

## 饱餐海饮 小心急性胰腺炎找上你

▲海军军医大学第二附属医院 冯欣伟

每逢节假日,大家应酬饭局增多,同时也是消化系统疾病的高发期。不少人还因为大吃大喝而患上急性胰腺炎。

### 胆道疾病为我国患者的常见病

胰腺体积小,但发挥作用巨大,是仅次于肝脏的第二大消化器官。胰腺分泌的胰液中含有大量的消化酶,在食物的消化过程中担任“主角”。胰液就和硫酸一样,可以将肉完全溶解。如果胰管被堵塞,胰液外溢,所到之处均被破坏,人体组织也会被当做食物消化,从而发生一系列炎症反应,这就是让人恐惧的急性胰腺炎。

引起急性胰腺炎的病因很多,主要有胆道疾病、大量饮酒、暴饮暴食、外伤等,国外引起急性胰腺炎的原因主要为大量饮酒,而我国则以胆道疾病多见。不良的饮食习惯如暴饮暴食、大量饮酒是急性胰腺炎的首要诱因。大量饮酒、暴饮暴食促使胰液大量分泌,酒精进入十二指肠引起乳头水肿和奥狄氏括约肌痉挛,于是没有出路的胰液开始对胰腺进行“自身消化”。

### 警惕多种症状 及时就医

**腹痛** 腹痛是急性胰腺炎的主要症状。大多数患者在饱餐或饮酒后突然发作。疼痛部位常位于上腹部或左上腹部,并放射至腰部和背部。

**恶心、呕吐和腹胀** 常在起病后发生,有时相当频繁,可呕吐食物和胆汁,且呕吐后腹痛不易缓解。

**发热** 大多数患者有中度发热,少数有高热,一般持续3~5 d。

**水电解质及酸碱平衡紊乱** 由于呕吐频繁,患者都有不同程度的脱水。

**低血压及休克** 在起病初期突然出现,表现为烦躁不安,皮肤湿冷苍白,脉搏细速,血压下降,出现这种情况常提示胰腺有大片坏死,需要紧急抢救。

### 急性胰腺炎防大于治

**积极治疗原发病** 避免或消除胆道疾病。例如,预防肠道蛔虫,及时治疗胆道结石以及避免引起胆道疾病急性发作。对于有高血脂症的人群,要尽量低脂饮食,坚持服用降脂药,控制血脂在正常范围内,在一定程度上可预防急性胰腺炎。

**切忌暴食暴饮** 预防急性胰腺炎的关键是要管住嘴,注意合理饮食,荤素搭配,避免暴饮暴食,尽量选择蒸、煮、炖等比较健康的烹饪方式。尤其是胆道疾病患者,更应重视清淡饮食,避免再次诱发急性胰腺炎。

**避免过量饮酒** 要想远离急性胰腺炎的伤害,最好的方法就是少喝酒。一次大量酗酒者,可能会诱发急性胰腺炎,长期饮酒者,更则容易发生慢性胰腺炎,在饭桌上千万不要为了朋友感情而伤了身体。

预防急性胰腺炎,从健康生活习惯开始,多蔬果,少油腻,注意食物分量。小酌怡情,多饮伤身。当美食酒桌在眼前,千万别忘记身体里还有一个饭量小、酒量小的消化器官,嘴巴的“饕餮盛宴”有可能是胰腺消受不了“灭顶之灾”。

# 科学康复助力肺癌患者恢复快人一步

▲山西白求恩医呼吸与危重症医学科 卫晶

## 康复锻炼是重要一环

肺癌是位于全球发病率首位的恶性肿瘤。近年来,肺癌发病率和死亡率呈不断上升趋势。目前手术切除是肺癌的主要治疗方法,然而,部分患者因肿瘤发现晚而错过最佳治疗期等原因而无法手术,一般会采取放、化疗等方式,但在治疗过程中会出现不可避免的不良作用及并发症,严重降低患者的生活质量。

有研究证实,这部分患者在接受适当的肺康复训练后,并发症等引起的症状得到了有效缓解。因此,适度的肺康复锻炼是肺癌患者康复过程中不可忽视的一环。通过科学地进行专门设计的锻炼项目,可以提高肺癌患者的生理机能,改善呼吸功能,提升肺活量,帮助患者保持良好的心理状态。

这并非简单的体育活动,而是结合了医学理论和实践的高度科学化的运动方法。一方面,适度康复锻炼能提升患者的体质,增强免疫力,从而抵抗病魔的侵害。另一方面,康复锻炼也能作为处理疾病心理压力的手段,帮助患者积极面对生活,助力肺癌患者康复。除了药物治疗以外,肺康复锻炼或许是一种被低估的有效途径。

## 设计科学的锻炼计划

设计科学的锻炼计划是病患康复的重要环节。肺癌患者可以选择的锻炼方式有:轻度有氧运动,如散步或慢跑;平衡和柔韧性运动,如太极和

瑜伽;肌肉力量训练,如举重或阻力训练。轻度有氧运动能帮助提升心肺功能,并提高氧气的输送能力,对于肺癌病患来说,是至关重要的。平衡和柔韧性运动有助于提高身体的平衡能力,减少因肌肉乏力带来的不便,也能对身心带来放松的效果。肌肉力量训练可以防止肌肉萎缩,提高病患的自我护理能力。在锻炼初期,首要原则就是锻炼的强度、频率等要符合患者本身情况。

