

# 更年期女性要注重营养补充

▲ 珠海微创医院 曾丽华

更年期是女性生命中的一个重要生理阶段,伴随着卵巢功能的逐渐衰退和雌激素水平的下降,女性会经历一系列生理、心理及营养需求的变化。合理的营养支持对帮助女性顺利度过更年期、缓解更年期综合征症状、提高生活质量至关重要。

## 能量需求与膳食安排

更年期后,女性由于身体活动量相对减少,基础代谢率逐渐降低,因此能量需求也相应减少。据国际营养标准,更年期女性的每日能量摄入建议在1800~2400千卡。膳食安排应确保早餐质量高,如牛奶、鸡蛋、豆腐及全谷物制品,以提供充足的能量和营养;午餐应吃得饱,包括肉类、鱼类、蛋类及全谷物制品,既保证能量需求又提供饱腹感;晚餐则应吃得少,选择易消化吸收的食物,如稀软的全谷物制品及蔬菜。

## 蛋白质的重要性

蛋白质是构成人体组织、器官及生物活性物质的基础。更年期女性对必需氨基酸如蛋氨酸、赖氨酸的需求量增加,同时消化吸收率降低,因此应适量增加优质蛋白的摄入。

优质蛋白来源包括动物性食物(如鸡鸭鱼肉、乳类)和植物性食物(如大豆、花生等)。建议每日蛋白质摄入量按每公斤体重0.7~1g计算,以保证身体所需,同时避免加重肝、肾负担。

## 脂肪与碳水化合物的合理摄入

**脂肪** 由于胆汁酸减少和脂酶活性降低,脂肪摄入不宜过多,一般占总能量的15%即可,但也不宜过少,以免影响脂溶性维生素的吸收。同时,应尽量选择富含不饱和脂肪酸的食物,如植物油、坚果等。

**碳水化合物** 碳水化合物是机体主要能量来源,应占总能量的60%~70%。更年期女性由于糖耐量减低、胰岛素对血糖的调节作用减弱,易发生血糖上升,因此应控制精制糖的摄入,多选择全谷物食品及富含膳食纤维的食物。

## 维生素与矿物质的补充

维生素和矿物质是维持人体正常生理功能的重要营养素。更年期女性应多摄入富含维生素A、C、E的食物,如绿色和橙黄色蔬菜、水果及植物油等,以延缓衰老、增强抵

抗力和防病;增加锌、钙、铁等微量元素的摄入,每日钙摄入量最好为1000mg,不少于600mg。含这些元素较多的食物有奶类、豆类、海产品等。此外,更年期女性应控制食盐摄入,避免过多食盐引起的细动脉硬化和高血压。

## 肠道健康与营养吸收

肠道是人体最大的免疫器官和营养吸收的主要场所。更年期女性由于胃肠蠕动减慢、消化功能减弱,容易出现便秘等肠道问题,影响营养吸收。建议增加膳食纤维的摄入,如全谷物、蔬菜和水果等,以促进肠道蠕动;同时保持充足的水分摄入,有助于软化粪便、预防便秘。此外,适量补充益生菌制剂也有助于调节肠道菌群平衡、改善肠道环境。

## 饮食注意事项

更年期女性应避免高脂肪、高糖食物,以降低心脑血管疾病和糖尿病的风险。减少盐分摄入,每日食盐摄入量不超过5g,以预防高血压;保持充足的水分摄入,有助于软化粪便、预防便秘,同时维持体液平衡和正常的生理功能;保持规律的饮食习惯,避

免暴饮暴食和长时间饥饿,有助于维持血糖稳定和消化功能正常。根据更年期女性的具体情况,制定个体化的营养计划,确保营养的全面性和适宜性。

## 心理调适与身体活动

更年期不仅是生理上的变化,也是心理上的重要阶段。女性在这一阶段可能会出现情绪波动、焦虑、抑郁等心理问题。因此,除了合理的饮食营养外,更年期女性还应注重心理调适和身体活动。建议多参加社交活动、培养兴趣爱好、保持积极乐观的心态;同时适当进行身体锻炼,如散步、瑜伽、太极等,有助于缓解压力、改善情绪、增强体质。

更年期女性的营养支持是顺利度过这一特殊生理阶段的重要保障。通过合理的膳食安排、必要的营养补充、维护肠道健康、注重心理调适和身体活动等方面的综合措施,可以为更年期女性提供全面的营养支持,缓解更年期综合征的症状,提高生活质量。希望广大更年期女性及其家属能够重视并实践这些营养科普知识,为女性的健康与幸福保驾护航。

