

## ■ 专家提醒 ■

在化疗期间,许多人会有一些的不适反应,包括恶心、呕吐、食欲减退、口腔溃疡等。这些反应可能会对饮食和营养摄入造成影响。那么,在化疗期间如何保持良好的饮食习惯呢?

**少量而多次的饮食。**化疗期间,尽量避免大量进食,尝试将食物分成更小的份量,增加进食的次数,例如每天进食5-6次小餐,这样可以减轻胃部不适感。

**避免刺激气味。**某些食物的气味可能会引起恶心感,所以要尽量避免接触或嗅到患者感到恶心的食物的气味。

**避免油腻和油炸食物。**油腻和油炸食物可能会加重恶心感。应选择清淡、易消化的食物,如米饭、面食、蒸煮的蔬菜和水果。

## ■ 预防为主 ■

肠鸣音  
胃肠疾病的“警示器”

肠鸣,是指腹中胃肠蠕动时,咕噜作响的症状。正常情况下,肠鸣音大约每分钟4-5次,声音比较低弱、和缓,一般人难听到。但是,如果胃肠蠕动不正常(过快、过慢),肠鸣音就像“胃肠疾病警示”,有可能变得频急或减弱。

肠鸣单独存在,每分钟超过5次,可能是消化不良。消化不良会引起肠道产气过多,且不能顺畅排出,就会出现肠鸣的情况;肠鸣音活跃,同时伴随腹泻、腹痛,要警惕急性胃肠炎、菌痢、阿米巴痢疾等胃肠问题;肠鸣音亢进,腹胀无压痛,要警惕机械性肠梗阻,肠鸣音亢进就是肠鸣次数每分钟10次以上,且声音响亮,甚至呈叮当声或金属音;肠鸣音减弱,甚至听不到,可能是便秘、腹膜炎、电解质紊乱(低血钾)等情况。 宋炳辉/文

治疗腱鞘炎  
有哪些常用药

治疗腱鞘炎有以下几种常用药物:

