

老年肠炎患者如何进行营养护理？

▲ 周口市中心医院 田淑霞

在生活中，许多的老年人肠胃都比较虚弱，而且不注意饮食规律就容易出现肠炎疾病，患者会出现腹泻、腹痛或食欲下降等，甚至还会有发烧等并发症。

所以老年人如果患肠炎需要尽早干预治疗，并且需要了解肠炎的解决方法以及如何营养护理。

老年肠炎患者营养护理

老年肠炎患者如果腹泻，需要及时补充水分，同时，适当减少饮食中的纤维素成分，比如像韭菜、芹菜、蒜苔等，从而减轻高纤维素成分可能对结肠粘膜造成的损伤。

老年肠炎患者可以适当补充低脂肪或低胆固醇的优质蛋白，比如新鲜的鱼肉和虾肉，以及较瘦的牛肉和羊肉等。如果患者的血色素比较低，可以适当补充红枣、茄子等含有铁质的食物，并且可以适当摄入含有不饱和脂肪酸的食物，比如核桃、花生、芝麻等。还应在供给富含维生素、无机盐、微量元素

的食物，尤其是含维生素 c、维生素 b 乃铁丰富的食物，以补充体力、滋养身体；在膳食中不要用多油食品及油炸食品。烹调要少用油，采用蒸、余 、烩、焖等方法。忌食多脂肪食物，以免加重腹泻。

老年肠炎患者如何治疗？

如果老年人患了肠炎需要根据病因进行治疗。首先，由于肠胃疾病是由于炎症所引起的，因此老年人要使用消炎药物，一般主要有抗生素或中成药物。抗生素可以选择青霉素胶囊、左氧氟沙星和头孢菌素等药物，中成药则包括参苓白术散或肠炎宁片等。

其次是可以通过静脉输液，因为老年肠炎患者会出现轻度脱水的情况，这时需要及时去医院补充营养液或是口服补液盐。如果患者的病情比较严重的话，需要输入液体。另外，老年肠炎患者的肠胃会觉得不舒服，而患者需要在饮食上注意健康，尽量吃低脂和低渣的食物。

为了能补充更多的叶酸和维生素，可以多吃一些新鲜的蔬菜水果，比如油麦菜、西红柿、胡萝卜等。最后，如果发生因肠炎引起腹泻症状时，患者需要使用止泻药物，帮助患者抑制平滑肌的收缩以及减少肠胃的蠕动，但是这种药物可能会产生一些副作用，因此要谨慎使用。

老年肠炎患者健康指导

对于老年肠炎患者来说，在饮食方面产气的食物要少吃，比如土豆、番薯、南瓜、以及甜食和碳酸饮料等。还有一些坚硬的食物也不能吃，比如香肠、火腿、腊肉等，同时还有寒性的食物和过烫的食物都是不能吃的。

老年肠炎患者可以适量吃一些山药、石榴、柿子等，可以起到收敛止泻的作用，还可以食用薏苡仁山药煮粥，可以促进肠道功能的恢复。另外患者还需要注意在做食物的时候，食物要做的细碎软烂，并且烹调主要以蒸、煮、炖为主，在平时可以吃些面食。

而且还要保证饮食的规律，不能暴饮暴食，或者不吃早饭等。

还有包括油腻、甜食、浓茶、咖啡等都尽量不要吃，在平时要加强锻炼，比如走路或跑步可以促进肠道蠕动。老年肠炎患者最重要的还是要注意预防并发症，因为老年肠炎患者不但会出现脱水、电解质紊乱，还有可能会出现并发症，因此患者和家属要采取措施预防并发症的发生，患者和家属要了解并发症的症状，同时要及时发现并治疗。

老年人身体较虚弱，在饮食方面尤其需要留心照顾，保证充足营养的同时，也要注意重视安全 and 卫生，小心病从口入。饮食搭配上整体应掌握食物质软、易于消化、高营养成分的标准,少吃多餐、定时执行定量分析。

