

坚持“三多两少”，胃肠道更好

▲ 河南省柘城中医院 叶丹丹

胃是我们人体的一个重要器官，我们每天吃下去的食物，都需要通过它来消化。但现在人们工作、生活压力大，再加上长期熬夜、吸烟、饮酒、饮食不规律，胃肠道很容易出现问题。此外，有些餐馆的卫生不达标，或有些人饭前便后不洗手，容易受到幽门螺杆菌等细菌的侵扰，引发胃肠道感染。

常见的胃肠道疾病有急性胃炎、慢性胃炎、胃溃疡、肠炎、肠梗阻、胃癌、肠癌等，一旦患上胃肠道疾病，就会出现各种不适症状，例如胃痛、恶心呕吐、消化不良、食欲减退、腹泻、便秘、出血等，严重的甚至会危及生命，对患者的正常生活以及身心健康造成了极大的影响。因此，我们平时一定要注意胃肠道的保护，改变不良的生活习惯，做到“三多两少”，才能使我们的胃肠道更加健康。那么所谓“三多两少”指的是什么呢？

什么是“三多”

多注意饮食 俗话说，民以食为天，我们需要通过一日三餐来获取身体所需的营养

和能量，但不好好吃饭，胃肠道可是会提出反对意见的。因此，我们平时的饮食也应该做到“三多两少”。

多吃水果蔬菜 新鲜蔬菜和水果对人体的好处可是非常大的，其中含有的维生素、膳食纤维以及矿物质不仅可以为我们的身体提供营养，还容易消化，利于排便，具有促进胃肠道的消化吸收，减轻其负担的作用。

多吃粗粮 粗粮对比其他食物来说，口感没有那么好，很多人都不是很喜欢吃，更偏爱甜点、烧烤、火锅等食物。但其实粗粮中含有大量的膳食纤维，可以促进肠道蠕动，对维护我们的肠道健康非常有益。

多咀嚼 平时吃饭应注意细嚼慢咽，不要暴饮暴食。很多人为了赶时间，吃饭急，食物不仔细咀嚼就囫圇吞枣地吃到肚子里，一点也不考虑肠胃的感受。大块食物进入胃部以后，不易消化，容易出现胃胀气、腹痛等不适症状。

少吃夜宵 有的人没有吃早饭的习惯，或长期熬夜加班、追剧、打游戏，饿了就想

要吃点夜宵，但长此以往很容易损伤胃黏膜，引发胃肠道疾病。因此，平时应注意饮食规律，按时吃早饭，避免夜宵。

少吃刺激性食物 油炸、烧烤、火锅、烟熏等刺激性食物中含有多钟有害物质，不仅会对胃黏膜造成直接损害，还会增加胃癌、肠癌发生的风险，应尽量少吃。

多运动 运动可以促进身体新陈代谢和胃肠道蠕动，还可以提高身体免疫力，增强对病菌的抵抗能力。我们平时可以多吃一些运动，如跑步、跳绳、打羽毛球等，改善胃肠道功能，饭后也可以散散步，促进消化。但需要注意的是，刚吃完饭不可以进行剧烈运动，可能会导致肠胃痉挛，出现腹痛、呕吐等症状。

多注意卫生 幽门螺杆菌是导致慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、胃癌等胃肠道疾病的罪魁祸首，它可通过粪—口、口—口的途径传播。因此，平时做饭时一定要注意将食物清洗干净并煮熟，夏天喝水也不要贪凉直接喝水龙头里的水。吃东西前、上完

厕所后都要仔细清洗双手，以防发生感染。此外，如果家中有幽门螺旋杆菌患者，也要注意分餐，不要共用餐具、杯子等生活用品。

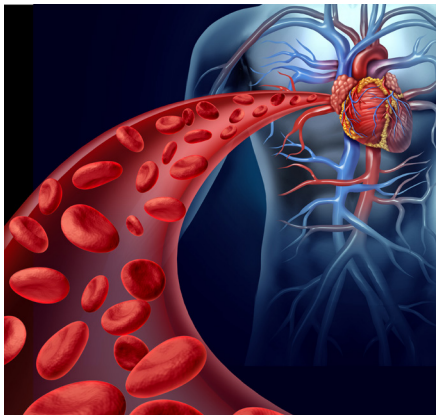
什么是“两少”

