

手术前后补充营养有助康复

一般手术后,患者会出现失血、代谢紊乱、食欲减退、消化吸收功能下降等症状,机体很容易出现营养缺乏,在术前改善机体营养状况,储存营养,有助于患者术后康复。一般来说,术前1~2周应该遵守以下几点营养饮食原则:

高蛋白饮食。术前,如果患者的饮食中缺乏蛋白质,会导致体内血浆蛋白含量下降,造成营养不良性水肿,对术后伤口愈合及病情康复不利。所以患者在术前必须摄取足够的蛋白质,防止体内蛋白质过度消耗,减少术后并发症。

高碳水化合物饮食。高碳水化合物饮食不仅可以给人体提供足够的热能、减少蛋白质消耗、促进肝糖原合成和贮备、防止低血糖,还可以保护肝细胞免受麻醉剂的损害,增强机体抵抗力,有助于患者术后康复。

及时补充维生素。维生素A可以促进组织再生、加速伤口愈合;维生素C可降低毛细血管的通透性,减少出血,也可以促进组织再生及伤口愈合;缺乏B族维生素可能导致代谢障碍,影响伤口愈合和失血耐受力。因此,术前应多吃一

些富含维生素的新鲜水果、蔬菜。

术前需要调整饮食,术后也要及时补充营养。营养不良是影响患者手术结果的重要因素,营养不良患者与无营养不良患者相比,前者产生并发症的概率会增加。营养不良患者往往住院时间更长、花费多。充足的营养能提高患者对手术的耐受能力,减少术后并发症,提高康复的速度,缩短住院时间。

术后除了需要及时补充蛋白质、碳水化合物、维生素外,还应注意避免食

用海鲜。因为螃蟹、虾等甲壳类食物中含组胺等成分,很容易引起机体过敏。当患者出现过敏症状时,皮肤会发红、起皮疹,还会出现脱皮、瘙痒等症状,可能引起手术部位水肿,导致伤口愈合延期。

另外,术后应避免吃辛辣刺激的食物。因为辛辣刺激食物会引发人体排汗,若手术切口附近的汗腺分泌大量汗液,不但会减缓创面的愈合,还容易导致创面处的细菌繁殖,增加感染风险。

郑州市中医院营养师 朱绍英

专家提醒

常年上腹隐痛 警惕慢性胰腺炎

不少老年人常年上腹隐痛、吃油腻食物就腹胀腹泻,只当是肠胃不好,却忽略了老年慢性胰腺炎这一疾病。

老年慢性胰腺炎极少出现剧痛,多表现为持续性上腹隐痛、胀痛,疼痛感会向后腰背部放射,弯腰休息时症状稍有所缓解。核心典型表现是进食肥肉、油炸食品、高蛋白补品后,腹胀、腹泻明显加重,长期下来会导致体重莫名其妙下降、浑身乏力、营养不良。

很多老人盲目吃养胃药、止泻药,治标不治本,长期拖延会导致胰腺功能彻底受损,引发血糖异常、消化不良、免疫力下降等并发症。长期高脂饮食、过量饮酒、胆结石病史、肠胃功能弱的老年人,都是高发人群。

老年人日常饮食务必清淡少油,切忌暴饮暴食、过量进补,戒掉饮酒习惯。反复出现上腹不适、餐后腹泻、不明原因消瘦时,及时做胰腺专项检查。该病可防可控,早筛查、调饮食、遵医嘱养护,就能有效守护消化健康。

四川大学华西医院 消化内科主任医师 张建军



夏季五类药需防潮

夏季,以下五类药品需防潮:

1. 冲剂及颗粒剂类。如果是泡腾颗粒更应避免受潮。

2. 散剂。散剂表面积比一般药物大,吸湿性较强。

3. 泡腾片剂。

4. 中药材。大部分中药材没有特制包装,易发生霉变、虫蛀等导致变质。

5. 阿司匹林。阿司匹林在潮湿环境下会分解。

会明/文

手指不灵活 警惕糖尿病

有的人发现自己的手指不像以前那样灵活了,这可能是糖尿病的表现。糖尿病患者血糖控制不佳,会引起全身水肿,手上的水肿症状会比较明显,引起手指僵硬、酸胀麻木,如果血糖控制好了就能够减轻。此外,糖尿病会引起末梢神经病变和损伤,这样大脑对手指的控制就会减弱,也会导致手指不灵活。 松康/文

摸不到脉 当心大动脉炎

有人会在无意中发现自己脉搏搏动较弱,甚至完全摸不到,如果出现这种情况,应当警惕是否患了大动脉炎。

大动脉炎的临床表现一般分为早期和晚期两个阶段。早期表现为一些非特异性症状,如低热、身体不适、体重降低、易疲劳等,由于缺乏特异性的表现,所以早期诊断较为困难。到了晚期,大动脉炎主要症状是由血管狭窄或闭塞所造成的一系列相应部位缺血的综合症状。如果病人颈动脉、椎动脉狭窄和闭塞,可引起脑部不同程度的缺血,出现头晕、头

痛、记忆力减退、单侧或双侧视物有黑点、视力减退甚至失明等症状。若累及头臂及上肢动脉,上肢缺血可以导致脉搏减弱甚至无脉,也可出现单侧或双侧上肢无力、发凉、酸痛、麻木甚至肌肉萎缩等。如果病人出现下肢动脉病变,可出现下肢无力、酸痛、皮肤发凉和间歇性跛行等症状。如果累及肠系膜动脉,可能有腹痛等腹部症状。如果肾动脉受累出现高血压,可有头痛、头晕、心慌等症状。严重者可累及冠状动脉开口处,出现心绞痛甚至心肌梗死。

大动脉炎多起病缓

慢,由于动脉会形成丰富的侧支循环,代替病变动脉行使功能,所以只要不累及重要脏器供血,大多数患者预后较好。但该病也可引起死亡,常见的死亡原因为脑出血,其次为手术并发症、肾衰竭及心力衰竭。其诊断主要依靠临床和影像学检查。

大动脉炎作为一种临床上较为少见的风湿免疫病,会累及全身各个脏器,危害性较大。早期诊断和早期治疗,能最大限度地降低大动脉炎的危害。

据《人民日报》

预防为主

晨起搓面 预防老年斑

搓面疗法是用手轻轻搓擦面部,此法有改善面部血液循环的作用,可使面部红润光泽,消除疲劳,治疗面神经麻痹、面部色素沉着、黄褐斑、面部神经痛等

病症。长期坚持可延缓面部衰老,推迟老年斑出现。

操作方法:每天清晨,搓热双手,用中指沿鼻部两侧自下而上搓,到额部时两手向两侧分开,经颊

而下,反复搓面10余次,至面部轻微发热为止。

有面部皮肤病、面部疮疖、脓肿、皮肤划痕症、过敏等病症的人,不宜用此法。 志杰/文

讲文明树新风 公益广告

勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台制
中国产品 三升广告