**非甾体抗炎药。**布洛芬、对乙酰氨基酚、塞来昔布、洛索洛芬钠、贝诺酯等,此类药物最多遵医嘱连续服用五天。

**舒筋活血止痛类药物。**小活络丸、舒筋活血片、万通筋骨片。

**钙剂。**氨糖软骨素、碳酸钙D3。

**外用消肿止痛喷雾剂。**双氯芬酸钠气雾剂、云南白药气雾剂。

**外用消肿止痛膏。**青鹏软膏、扶他林软膏、消炎镇痛膏、活血止痛膏、奇正消痛贴膏。

治疗腱鞘炎还可以遵医嘱联合用药,如“布洛芬缓释胶囊+氨糖软骨素钙片+消炎镇痛膏”。 刘波/文

## 化疗期间如何正确饮食

**碳水化合物为主。**如果食欲减退,可以选择碳水化合物丰富的食物,如面包、米饭、土豆等,这些食物比较容易消化,并能提供能量。

**补充蛋白质。**蛋白质对于维持身体健康和修复组织非常重要。化疗期间应尽量摄入富含蛋白质的食物,如鸡肉、鱼类、豆类、坚果等。

**注意饮水。**保持足够的水分摄入对于预防脱水非常重要。如果恶心感严重,可以尝试喝一些温水、薄荷茶或者吃冰块。如果没有特殊禁忌,也可以尝试果汁、汤或清淡的饮料。

**食用高纤维食物。**化疗期间应尽量选择富含纤维的食物,如全谷类、燕麦、粗麦片、豆类、蔬菜和水果。纤维有助于促进消化和缓解便秘。

**健康脂肪的摄入。**化疗期间应尽量选择健康的脂肪来源,如橄榄油、鱼类、坚果和种子,它们能提供必要的能量,并有助于吸收脂溶性维生素。

**补充维生素和矿物质。**化疗可能会导致营养不良,患者可以与医生或营养师讨论是否需要补充额外的维生素、微量元素及矿物质,以确保足够的营养。

**避免刺激性食物。**某些食物可能会刺激口腔和消化系统,增加不适感,这些食物包括辛辣食物、刺激性调味品、咖啡因和酸性食物如柑橘类水果,因此要尽量避免或减少摄入这些食物。

**适当使用调味品。**如果食欲减退,可以尝试使用一些调味品来增加食物的味道和吸引力。



**食用冷食或室温食物。**有些人在化疗期间对热食敏感,这时可以尝试食用冷食或室温食物,如沙拉、酸奶、果泥等。

**餐后休息。**在进食后,给自己足够的时间休息和消化食物,避免立即进行剧烈运动或活动,以减少胃部不适感。

**咨询营养师。**如果在化疗期间遇到饮食问题或营养不良的情况,最好咨询专业的营养师,他们可以帮助您制定饮食计划,并提供必要的营养补充建议。

衡水市中西医结合医院肿瘤内科 王彩霞

## 预防心血管疾病的三大步骤

与心血管疾病相关的主要风险因素有以下几种:

**高血压。**持续高血压会给心脏和血管带来额外的负担,增加心脏病发作、中风和其他心血管事件的风险。

**高胆固醇水平。**高胆固醇会导致动脉内斑块的形成,从而限制血液流动并增加心脏病和中风的风险。

**吸烟。**烟草中含有大量有害物质,它们会损害血管内壁,增加血栓形成和动脉硬化的风险。

**不健康的饮食习惯。**高盐、高胆固醇、高脂肪和高糖的饮食习惯会导致体重增加、高血压、高胆固醇和糖尿病等,进而增加心血管疾病的风险。

**缺乏活动。**缺乏适度的身

体活动会导致肥胖、心脏肌肉虚弱和心血管功能下降,增加心血管疾病的风险。

此外,随着年龄的增长,心血管系统也会逐渐受损,增加患病的风险。

预防心血管疾病至关重要,可以显著降低患上心脏病、中风和其他心血管事件的风险。以下是预防心血管疾病的三大步骤:

**采取健康的生活方式。**其中包括:健康饮食,减少饱和脂肪、盐和糖的摄入;戒烟和限制饮酒;进行适当的身体锻炼,如快走、跑步、游泳等,同时加入力量训练以增强肌肉;控制体重,通过均衡饮食和适度运动来达到健康的体重。

## 糖友要警惕糖尿病视网膜病变

糖尿病视网膜病变(简称“糖网”)是糖尿病常见的眼科并发症之一。糖网是一种影响视力的慢性进行性疾病,常造成视力不同程度的下降,严重者甚至引起失明。

糖尿病视网膜病变  
高危因素

高血糖是导致糖网的最主要危险因素。因此,控制血糖至关重要。此外,糖网与糖尿病病程密切相关,糖尿病患病时间越长,患糖网的风险就越高。其次,高血压、高血脂以及肾脏病变也是糖网的高危因素。

糖尿病视网膜病变  
有哪些表现

糖网患者最主要的症状就是视力下降,随着病情的逐渐发展,可以有不同的临床表现。由于高血糖的影响,眼底微血管会受损,在糖网初期,眼底会出现小的微血管瘤和渗出,此时视力下降不太明显。

## 如何诊断

## 糖尿病视网膜病变

尽早发现和治疗糖网至

关重要,最可靠的办法就是定期进行眼科检查。眼科医生可以通过各种直接或间接的方法来检查眼底,比如拍照(眼底照相)、“CT”(光相断层扫描)、造影(眼底荧光血管造影)、B超(眼部B超)。