少熬夜 熬夜后往往会觉得第二天没有精神，工作、学习等也会感到乏力，胃肠道也是如此。长期熬夜会促进胃酸分泌，大量的胃酸会腐蚀我们的胃黏膜，进而引起胃炎胃溃疡等。因此，平时要注意休息，不要熬夜，替胃肠道减压。

少吸烟、饮酒 吸烟、饮酒会对胃黏膜产生刺激，还会促进胃酸分泌，使胃黏膜屏障功能受损。我们的胃肠道中有大量的菌群，平时大家都相安无事，和平共处，但当胃黏膜受损后，这些细菌就可能通过伤口引起胃肠道疾病。并且，香烟和酒精中含有多钟有害和致癌物质，会加重胃肠道的不适症状，甚至导致癌变。

缺啥输啥？带您了解成分输血

▲ 河南省洛阳市第三人民医院 王宣伟



你还以为输血是把一个人的血液输入另一个人身体？那就落后了。目前的输血已经是患者需要啥输入啥，国际上成分输血的比例已达 90％以上，输全血不到 10％。我国也已普遍采用成分输血。这篇文章会告诉你，什么是成分献血，有何好处。

“输血”≠“输血”

说到血，我们脑海里第一时间出现的往往是流动在血管网中红彤彤的血液，而在临床上，它有自己独立的名字——全血。为什么叫全血呢？因为它里面的“料”很全，包含了血细胞、血浆在内血液的全部成分，它是我们早期输血的主要原料。随着对血液中各类成分认识的加深，“输血”这一概念逐渐从单纯输血，细化到根据患者对应病情“输入某种血液成分”，即成分输血。

什么是成分血

我们的血液里面有很多成分，包括白细胞、红细胞、血小板还有血浆，每一种成分都有其自己特殊的功能。临床需要输血的患者，往往只需要一种或者两种成分就可以。是捐献血液是血液全部的成分，例如红细胞、白细胞、血小板、血浆，甚至干细胞……所以捐献成分血就是捐献血液中的某一种成分。

成分输血有什么优点

增加安全性和可靠性 传统的输血方法，

不管患者需要什么都进行全血输注，增加了患者的心肺负担，甚至可能出现心衰和急性肺水肿。而成分输血由于对血液进行了浓缩提纯，容量相对较小，有助于减轻患者心肺负担。同时全血经分离提纯，可以针对不同的成分进行病毒灭活，减少了输血传播疾病的风险。

减少输血反应 血液中的每一种成分其实都包含较多抗原，一般不是本人的细胞抗原都会对人体产生刺激，最终产生抗体，多次输血有可能引起输血反应。而在成分输血中，有效成分浓度较高，免疫原较少，一定程度上减少了血型抗原对受血者刺激和同种免疫反应，从而减少了输血反应。

方便保存 一般来说，全血的保存期限较短，对全血进行分离后再保存，能够延长保质期期限，有的冰冻血浆甚至可以保存 5 年。

怎样捐献成分血

捐献成分血与捐献全血的前期流程基本相同，但成分血的采集需要特殊的设备。比如捐献单采血小板时，从献血者一只手臂进针，献血者的血液在完全密封、一次性无菌耗材内，经过血液分离机，利用物理离心的原理，分离出血小板成分后，将其他血液成分还输给献血者。

献血小板对身体有不良影响吗

健康人体内血小板数量充裕，捐出的血小板在 48～72 h 内可以恢复到捐献前的水平，比捐献全血的恢复病那些，可以提供给多个人的。两者之间并没有优劣之分，只有功能之差。

总而言之，在实际运用中输什么，输多少，由临床需要决定，成分输血安全，经济，有效，合理。随着科学和医疗技术的发展，血液成分会更加多样化，全血的利用率也将不断提高，成分输血一定会得到很广泛的应用。

