

肠造口患者 尽量不吃产气食物

肠造口患者应定时进食,以便粪便定时从造口排出。吃饭时要细嚼慢咽,避免一边进食一边说话,以免吞入大量空气,引起腹胀。避免一次进食太多食物,以免腹胀不适,一般七成饱即可。

肠造口患者在日常生活中应均衡饮食,多吃水果、新鲜的蔬菜和酸奶;进食的时候,最好将干性食物和湿性食物分开食用,帮助大便成形;在尝试新品种的食物时,逐量增加,以免引起腹泻。此外,每天应饮用1500mL左右的水或者液体,不要使用吸管喝水,避免腹部胀气。

在日常饮食中,应避免以

下几类食物:

避免吃生食或者未完全煮熟的食品。

尽量不吃容易产气的食物,如洋葱、红薯、豆制品类、包菜、白萝卜、碳酸类饮料、啤酒及气味太浓的食物等。

避免食用不易消化或者有刺激性的食物,如糯米类的粽子、汤圆、壳类的瓜子、豆类、含碳酸的饮料、有异味的食物(辣椒、洋葱、臭豆腐、榴莲等)。

不要食用容易阻塞的食物,如芹菜、芥菜、韭菜、蘑菇、玉米、种子类食物、柿子、干果、油煎油炸食物等。

限制酒类的摄入,避免喝

高浓度烈性酒,如白酒、啤酒、红酒等,容易使肠道排出大量肠液,刺激造口,导致造口周围炎症或者周围皮肤受损。

如果肠道造瘘口患者出现以下问题,可以根据出现的问题,调整饮食。

异味过重。多喝去脂奶或者酸奶,食用含叶绿素高的绿叶蔬菜有助于控制粪便,还可以内服除臭剂,如活性炭片、叶绿素片等。

腹胀。定时饮食,不要让肠道排空太久。进食时细嚼慢咽和放松心情等有助于减少胀气。

腹泻。佩戴开口袋,可方便清理粪便,减少更换造口袋的

次数。腹泻时进食低纤维、低脂食物,也可以食用香蕉、苹果酱、花生酱等可溶性纤维食物,使粪便成形,同时喝含钾、钠高的溶液补充水及电解质。严重腹泻时应该去医院检查。

便秘。多吃新鲜的蔬菜和水果,并进行适当的体育活动。用手呈顺时针方向按摩脐周以助肠蠕动。必要时在医生指导下服用缓泻药。

肠造口只是排便的部位和习惯改变而已,患者不必为饮食而烦恼,只需要在平时的生活中稍加注意配合,就能和正常人一样。

郑州市第一人民医院 王鹏

饮食不规律 小心胆囊结石

胆囊结石是常见的一类胆石病,女性多于男性,随着年龄增长,其发病的性别差异逐渐缩小,肥胖患者中胆胆固醇结石的发病率是正常人的3倍左右。

30%的胆囊结石患者可终身无临床症状。大多数的胆囊结石患者仅有轻微的消化道症状,特别是在食用油腻食物后,消化道症状会更加严重,出现右上腹部胀闷不适、隐痛、饱胀等。

胆囊结石是胆绞痛的最常见原因,此类患者食用油腻的食物后胆囊收缩,结石移位并堵塞于胆囊壶腹部或颈部时,胆囊胆汁排出受阻,造成胆囊压力升高,胆囊收缩加剧,加之胆汁酸刺激胆囊黏膜,引起急性胆囊炎而发生胆绞痛。疼痛部位为右上腹,呈阵发性加剧,并向右肩部放射,多伴有恶心、呕吐,有时患者夜间变换体位时,结石堵塞于胆囊管导致胆管短暂梗阻而发生右上腹疼痛。

胆囊切除术是胆囊结石患者首选的治疗方法,对于老年患者、有严重的心肺重要脏器功能障碍而不能耐受麻醉及手术的患者,可以考虑中西医结合治疗。

胆囊结石患者在饮食上需要注意以下几个方面:

不能食用肥肉、动物内脏等胆固醇较高的食物,由于胆固醇过高,不易被吸收,可能导致胆囊结石越来越多。

胆囊结石患者容易出现消化不良导致腹胀腹痛等症状,如果食用马铃薯、豆类等食物,会使气体在腹部堆积加重腹胀。

避免辛辣刺激油腻的食物,这些食物容易对胃肠造成刺激导致腹部隐痛、饱胀不适等。

想要预防胆囊结石,日常生活中就要多喝水、多运动,促进胆汁的排泄;规律饮食,一定要吃早餐,不吃早餐会导致胆汁一直堆积于胆囊内无法排出,胆汁长期储存胆囊内会导致胆囊结石的形成。