糖尿病视网膜病变  
如何治疗

1.全身治疗。最关键的就是控制好血糖,通过口服降糖药物或注射胰岛素,将血糖控制在标准范围内。同时,也要控制好血压、血脂及其他全身疾病。

2.激光治疗。眼底若出现少量的微血管瘤、渗出,可以不予治疗,定期检查眼底。当眼底出现新生血管时,可以针对病变区域进行激光治疗,以减缓或停止病情进展。

3.玻璃体腔注射抗VEGF药物。玻璃体腔注射药针对性强,药物能在局部快速起效,帮助减轻炎症和血管渗漏,并且局部用药能够降低全身用

药的副作用。

4.手术治疗。眼底一旦出现玻璃体积血、视网膜前的出血,甚至视网膜脱离时,要进行玻璃体切割手术,清除玻璃体内的积血,去除视网膜前的增殖膜,根据情况,眼内还可以注射硅油等。

怎样预防糖尿病  
视网膜病变

1.控制血糖。严格控制血糖在正常范围内,避免血糖波动太大。积极治疗糖尿病。定期监测血糖和糖化血红蛋白。

2.定期检查眼底。要定期进行眼科检查以及随访。

3.改变生活方式。戒烟、限制饮酒、饮食营养均衡、适量运动。

糖网是一种严重的糖尿病并发症,但通过积极的自我管理和定期的医疗检查,可以降低患病风险并保护视力。切记不要等到出现问题才采取行动,预防胜于治疗。

晋州市人民医院五官科 尹运钗

## ■ 护理常识 ■

如何预防和缓解  
关节疼痛

关节是身体的关键结构,承担身体的重量和运动的压力。随着年龄的增长,关节容易受到磨损和伤害,导致疼痛、僵硬和功能受限。但是,通过一些预防和治疗方法,可以维护关节健康,减轻关节疼痛。

**保持适当的体重。**过重的体重会增加关节的负担,增加关节疼痛的风险。因此,保持适当的体重对关节健康至关重要。老年人应该合理控制饮食,均衡摄入各类营养素,避免过多的糖分和脂肪摄入,增加蔬果和全谷物的摄入,以维持健康的体重。这不仅可以减轻关节的负担,还有助于降低其他健康问题的风险。

**合理运动。**适度的运动不仅有助于保持适当的体重,也对关节的健康有益。老年人应该选择适合自己的运动方式,如散步、游泳、骑自行车等,这些活动可以增加关节的灵活性和力量,有助于减轻关节疼痛。同时,要避免过度运动和过度劳累,注意保护关节,防止受伤。

**保持正确的姿势。**长时间保持错误的姿势会增加关节的压力,导致关节疼痛。老年人在日常生活中应注意保持正确的坐姿、站姿和行走姿势。此外,使用符合人体工学设计的椅子和床垫,可以减轻关节的压力,预防关节疼痛。

**冷热疗法。**冷热疗法是缓解关节疼痛的有效方法。对于急性关节炎症和肿胀,可以使用冰袋敷在患处,以减轻炎症和肿胀。对于慢性关节疼痛,可以热敷,如用热水浸泡、热敷垫或热毛巾敷在患处,有助于舒缓关节疼痛和僵硬。

**药物治疗。**在缓解关节疼痛方面,药物治疗也是一种常见的方法。非处方药如非甾体抗炎药可以缓解关节疼痛和炎症。不过,老年人在使用药物时要谨慎,特别是对于存在其他慢性疾病或正在服用其他药物的人来说,最好遵循医生的建议,避免不必要的药物副作用。

**草药和补充剂。**一些草药和补充剂被认为对关节健康有益。例如,姜黄素、鱼油和葡萄籽提取物具有抗炎和抗氧化作用,可以缓解关节疼痛和炎症。使用草药和补充剂要咨询医生或药剂师的建议。

此外,老年人还应注意保护关节,预防骨折等意外伤害。保持充足的钙质和维生素D的摄入也有助于维护关节健康。此外,定期进行体检和进行骨密度检查也是预防关节疼痛的重要措施。

河北省安平县中医医院 李聪