应做好支气管哮喘患者的饮食指导

▲ 四川省乐山市市中区人民法院 赵燕佳

支气管哮喘是临床中较为常见的一种慢性炎症性疾病，这类疾病的主要特点是气道的高反应性，常常并发广泛且多变的气流阻塞。支气管哮喘患者往往会反复出现气促、胸闷、喘息或（和）咳嗽等多种症状，大多发生于夜晚或（和）凌晨。大部分患者的症状可以自行缓解，或者接受治疗后可得到缓解。如果支气管哮喘患者没有得到及时有效的治疗，那么随着病情的不断发展，可能会导致患者的气道出现不可逆的狭窄，以及气道重塑。所以，做好支气管哮喘患者的健康饮食指导工作，有利于提高临床治疗效果，降低支气管哮喘的复发率，有效缓解患者的各种症状，从而使患者的生活与生存质量得到显著提升。在支气管哮喘的治疗与护理工作中，指导患者健康饮食具有了重要意义。

支气管哮喘患者饮食原则

遵守清淡饮食的原则 对于支气管哮喘患者来说，应保持日常饮食的清淡，这样可以降低支气管的刺激，并且不应吃得太饱、太咸、太甜，严禁吃一些生冷、辛辣、刺激性的食物，戒烟戒酒。但是也不可过度限制患者的饮食，如果过度限制患者的饮食可能会导致他们出现营养不良的情况，从而使患者的机体免疫力逐渐下降，并且上呼吸道会出现感染，这样反而会使支气管哮喘的发病明显升高。

一些过敏因素会引发支气管哮喘 有的支气管哮喘患者属于过敏性体质，所以应当尽量少吃一些异性蛋白类的食物，包括虾、鱼、蟹等海鲜，应多吃一些植物性的大豆蛋白，包括豆制品及各种豆类等。支气管哮喘患者应注重查找自身的一些过敏因素，可以采用过敏原检测的方法，具体检测流程为：采集静脉血，实施皮试法（注射或点刺试验），斑贴。做 2 组检测，一组检测食物，一组检测接触环境。如果发现有的食物会引发患者出现支气管哮喘症状，那么必须严禁患者吃这种食物。

保证各种营养物质的均衡摄入 必须保证支气管哮喘患者饮食的均衡性，可以让患者吃一些鸡蛋、豆类、瘦肉等富含优质蛋白的食物，多吃一些含有丰富维生素的新鲜瓜果蔬菜，注重让患者多摄入一些抗氧化营养素，包括 VC、VE、β－胡萝卜素和微量元素—硒等。抗氧化素能够有效清除患者体内的氧自由基，降低氧自由基对患者机体组织的伤害，这样可以有效减少支气管哮喘的发病率，增加气道的通气量。各种新鲜的瓜果均富含 VC、VE 及 β－胡萝卜素等，大蒜、谷物及海带中含有微量元素硒。

预防患者的呼吸道发生感染 必须重视增强支气管哮喘患者的机体免疫力，注意做好保暖保护，婴幼儿需要多吃母乳，因为母乳中富含免疫蛋白抗体，可以增强患者呼吸道的抗感染能力。另外，患者可以多吃一些菌类食物，有助于调节机体的免疫功能，比如蘑菇和香菇中富含蘑菇多糖与香菇多糖，这些均能够提高患者的免疫力，降低支气管哮喘的发病率。

哮喘发作期的饮食指导

注重补充热量 碳水化合物具有较充足的热量，严格控制脂肪的摄入量，可让患者摄入一些植物类脂肪。由于处在支气管哮喘发作期的患者往往会消耗大量的热能，因此，在临床中可以根据体力劳动等级，适当增加热量的补充。由于患者长期发病必然会对他们的饮食造成严重影响，这时可以采用静脉输注的方式补充热量。

及时补充水分 当患者处于哮喘的发作期时，由于需要张嘴呼吸、出汗较多，饮食减少，可能会导致患者机体内水分的快速流失，所以必须及时补充水分，加大液体的摄入量，这样有利于避免患者严重失水。应鼓励患者多喝水，每天的饮水量应大于 2500ml，重症患者无法自主进食的，应采用静脉输液的方式补充水分。总之，支气管哮喘患者应当尽早戒烟戒酒，并养成良好的生活与饮食习惯，使患者的生活质量得到明显改善。