老年人在患上肠炎疾病后，需要根据自身情况及时就医，否则会影响到生命健康。在平时注意不要让腹部受凉，以及要健康饮食，多补充维生素等。另外还要保持身体清洁卫生，减少再次发生疾病的风险。

急性心衰和慢性心衰的治疗方案

▲ 河南科技大学第一附属医院 王丹

心力衰竭也称为心衰，是生活中比较常见的。心力衰竭可根据发展的急缓分为急性心力衰竭和慢性心力衰竭。而急性心衰和慢性心衰治疗方法和处理方式也有不同的地方，如果患上心力衰竭应该怎么治疗呢？

什么是心力衰竭？

心力衰竭是由于心脏的收缩功能或舒张功能产生障碍，而无法将静脉回心血量充分排出心脏，从而导致静脉系统血液淤积，进而引起心脏循环障碍症。

心力衰竭根据发生的缓急，可分为急性心力衰竭和慢性心力衰竭。心衰的症状通常表现为昏厥、休克、急性肺水肿以及心脏骤停等，昏厥是由于心脏本身供血功能减退，心排量减少从而引起脑部缺血、并发生短暂的意识障碍，也就是心源性昏厥。

患者在发作时会出现四肢抽搐、呼吸暂停等表现。而出现休克则是因为心脏排血功能低下而致使心排量不足就会容易引起休克，也称为心源性休克。心源性休克患者会表现为静脉压升高、静脉怒张等。急性肺水肿是急性左心功能不全或急性左心衰竭的主要表现，主要引起的原因是突发严重的左心室排血不足或左心房排血受阻而引起肺静脉和毛细血管压力上升所引起。

急性心衰治疗方案

急性心衰的治疗方案一般采取治疗方法为在平时多注意休息，控制体力活动以及避免精神刺激，使心脏的负荷降低，从而有利于促进心功能的恢复。如果患者症状比较严重可以采取端坐位，双腿下垂。

其次是适当运动，因为长期卧床就容易导致静脉血栓的形成，同时也会降低消化功能，所以需要鼓励心衰患者在病情稳定的情况下主动运动，并且根据病情不同，可以适当增加做一些有氧运动。

另外，对于急性心衰还需要通过药物治疗，比如血管扩张剂可以扩张血管，降低回心

血量，降低外周阻力以及减轻心脏负荷，帮助患者改善心肌供血。还可以使用正性肌力药物，包括 β 受体兴奋剂、利尿剂、氨茶碱等。手术治疗是通过心脏移植，对于终末期心衰比较有效的治疗方法，也适用于心功能严重损害而经过其它治疗方法无效的重度心衰患者。

慢性心衰治疗方案

慢性心衰的一般治疗是通过在日常生活中避免一些诱发因素，比如各种感染、心肌梗死、心律失常等，其次是监测体重，每天监测体重从而能及时发现液体滞留。患者还需要调整生活方式，增加营养和饮食。

另外如果患者出现抑郁、焦虑、孤独等情绪，就需要进行心理疏导改善心功能，必要时还可以适量使用抗焦虑或抗抑郁的药物。慢性心力衰竭的药物治疗包括欣康、单硝酸异山梨酯等药物，帮助缓解不适症状，改善心功能。另外非药物治疗主要有心脏再同步化治疗和植入式心脏转复除颤器，心脏再同步治疗可以帮助恢复房室，改善心力衰竭患者症状。植入式心脏转复除颤器可以降低猝死率，有效预防心衰患者发生猝死。

如何预防心衰？

为了防止发生心衰，在平时生活中需要制定好生活计划，保持良好的生活习惯以及良好的心态,注意劳逸结合避免过度劳累。

心衰患者需要禁烟和禁酒，因为烟中的尼古丁会损害心血管，导致患者的血压快速升高、心率加快，以及酒精会使血管扩张、血流流速过快，就容易引起心脏病或心梗。另外每天也要开窗通风，因为心衰患者会出现呼吸困难的症状，因此要保证空气流通，避免诱发心脏病。

心力衰竭是一种严重的心脏疾病，主要是因为心脏结构异常导致心室充盈或减弱受损而导致的疾病，因此需要通过医生的分析，了解心力衰竭的诱因，对症下药，并采取最适合的方式进行治疗。在平时也要做好预防措施，从而远离疾病的困扰。

