

慢性病营养干预对患者康复的重要意义

▲ 广州市花都区人民医院 杨波

现代医学认为,慢性病属于生活方式病,慢性病的危险因素主要包含以下四类:一是吸烟、二是不健康的饮食、三是身体活动不足、四是过度过量的饮酒。

慢性疾病有着共同的特点:形成时间较长、不会快速死亡、很难治愈甚至无法治愈,如高血压、糖尿病、冠心病、卒中、慢性阻塞性肺病、各种良性和恶性肿瘤、慢性胃病等,在患者康复阶段,可以通过个人意志控制吸烟和饮酒,而对于因不健康饮食引起的慢性病,营养干预则发挥着巨大的作用。

慢性病营养干预措施

随着经济发展,人们的生活方式也发生了变化,改变了以传统的谷物为主的膳食结

构,取而代之的是高脂肪、高热量的膳食结构,这导致营养相关的慢性病负担逐渐加重,而营养干预对患者康复来说至关重要。

对于大部分普通人来说,做好营养干预就可有效地预防慢性病。主要措施包括关注母亲的营养,对儿童少年时期的饮食行为做干预,保持合理的膳食结构,多吃富含膳食纤维的食物。

不过需要注意的事,营养干预需要结合自身身体状况,尤其对慢性病患者而言,要考虑到适应性和有效性。

营养干预的意义

对于慢性病患者来说,通过有效的营养干预能够提升治疗效果,减少药物上的依

赖,从整体上提高患者的生存质量。研究发现,营养干预也能够改善慢性病患者生活水平,提高患者的生活质量,也能大大地降低慢性疾病的死亡率。

良好的饮食结构和健康的生活方式是解决慢性病的根本。患者在康复阶段进行营养干预,主要是通过调理营养治疗慢性病,能够提升治疗效果,是最根本的解决办法。

需要注意的是,营养干预需要对患者进行个性化的评估,制定相应的干预计划,并实施全面的监测。同时,需要让患者意识到营养的重要性,以自身的意识控制不合理的饮食结构,在康复的过程中,在营养的支持下,维持人体的健康生命状态。

现代社会生活和工作压力较大,如果人体细胞一旦出现情性,表现出来的状态往往就是没有精神,这时就要关注生活习惯以及饮食。有些慢性病患者经常摄入过多油脂,尤其是反式脂肪酸,影响身体的脂类代谢,针对此类患者就要个体化的制定日常的行为规则,提供健康饮食方案,让营养干预发挥作用,控制慢病的进展。

越来越多的研究证明,营养干预已成为慢性病患者恢复健康的重要治疗手段。对于慢性病患者而言,在日常的膳食营养中,额外增加优质蛋白质的摄入,坚持补充优质的精准营养,有助于疾病的康复。通过健康的营养干预措施,慢性病患者一般无需接受药物治疗便可恢复健康生活。

无痛人流只是小手术?

▲ 普宁市妇幼保健计划生育服务中心 许燕燕

近年来,无痛人流术在基层普及,许多人以为无痛人流就是一个小手术,对其关注度不高。但其实无痛人流术有严格的适应证、禁忌证,还存在一定的手术风险,需要广大女性引起重视,切忌盲目进行无痛人流手术,以防各种意外情况的发生。

什么是无痛人流术

无痛人流手术通常指人工流产手术,主要术式包括负压吸宫术、钳刮术,通过吸入麻醉气体、静脉注射药物的方式,让患者在无痛或睡眠状态下完成人工流产手术。无痛人流术主要应用于妊娠12周内的孕妇,手术时间在5~10 min,钳刮术需要10~30 min。无痛人流手术具有操作简单、无痛、苏醒快的优势,手术结束后患者意识苏醒,留观1~2 h,若无不良反应,即可自行离开医院。

无痛人流手术的适应证与禁忌证

适应证 无痛人流手术适用于妊娠12周以内自愿终止妊娠、由于疾病无法继续妊娠、经临床诊断证实胎儿存在先天性心脏病及遗传病的患者。

禁忌证 对于存在以下情况的孕妇,不适宜进行无痛人流手术:各种疾病的急性期;生殖系统炎症疾病以及性传播疾病;全身健康状况差,无法耐受无痛人流手术的患者;术前体温 $\geq 37^{\circ}\text{C}$ 的患者,体温过高可能导致切口感染,影响患者的预后情况。

无痛人流的注意事项

术前 在医生指导下完善各项检查;如有发热、咳嗽、鼻塞等症状须治疗控制后方可手术,如有心脏病、高血压等一定要如实告知医生;术前三日禁止性生活,如有阴道炎症需治愈后方可手术;术前一晚12时开始禁食禁饮;手术当日必须有家属陪同,并签手术及麻醉同意书;手术当日尽量穿宽松的裤子或裙子,垫好夜用卫生巾出门。

术后 术后在观察室休息1~2 h,无特殊不适方可离院,24 h内不能开车、喂奶;1个月禁盆浴及性生活,注意卫生;注意

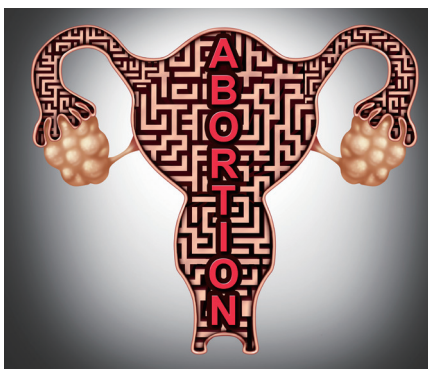
休息,建议术后半个月避免重体力劳动;适当增加营养,多吃蛋白质丰富的食物和富含维生素的新鲜蔬菜水果,尽量避免服用活血类的食物;人流术后阴道流血会持续3~7 d,少部分人可能持续10~15 d,术后正常月经恢复时间为术后1个月左右;如出现术后阴道流血超过半个月、下腹痛明显、排除感冒等引起的发热、外阴瘙痒、阴道分泌物混浊味臭、阴道大量流血等情况,建议返院复诊;定期复查。