# 肺癌晚期护理 减轻疼痛与提高生活质量

▲ 太和县人民医院 魏秀丽

肺癌晚期对于患者及其家人而言是艰难的时期,既需要面对病痛,也需要找到方法减轻不适、提高生活质量。在这个阶段,护理的重点在于如何让患者尽可能地舒适、缓解疼痛,帮助他们保持身心的平衡。晚期肺癌护理虽然充满挑战,但从生活、心理和环境的多方面入手,可以帮助患者获得更好的生活体验。

## 疼痛管理:舒适是首要目标

疼痛是晚期肺癌患者常见的症状之一,疼痛会显著影响患者的生活质量,因此缓解疼痛成为护理的重点。一般来说,患者可以通过药物和非药物的方法来减轻疼痛,而这些方式可以根据患者的疼痛程度和实际情况进行调整。

在药物方面,遵循医生的指导非常重要。许多止痛药可以有效缓解晚期患者的疼痛,帮助他们获得更好的休息和生活质量。药物的选择和剂量需要根据患者的疼痛等级和身体状况进行调整。对于患者和家人来说,按时按量用药,关注药效和不良反应,并及时与医生沟通是确保止痛效果的关键。

同时,一些简单的非药物方法也能够帮助缓解疼痛。例如,热敷或温暖的毛巾放在疼痛的部位,能起到舒缓的作用;轻柔按摩也有助于缓解肌肉紧张,促进血液循环,从而减轻疼痛。不过,按摩力度要适当,避免用力过度导致身体不适。

## 饮食与营养支持:保持体力

在晚期肺癌阶段,患者的胃口通常较差,进食量减少,容易导致营养不良。此时营养

支持在护理中就显得尤为重要,合理的饮食可以帮助患者保持体力,提高免疫力,减轻治疗带来的副作用。

为了让患者更容易进食,可以选择一些营养密度高、易消化的食物。例如可以为患者准备一些温热的汤、粥或流质食物,以便于消化和吸收;同时,多样化的食材搭配,比如加入豆腐、鱼肉、瘦肉等富含蛋白质的食物,有助于维持身体能量和肌肉质量。对于消化能力较弱的患者,可以分多餐少量进食,减轻胃肠负担,让身体获得足够的营养。

家属还可以尝试为患者准备一些色香味俱全的小菜,激发他们的食欲。需要注意的是,避免辛辣、油腻的食物,这些食物可能会刺激胃肠,增加不适感。温和的饮食既能提高患者的接受度,也有助于提升他们的进食愉悦感。

## 环境与舒适度:营造温馨的氛围

一个安静、舒适的环境可以明显提升患者的生活质量。晚期患者对环境非常敏感,适宜的温度、柔和的光线、舒适的卧具都能帮助他们放松,减轻不适感。房间的布置尽量简洁整洁,保持空气流通,有助于患者呼吸顺畅。

轻柔的音乐和一些患者喜欢的小物件也能带来安慰,尤其在情绪低落时更能帮助他们平静下来。通过这些温馨的小细节,让患者在居家环境中获得更多的放松和温暖。

## 心理支持:倾听与陪伴

心理支持是晚期护理的重要部分。面对疾病的不确定性和未来的焦虑,患者的情绪可能波动较大。家属和朋友的倾听和陪伴能

为他们带来心理上的安慰。与患者沟通时不必强求他们积极面对,而是应尊重他们的情绪,让他们自由表达内心感受。

陪伴患者做一些轻松的活动,如听音乐、看电影、翻看老照片等,也能帮助他们分散注意力,缓解压力。每一个小小的陪伴都能让患者感觉到被关怀与尊重,有助于他们保持心态平稳。

## 日常护理小贴士:关注细节

良好的个人卫生对提高晚期患者的舒适度非常重要。即使行动不便,也可以在床上进行简单的擦拭清洁,保持皮肤清爽。衣物和床品宜选用柔软、透气的材料,减少皮肤不适,定期调整患者的躺卧姿势,避免长时间的局部压迫,有助于血液循环。这些简单

的护理细节能够为患者带来身体上的舒适,同时也传递出关怀,让患者在困境中感受到更多的支持与安慰。

## 结语

晚期肺癌护理不仅是身体上的照顾,更是心灵的抚慰。通过有效的疼痛管理、营养支持、温馨的生活环境以及心理关怀,患者可以在身体舒适的同时感受到家人无微不至的关爱。尽管疼痛和不适难以完全消除,温柔的陪伴和细致的护理能带来更多的平静与尊严。陪伴患者走完这段路,需要理解、耐心和爱。每一个小小的关怀和一句温暖的安慰,都让他们感受到温暖与支持。通过用心的护理和陪伴,患者能够获得更高的生活质量,安然度过这段时光。