在实施锻炼计划时,需要针对患者的特点,制订个性化的康复计划,包括运动类型、时长、强度等,并根据病患的恢复状况进行适时调整。患者自身也需要根据指导,学习如何正确地进行运动,以防止不必要的运动损伤。

在锻炼过程中,可能会遇到的问题包括呼吸困难、疲劳和其他相关的症状。这就需要健康护理团队协助病患管理这些症状,并提供必要的心理支持。只有这样,才能确保肺癌康复过程中的锻炼计划能够得到有效的执行。

## 改善生活质量和生存时间

在肺癌康复过程中,恰当的锻炼十分关键,所带来的正面影响不仅仅体现在身体状况的改善,更关乎患者的生活质量和生存时间。部分研究数据显示,结构化的锻炼计划可以显著改善肺癌患者的体能,缓解疲劳感,减轻症状,改善心肺功能,并增强身体的免疫力。这些积极的生理变化,

对于提高患者抗击疾病的能力以及忍受治疗的耐受性具有重要意义。

肺康复锻炼对于提升患者的心理状态也有显著作用。肺癌患者常处于压力之下,心境烦躁,而康复锻炼可以有效缓解心理压力,提高心理适应能力,使其情绪更为积极,有利于身心健康。

肺癌患者的生存时间,受多种因素的影响,并不能简单地直接断定肺康复锻炼与生存时间的具体关系。但可以肯定的是,适度的锻炼能优化身体状态,让患者更好地应对治疗,从而在可能的情况下,为生存时间的延长提供物理基础。

总而言之,合适的锻炼既可以改善肺癌患者的身体状况,提升生活质量,也可以在一定程度上,影响患者的生存时间。肺癌患者应在医生的指导下,根据自身状况,实施科学的锻炼计划,以助推恢复进程。

## 全社会携手应对疾病挑战

未来,科学研究和护理技术的进步将提供更多康复锻炼的可能性,改善肺癌患者的生活质量和生存时间。个性化的锻炼计划是关键,但需克服挑战,如患者状况、运动知识、家属支持和患者积极态度。基于互联网和大数据的运动康复模式可能发挥重要作用,提供实时监控和远程康复。全社会应加强对肺康复锻炼治疗在肺癌康复中的认识,共同努力帮助患者战胜疾病。

# 居家护理卧床老人的全能技巧

▲山东临沂兰陵县人民医院老年医学科 王德霞

## 口腔护理:保证湿润、清洁

卧床老人应重视口腔护理工作,保证口腔的湿润、清洁,预防口腔溃疡、感染等问题,同时增进食欲。每日帮助老人完成漱口,同时擦洗牙齿。

具体操作内容:帮助老人变换体位至侧卧位,以毛巾将老人的枕头、颈部覆盖,先让老人以温水湿润口腔,再以自制漱口液或者2%~3%硼酸溶液,或者1%~4%苏打水。漱口时需保证漱口液在口腔内充分转动,时间约30 s,将漱口液吐出,进一步进行牙齿的擦洗清洁操作。利用棉签蘸取漱口液擦洗牙齿,按照从后向前的顺序,认真擦洗牙齿表面、咬合面、表面等,最后再次以温水漱口。

## 头发护理:促血液循环

头发的护理工作能够促进老人头皮处血液的循环,同时清理头上的皮屑及污垢,使老人感觉更舒适,且预防头虱。头发的护理操作包括梳头及洗头两项。

梳头操作内容:将一条干净、干燥的毛巾铺在老人的枕头上,将其头偏向一侧,以木梳自发根缓慢向发梢梳理,每日1次,如果梳理时头发打结,不可用力拉扯,可

利用酒精或温水沾湿打结处再小心梳理。

**洗头方法** 将老人衣领处的纽扣解开,衣领内折,颈部围上毛巾,将老人头靠近床边缘,铺好毛巾,在老人耳朵塞入棉球,以纱布覆盖耳朵及双眼,打湿头发,涂抹洗发露,以手指轻力揉搓、按压头皮,然后以温水冲洗干净。头发清洗干净后以毛巾包裹,缓慢擦干,同时以吹风机吹干头发。洗头过程中注意观察老人的状态,如老人感觉不适,需马上停止。

## 肢体锻炼:预防肌肉萎缩

为了预防老人卧床时肌肉萎缩,需重视肢体的被动锻炼。

适合动作:双臂上举,腰腹收紧、扩胸运动等,注意锻炼时强度以老人自我感觉舒适为最佳,锻炼时间每次20 min左右,锻炼频率每日2~3次。锻炼过程需全程家属陪同,同时给与老人鼓励,从而增强老人自主肢体锻炼的积极性。如老人无法自主锻炼,可由家属辅助进行上肢、下肢的被动活动。

总之,对于卧床老人来讲,家属应做好日常护理工作,尽可能减轻老人的痛楚,为他们营造舒适、温馨的恢复环境,提高老年人的生活质量。