无痛人流手术的风险

无痛人流手术操作简单,风险相对较低,但是如果操作不当、不遵医嘱,仍可能导致各种并发症发生。

术中风险 子宫出血是无痛人流手术的常见并发症,一旦出血量 $\geq 200\text{ ml}$,需要立即清理宫腔残留组织,必要时给予缩宫素等药物,按压子宫干预。人工流产综合征主要表现为术中患者出现心律失常、心动过缓、血压下降、面色苍白、大汗淋漓等症状,此时需要立即平卧,给予吸氧,心电监护,肌注阿托品或者静脉滴注50%葡萄糖,必要时静脉注射多巴胺。宫颈裂伤也是术中常见并发症,轻度裂伤纱布压迫止血即可,裂伤 $\geq 2\text{ cm}$ 则需要缝合修补。

术后风险 感染是无痛人流手术术后常见风险,对于可能发生感染的患者,需要使用抗生素治疗;宫腔积血也是术后常见并发症,需要再次进行吸宫术,清理积血与凝血块;对于人工流产不全的患者,术后还需再次进行刮宫术,且需要使用抗生素预防性治疗,避免感染。



肺癌癌因性疲乏的中药治疗

▲ 福建省立医院 金一顺

肺癌癌因性疲乏指肺癌患者在疾病的不同阶段常常出现的疲乏、虚弱、缺乏精力和活力的感觉,这种疲乏症状严重影响了患者的生活质量和治疗效果。本文从肺癌癌因性疲乏的病因病机和中药治疗的角度进行解读。

肺癌癌因性疲乏的病因病机

肺癌癌因性疲乏的病因病机主要包括以下几个方面。

肿瘤本身的影响 肺癌患者体内的肿瘤细胞会不断分裂和扩散,消耗大量的能量和营养物质,此过程会导致机体的代谢紊乱,能量供应不足,从而引起疲乏和虚弱感。

免疫系统的损害 肺癌患者的免疫系统常常受到抑制,机体的免疫功能下降。肿瘤细胞通过产生免疫抑制因子,抑制免疫细胞的活性,从而影响机体对病毒和细菌的抵抗力。免疫系统的受损使得患者容易感染,加重了疲乏的程度。

炎症反应的激活 肺癌患者的肿瘤组织会引发炎症反应,产生炎症介质。这些炎症介质可以直接影响中枢神经系统,导致神经递质的紊乱,进而造成疲乏和虚弱感。

化疗和放疗的影响 肺癌治疗中常常采用化疗和放疗,这些治疗手段对正常细胞也有一定的损害。化疗药物和放疗都会破坏机体的正常细胞和组织,导致机体功能受损,引发疲乏和虚弱感。

心理因素的影响 肺癌患者常常伴随着心理压力和焦虑,这些负面情绪会加重疲乏的感觉。心理压力和焦虑可以导致睡眠障碍、食欲不振和体力消耗增加,进一步加重了疲乏的程度。

中药治疗肺癌癌因性疲乏

基本原则 益气活血:中药可通过调节体内气血运行,增加氧气和营养物质的供应,提高机体的能量水平。补虚扶正:中药可以补充机体的精气,提高机体的免疫力,增强机体抵抗力。理气和胃:中药可以调理胃气,改善食欲不振和胃脘不适的症状,提高食物的消化吸收。祛痰化瘀:中药可以通过祛痰化瘀,改善肺脏的功能,增强肺部的气血循环。



常用方剂 益气养阴扶正方:益气养阴扶正方是已故国医名师郁仁存教授治疗癌性疲乏常用的处方,方中采用人参、黄芪、白术、麦冬、淫羊藿、女贞子、金荞麦等益气养阴的药物,具有增强机体的抵抗力和活力的作用。益气养血方:采用黄芪、当归、鸡血藤、熟地等补气养血的药物,可改善机体的气血不足,增强机体的能量水平。温中散寒方:采用附子、干姜、肉桂、砂仁等温中散寒的药物,可改善寒凉体质,增强机体的阳气,提高机体的能量水平。清热解毒方:采用黄连、黄芩、蒲公英、连翘等清热解毒的药物,可清除体内的热毒,减轻炎症反应,提高机体的免疫力。

常用单味药物 人参:具有补气养血、益肺健脾的作用,可提高机体的能量水平和免疫力。黄芪:具有补气扶正、益肺健脾的作用,可增强机体的抵抗力和活力。党参:具有补气养血、益肺健脾的作用,可改善机体的气血不足,提高机体的能量水平。当归:具有补血活血、调经止痛的作用,可以改善机体的气血不足,提高机体的能量水平。白术:具有健脾止泻、益气补中的作用,可调养脾胃,增强机体的消化吸收能力。

注意事项 中药治疗肺癌癌因性疲乏应在医生的指导下进行,不可盲目使用中药。根据患者的具体情况,选择合适的中药方剂或单味药物,并适当调整剂量。中药治疗肺癌癌因性疲乏通常需要长期坚持,效果逐渐显现,患者需有耐心和信心。注意饮食调理,合理搭配膳食,避免辛辣刺激、油腻和生冷食物。中药治疗肺癌癌因性疲乏时,患者应注意休息,避免过度劳累,合理安排生活和工作。定期复查和监测,及时调整中药治疗方案,以达到最佳疗效。