



主动脉手术后，为患者制定科学的康复计划

主动脉手术后，不少患者有这样的困扰：“我还可以跑步吗？我还能回到正常的生活中吗？”其实，不少术后重返家庭、回归社会的患者，除了正常生活，还能进行一定的运动，比如快走、慢跑、抗阻训练等。长期预后良好的患者，甚至可以超过手术前的身体状态。良好的恢复，依靠循序渐进的科学康复计划。如何为大血管术后患者制定符合手术特点以及术后恢复的康复计划呢？我们一起来看看。

科学运动

大血管术后进行运动，能帮患者提高心脏和呼吸系统的功能，降低包括高血压、糖尿病在内的危险因素，减少感染、肺不张等并发症的发生。

同时，大血管术后患者需要知道，运动时的血压管理很重要。无残留夹层的患者，运动前血压<130毫米汞柱、运动后血压<160毫米汞柱为正常；有残留夹层的患者，若运动前血压<130毫米汞柱、运动后血压<140毫米汞柱，可适当减缓运动量，定期复查假腔情况；有胸降主动脉瘤的患者，运动前血压<130毫米汞柱、运动后血压<140毫米汞柱，活动中需密切监测氧合。如果当天有以下症状，不建议进行运动：

1. 感染 体温>37.5℃；有感染的指标。
2. 心律不齐 有明显或严重的心律不齐。
3. 贫血 检查结果显示当天贫血明显。
4. 血氧 活动前测血氧饱和度<92%。
5. 血压 活动前收缩压<100毫米汞柱或>140毫米汞柱；活动过程

中收缩压下降超过30毫米汞柱；活动峰值时，收缩压超过了红线值。

6. 心率 活动前心率超过120次/分，或有心肌缺血的表现。

指标在正常范围内的患者，可以逐渐加大活动量，从在床边坐着、站着，过渡到在家里走，到社区里走。步行的时间可逐步增长。

合理饮食

1. 谷薯类 每天250~400克，粗细搭配，常吃粗粮，如小米、玉米、燕麦等。
2. 蔬菜与水果 每天摄入>500克，包括新鲜蔬菜300~500克，深色蔬菜占一半，水果200~350克（糖尿病患者建议食用低糖果蔬）。
3. 鱼类 若不存在痛风，每周摄入300克，建议采用煮、蒸的方式，而非油炸。
4. 蛋类 每周吃鸡蛋3~6个。
5. 大豆及坚果 每天食用大豆25克；坚果适量，每周50~70克。
6. 饮品 每天喝液态奶150~300克；适量饮茶，每月茶叶消耗50~250克，绿茶为宜；不喝或少喝含糖饮料。
7. 调味品 每天摄入钠盐<5克（不超过一个啤酒瓶盖的量）；食用



油每天不超过20克，多选用玉米油、豆油、亚麻籽油、茶油、橄榄油，并调换使用。

8. 复合维生素和脂肪酸 不建议单独服用膳食补充剂。

对于大血管术后合并代谢综合征或肌营养不良等患者，建议复查时进行营养评估，或进行身体成分评估，并结合实际情况制定营养方案和运动处方。

调整心理

对于出现明显心理障碍的患者，家属一定要提高警惕，观察患者是否有提不起兴趣、食欲下降、睡不着、起得早等情况。若存在此类情况，且患者2周内无法自行缓解，请及时咨询心理医生。

预防并发症

根据患者的神经损伤情况，可以判断是否引起神经系统并发症，

并采取如下康复措施。

1. 家属可为患者活动障碍截段做被动肢体关节活动。
2. 患者有一定肌力后，可在家属辅助下做助力活动，主动活动，逐步增加肌力。
3. 练习患者的平衡能力。
4. 帮助患者在保护下尽快下地。
5. 有神经损伤并发症的患者，建议到专业机构进行康复。
6. 若进行神经康复，建议提前咨询心脏康复中心。同时，建议患者选择有运动康复、中医治疗、静态放松的正规康复中心。
7. 练习舌肌力量。
8. 有吞咽障碍时，避免直接吞咽清水，可在水中加入增稠剂，如藕粉，防止患者呛咳。

其他方面

1. 患者在日常活动时，注意不要在过冷、过热、湿度过高的地方或时间段活动。
2. 少喝汤，多吃肉。广东、福建地区常有喝汤习惯，家属容易受到“喝汤食补”的影响，给患者煲汤。但要注意，大血管手术后的患者，要适当限水，喝汤会增加患者的液体摄入。
3. 如果在日常生活或活动中出现严重不适，如胸痛、呼吸困难等，要立刻停止活动。停止后不能缓解，请即刻就医。