食道癌患者放疗后该如何正确护理

▲ 河南省肿瘤医院 赵佳

根据相关研究表明，全世界新发生食管癌的病例每年约为 30 万，而中国也是世界死亡率发生的最高国家，我国食道癌的发病率将近占全球十大癌患者总数的一半。食道癌是在食管粘膜上皮出现恶性肿瘤，是一种非常严重的消耗性疾病，有患者会选择放疗来作为治疗食道癌的一种手段，但由于食道癌在放射治疗的过程中消耗的时间很长。

放疗结束后，患者大部分时间是在家中度过的，家人的照顾对患者来说至关重要，但对于患者放疗术后该如何护理，家属了解的并不是很多。今天我们就来说说食道癌患者放疗后正确护理的方法是什么？一起来看看在家中护理放疗术后患者有哪些注意事项。

什么是食管癌放疗？

如果患者的肿瘤大小以及位置都不能选择手术作为治疗方法时，则会选用食道癌放疗的方法作为治疗的手段。

放疗指的是在外科手术前使用射线对患者的肿瘤大小进行缩减或者是食道癌患者在手术之后将所残留的癌细胞进行消除干净。食管癌的放社治疗已成为不手术的食管癌患者治疗中的重要一环。

发病成因

自身饮食习惯 若长期喜欢吃腌制食品以及过咸过辣的食物，则会导致食道癌的病发率增高。

烟酒过量 众所周知吸烟有害自身健康，不仅对肺部有危害，而且也能够使食道癌的发病率增高，因为长期的吸烟会导致烟草中亚硝胺在体内进行堆积，而这些物质正是致癌物，因此发生癌症的概率会增高。

遗传 通过遗传使患者患有食道癌的概率增加，在同一家族，这种疾病可在同一代或者是隔几代内发生。而家族里有病史的人，往往应该注意自己是否有病发前兆，对其应及时进行检查治疗。

缺乏维生素 因为没有摄入更多的维

生素，所以导致体内缺乏维生素 A、C 时，会使患者自身的免疫力下降，因此患食管癌的概率增加。

放疗后护理

日常生活中护理 在做放疗的期间，食道癌的患者会出现很多不适的症状，例如，患者在吞咽时出现困难，有吞咽疼痛感，皮肤瘙痒甚至出现皮肤灼烧感等症状。

这些症状不仅给患者的生活带来烦恼，也会影响生活的质量。需要患者的家属以及患者的朋友，亲戚给予患者多种形式的帮助和支持，分散患者的注意力。患者在着装方面应该选择棉质柔软，比较宽松的衣服，防止皮肤被阳光暴晒，避免出现皮肤的瘙痒患者对其进行抓挠，个人的卫生也要做到及时的清洁，作息也要规律。

饮食上的护理 做完放疗的患者应进食容易消化、蛋白质高以及维生素高的食物，例如：牛奶，鸡蛋，鱼，虾，新鲜的蔬菜和水果等食物。不宜饮酒，喝咖啡以及油炸性的食物，也不能吃辛辣刺激，过热，过硬的食物。并且进食时，要定时定量，每天可进餐多次，但要确保进食的量，患者在进食之后不应立即的躺卧，应避免食物出现反流的情况，最好的处理方法是在进食后，行走半个小时或半卧半个小时。

心理方面 因为食管癌放疗的过程是一个很漫长的过程，患者的心理也会受到影响，这时就需要家属多陪伴患者，与患者聊天，唠唠家常，分散患者的注意力，使患者能够从家庭成员方面得到更多的支持来更好的抵抗疾病。让患者感受到家庭的温暖，这样可以有一个积极的心态去做治疗。

患者的情绪会影响到放疗后的效果，如果患者出现不良的情绪以及心情不稳定的话，会加重病情的恶化。在战胜疾病的过程当中，患者更需要家庭的支持，若患者得到了家庭的支持，患者的生存时间以及生活质量都有很大的提高。