时占强/文

服用速效救心丸 要注意细节

速效救心丸是用于治疗冠心病、心绞痛的急救药,但是有相当一部分患者并不清楚服药的一些细节,以至于没有充分发挥药效。

掌握时机。患者在使用前,要逐渐摸索自身心绞痛发作的规律,如出现胸闷、心前区不适、左肩酸沉等不适,要迅速含服速效救心丸。因为每一次心绞痛的发作,都会给心脑功能带来严重损害。在有先兆症状时及时服药,能够取得更佳效果。

掌握剂量。一般预防量为每次4粒,一日2~3次;治疗量为每次6粒,一日3次;急性发作时每次服15粒。究竟应该服用多大剂量,最好在医生指导下根据病情确定。

掌握方法。采用舌下含服法,药物的有效成分通过舌下黏膜吸收可迅速进入血液循环,避免了口服要经肠胃、肝脏代谢的过程,减少了药物降解损失。为更快地发挥药效,可先将药丸咬碎后再置于舌的下方,口腔干燥时,可含少许白开水,以利于药物的吸收,但不宜用水送服。

掌握姿势。服药宜采取坐姿,这样可使回心血量减少,减轻心脏负担,使心肌供氧相对满足自身需要,从而缓解病情。病人平卧位或站位服药均不可取。

刘宇/文

长期便秘 注意调整生活方式

便秘是临床常见的一种消化道症状,其临床表现轻重不一,部分人并无任何不适,所以很多人并不在意,但实际上便秘的危害很大,它可以引起腹痛腹胀、食欲下降、长斑长痘、口臭等症状,也可以导致失眠、烦躁、焦虑、抑郁等精神心理疾病。部分老年人过度用力排便还会诱发急性心脑血管疾病、痔疮、肛裂等。另外,长期便秘使毒素在体内不断积聚,最终可能形成癌症或影响其他脏器功能,严重影响患者的情绪和生活质量。

如果存在以下四种情况就可以认定为便秘:排便次数太少,每周少于3次;每日排便正常,但排便相当费力,每次排便所费时间相当长;排出粪便干结如羊粪且数量少;排

便不畅,排便后仍有粪便未排尽的感觉。

出现便秘切勿自行用药,不同的证型临床表现不同,治疗方案也大相径庭,建议到正规的医院接受检查治疗,不建议盲目选择市面上的泻剂,使用泻剂可能会有一时的症状缓解,但更易加重病情或耽搁病情的后续治疗。

除了药物治疗,生活方式调整也是便秘治疗的一个重要手段。主要有以下几点:

合理膳食。增加膳食纤维的摄入,如芹菜、丝瓜、谷类、水果、薯类等,维持肠道正常蠕动;植物油如芝麻油、花生油、菜籽油、豆油等有润肠和刺激肠蠕动的功能,利于排便;适量饮水,可润滑肠道,软化粪便;也可适当吃一些酸奶补充益生菌,改善肠道菌群;



避免辛辣刺激类食物摄入。

适当运动,避免久坐。根据不同的年龄和健康状况,进行适度的锻炼,如快走、慢跑、腹部自我按摩等。

养成良好的排便习惯。每天定时排便,每次排便5~10分钟为宜,避免久坐、久蹲、用力排便,建立排便“生物钟”。

做好自我情绪调节。充分休息、适当发泄、安静思考可以合理排除不良情绪,保持积极乐观的心情。

河南省长葛市人民医院 韩祺斌

老人跛行 警惕动脉粥样硬化

很多老年人出现下肢肿痛症状后常被忽视或误诊为骨头出问题,事实上,肢体动脉粥样硬化也可导致肿痛和间歇性跛行。

动脉粥样硬化是一种全身性疾病,如果脑动脉狭窄闭塞则诊断为脑梗塞、脑缺血等;冠状动脉狭窄闭塞则诊断为冠心病;四肢动脉狭窄闭塞



则诊断为动脉硬化闭塞症。四肢动脉硬化多见于60岁以上的老年人,而且这一疾病与吸烟、糖尿病、血脂异常、高血压

等密切相关。

下肢动脉粥样硬化疾病很隐蔽,80%的患者没有症状,仅有少部分患者有明显间歇跛行症状。但没有症状不等于没有风险。下肢动脉粥样硬化的患者,真正因为下肢血栓需要截肢的患者很少,而50%~60%患者死于心肌梗死。

郭豫/文

图说
我们的
价值观

子也孝
孙也孝



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

中国
中国
中国
福
喜

中宣部宣教局

人民日报
中国网络电视台