南宁市第一人民医院心血管内科
余湘宁

甲亢(减)和糖尿病患者饮食如何调理？

甲状腺和糖尿病是两种常见的健康问题，它们对身体功能的影响广泛而深远。甲状腺是一个小却关键的腺体，负责控制我们的新陈代谢；而糖尿病则涉及到血糖的调节，直接影响到能量的管理。在我们的日常生活中，饮食至关重要，它不仅影响我们的整体健康，还在甲状腺问题和糖尿病的管理中发挥关键作用。本文将介绍如何通过饮食来调理甲状腺问题和糖尿病。

甲状腺是一个位于颈部前部的小腺体，虽然它相对较小，却扮演着非常重要的角色，对整体健康和新陈代谢控制至关重要。甲状腺问题通常可以分为甲状腺功能亢进（甲亢）和甲状腺功能减退（甲减）两大类。

甲亢患者饮食调理

对于甲亢患者，小心控制碘的摄入至关重要。碘是甲状腺激素的关键成分，但摄入过多的碘可能加重甲亢症状。建议少食用富含碘的食物，如海鲜、海藻、碘盐等。

同时，甲亢患者应限制咖啡因和刺激性食物（如辣椒、咖啡、茶叶和巧克力）的摄入，这些食物可

能导致心跳加快和焦虑感，不利于甲亢病情。

甲亢患者应增加蛋白质和健康碳水化合物的摄入，以帮助维持肌肉质量和补充因高代谢而丧失的蛋白质和能量，如全谷物、豆类和蔬菜等。同时要确保摄入足够的维生素和矿物质，尤其是维生素D、钙和锌，以支持骨骼健康和免疫系统。

甲减患者饮食调理

对于缺碘引起的甲减，患者要适当补充碘。选择碘盐，食用富含碘的食物，如海鲜、海藻等，以满足身体的基本需求。

甲减可能导致骨骼变脆，增加患者骨折风险。而维生素D对于钙的吸收和骨骼健康至关重要。患者可以通过食用富含维生素D的食物，如鱼类（鲑鱼、鲱鱼、鳕鱼等）、鸡蛋（特别是蛋黄）、奶制品（牛奶、酸奶、奶酪）以及维生素D强化的食物（橙汁、谷物等）来增加维生素D的摄入。此外，户外活动和日光暴露也有助于维持维生素D水平。

与此同时，甲减会减缓胃肠道

运动，引发便秘的症状。对于甲减患者来说，为了改善肠道健康，增加膳食纤维摄入非常重要。膳食纤维有助于促进肠道蠕动，减轻便秘。良好的膳食纤维来源包括水果（尤其是苹果、梨和草莓）、蔬菜（如胡萝卜、菠菜和花菜）、全麦食品（燕麦、全麦面包、糙米等）以及豆类（黑豆、鹰嘴豆、扁豆等）。

通常来说，甲减患者的新陈代谢通常减慢，这可能导致体重增加。因此，需要控制总热量的摄入，以避免过度增重。了解自己日常热量的需求，避免过量食用高热量、高脂肪食物；而侧重于低热量、高纤维的食物，则有助于管理体重。

与此同时，一些甲减患者可能会出现贫血或骨密度降低的问题。铁对于血红蛋白的合成至关重要，因此确保摄入足够的铁非常重要。含铁丰富的食物包括红肉、禽类、豆类和坚果。

糖尿病患者饮食调理

糖尿病是一种慢性疾病，其主要特征是血糖水平异常升高。饮食在糖尿病管理中起着至关重要的作用，可以帮助控制血糖、降低并

症的风险，并提高生活质量。糖尿病分为两种主要类型：1型糖尿病和2型糖尿病。1型糖尿病通常在儿童或青少年时发病，患者需要每天注射胰岛素来维持血糖控制。而2型糖尿病通常与体重、生活方式和遗传因素有关，初始治疗通常包括饮食改变和体育锻炼，但有时需要口服药物或胰岛素注射。

饮食在控制血糖中起着核心作用。为了实现良好的血糖控制，首先需要密切关注碳水化合物的摄入量。碳水化合物直接影响血糖水平，因此糖尿病患者需要选择复杂的碳水化合物，如全谷物、燕麦、糙米和豆类，而减少精制糖和高糖食品的摄入。此外，体重管理对于2型糖尿病患者特别重要，因为体重过重或肥胖会增加血糖不稳定的风险。因此，控制热量的摄入，选择低热量、高纤维的食物，避免高糖食品都是体重管理的关键。

最后，与医疗团队的合作非常重要。医生、糖尿病教育师和营养师可以为患者提供个体化的饮食计划，监督治疗的进展，并帮助患者解决饮食中遇到的各种挑战。

柳州市潭人民医院 李琳