。所以平常生活中要加强对胃的保护。

(1) 合理控制饮食:饮食不当会损伤胃黏膜,进而导致胃炎发生。建议患者少吃油腻、辛辣、刺激性强的食物,勿过量饮酒,合理饮食,增加对胃的全面保护。同时,尽可能保证一日三餐正常饮食,不过于饥饿或过度饮食。

(2) 多喝水:水能为机体补充日常所需水分,促进肠胃消化,减轻胃部负担。建议每人每天饮用1500毫升的白开水或温开水。

(3) 增加维生素摄入:科学摄入维生素,有利于胃部健康。B

族维生素、维生素C,能强化胃黏膜的防御能力,提升胃的消化吸收功能。故建议患者日常生活中多吃糙米、全麦面包、鲜果、蔬菜等食物。

(4) 适量运动:坚持每日适当运动,可以有效促进胃肠道蠕动,加快胃部血液循环速度,促使胃的消化功能进一步增强,有助于胃部更健康。

(5) 定期体检:若发觉身体不适,或出现上文提及的症状,应立即前往医院接受正规检查,通过检查确诊是否患有某种胃部疾病,便于及时治疗。

(6) 调节心理状态:压力过大、精神紧张、情绪波动、焦虑等,会导致人体分泌过多胃酸,威胁胃部健康,从而引发胃病。因此日常生活中要学会控制情绪,通过阅读、听音乐、看幽默视频等,放松身心,保证心情愉悦。

2. 肠道:均衡有害和有益细菌

肠道健康可保证有害、有益细菌之间的平稳稳定。随着年龄增长,肠内友好细菌数量会日渐减少,降低人体消化功能,增加肠道疾病发生率。所以,为了避免肠道老化,建议适当饮用蜂蜜水,改善便秘,促进肠胃蠕动。或吃些益生菌、喝酸奶,帮助胃肠菌群维持健康平稳。还要少熬夜,保持良好作息,维护正常胃肠功能。

防城港市第一人民医院 宋金玲

妇产科常见手术的麻醉选择

平时医疗工作中,麻醉医生给患者及家属讲解手术麻醉同意书内容时,医生滔滔不绝说了一大通后问“都听明白了吗”?明白了就签字。患者及家属往往似懂非懂,只是出于对医生的信任而签字。手术麻醉,患者或家属可不可以选择?如何选择?下面具体就妇产科几种常见手术麻醉该如何选择来进行分析。

剖宫产麻醉

剖宫产手术是通过手术方法为产妇娩出胎儿,它是产科最常见的一种手术,主要用于产妇自然分娩困难或胎儿在宫内出现异常情况需要紧急通过剖腹娩出。

目前医院最常用腰硬联合麻醉,腰硬联合麻醉是椎管内麻醉一种,椎管麻醉又分硬膜外麻醉及腰麻,两者联合运用就叫腰硬联合麻醉。其操作方式,就是在腰部穿刺置管用药物使手术部位产生局部麻醉作用从而使手术无痛。它的优点是,起效快镇痛完全,肌松好,必要时还可以硬膜追加药物以满足手术要求,术后可通过硬膜置管行术后镇痛。胎儿取出后可根据具体情

况,静脉用一点镇静镇痛药让产妇处于睡眠状态,安静完成全部手术操作。

这种麻醉方式一般是在紧急剖宫产或个别产妇特别要求下才选择的。插管全麻要求麻醉医生与手术医生紧密配合,尽量缩短胎儿暴露于全身麻醉用药的时间,对新生儿评分并无影响。当然,也有少数医院无论是择期剖宫产还是紧急剖宫产均会选择全身麻醉。

妇科腹腔镜手术麻醉

腹腔镜手术主要通过患者在腹部切几个小口,置入操作镜及操作钳及电切刀等完成手术操作。但是,由于腹腔镜手术需要做人工气腹,就是往肚子里面打气让肚子胀起来,腹腔镜才看得清腹内脏器,便于器械准确操作,这就会导致患者呼吸困难,患者紧张,心率加快等一系列问题。所以,目前大多数医院采用插管全麻方式,暂时用机器呼吸代替患者自主呼吸,有效避免出现以上情况,更好地满足了手术要求。

现在也有医院依据腹腔镜手术大小来选择麻醉方式。如果是宫

外孕手术、卵巢囊肿手术,这些时间比较短的手术一般选用腰硬联合麻醉;如果是手术比较大或复杂,比如子宫全切术和恶性肿瘤手术等,所采用的麻醉方式则是全麻。

宫腔镜手术麻醉

宫腔镜手术是指通过阴道向子宫腔内置入操作镜完成相应的检查及诊治工作。宫腔镜手术一般比较短小,快的只要几分钟。单就手术部位来说可选择椎管麻醉或神经阻滞,但临床上最常选用的还是全身麻醉,因为椎管内麻醉或神经阻滞虽能很好满足镇痛需求,但其本身又增加一个穿刺操作,而且术后会影响患者下床活动,延迟患者离院时间,因此最常选用的还是静脉或吸入全麻。

无痛人流及清宫麻醉

人流主要是指通过人工吸引或搔刮的方式清除妊娠物,以人工吸引或搔刮的方式清除宫内残留组织。这种手术可选择局部麻醉或全麻。目前,大多数都会选择静脉全身麻醉,局麻只有饱胃患者又想立

即手术的患者才会选择。而且局部麻醉往往效果不佳,主要是打局麻针操作时有的患者感觉比人流操作本身还痛。所以,最理想的麻醉方式还是全麻。

分娩镇痛麻醉

分娩镇痛主要用来减轻自然分娩过程中产妇承受的疼痛,为了减少产妇对麻醉的忧虑,常常又称无痛分娩。现在常用的椎管镇痛操作与用药原理基本与椎管麻醉一样,只是用药浓度及剂量上与麻醉差别较大,于是产生一个分离麻醉阻滞作用,产程中产妇感觉疼痛明显减轻而下肢肌力基本不受影响。有的会在椎管加用极少量阿片类镇痛药起到加强镇痛作用。

如果在自然分娩过程中因某些原因中转剖宫产,其麻醉可选择在原镇痛硬膜外导管采用硬膜外麻醉,但如果穿刺部位较低,L3/4可能会出现麻醉效果欠佳,而且就算穿刺部位位于L2/3,硬膜外麻醉失败的机率仍远高于腰麻。一旦麻醉效果不佳应果断应对,必要时实施全麻。

崇左市妇幼保健院 唐崇栋