

脑胶质瘤 术后饮食及如何预防

脑胶质瘤,是一种常见的颅内恶性肿瘤,手术是治疗该病的重要手段之一。

术后该怎么调理患者身体,提供什么样的食物,该怎么预防这种疾病?本文就围绕着脑胶质瘤的术后饮食和预防要点展开探讨。

一、术后饮食需要注意什么

1. 禁食期:手术后24小时内,麻醉作用还没有完全消退,推荐患者在肠胃排气之后,饮用少量的水,若没有产生腹胀及恶心呕吐等不适,便可给予流食。

2. 流食期:在患者肠道排气之后,可让他们吃1~3天的流质食物,给予他们易消化、清淡的流质食物,采用少量多餐的原则提供饮食,以减轻肠道负担,便于食物的吸收和利用。对于术后24小时吞咽功能障碍或持续昏迷者,采取鼻饲,流质食物需富含营养物质、优质蛋白且盐含量较低,以免钠离子滞留在机体内而导致血压增高,造成颅内压升高。

3. 半流食期:在患者术后3~5天,结合患者胃肠道恢复情况,提供流质物质,如面条、馄饨、小米粥等,这些食物方便患者吸收,也不会对胃肠道造成较大的负担。考虑到患者长时间没有吃固体食物,加之术后活动量减少,肠胃蠕动也有所减慢,很容易发生便秘问题。

粗粮可促进肠道蠕动,便于大便的排出。可以将粗粮当作主食,让患者吃一些荞麦面条、杂粮粥、玉米羹、红薯等,尽量将食物做得软烂一些,方便患者食用。

4. 正常饮食:患者术后5~7如果胃肠道功能恢复良好且大小便正常,可逐渐过渡到正常饮食,嘱咐患者多吃富含营养、维生素、微量元素及蛋白的食物,如奶制品、蔬菜类、坚果类、鸡蛋、水果及豆类等,保持饮食清淡,不要吃油炸、腌制品及有刺激性的食物。还可将水果榨成汁,让患者饮用,果汁内含有大量的维生素C和丰富的粗纤维,能促进肠胃蠕动,预防便秘。多

吃一些能够提高抗病能力的食物,如猕猴桃、黑木耳、香菇等。恢复期,适当补充蛋白质,多吃些瘦肉及蛋类,以便于伤口恢复。提醒患者要注意补充水分,每天的饮水量需超过1500mL,以此来湿化粪便,促进大便排出体外。烹饪时,尽量选择蒸、煮、炖等方式。

二、如何预防脑胶质瘤

1. 增强身体素质:日常生活中,多开展室外活动,运动出汗后可以把体内酸性物质随着汗液排出体外,预防酸性体质形成。而且长期坚持运动,还可增加身体抗病能力,加强脑胶质瘤患者机体免疫力和肿瘤斗争。

2. 远离辐射:尽量避免与手机的长时间接触,睡觉时,将手机关机或放到远一点的地方。另外,还应避开放射性食物、医疗性辐射。

3. 养成良好的生活习惯:平时注意休息,避免过度劳累,养成早睡早起习惯,不要经常地熬

夜。作息不规律会导致体质酸化,很容易诱发癌症疾病。另外,戒除烟酒,因为长期吸烟酗酒很容易加重体质酸化,进而导致脑胶质瘤的出现。

4. 合理饮食:日常生活中,我们应该荤素搭配,粗粮和细粮搭配着吃,选择炖、蒸及煮的烹饪方式,合理控制盐和油的添加量,少吃或不吃煎炸食物。尽量选择天然食物,减少人工精加工的食物,避免食用富含较多食品添加剂的食物,每天保证摄入一定量的蔬菜或水果,多吃一些富含维生素、氨基酸及蛋白质的食物,确保营养摄入均衡、充足。

5. 保持良好心态,合理调节自我情绪。

总之,脑胶质瘤的危害性较大,需要加强防范,日常生活中,我们应该养成良好的生活及饮食习惯,远离辐射,注意劳逸结合,保持心情愉悦,以预防疾病侵袭。

(作者:盘丽华 广西河池市人民医院)

WHO采血指南在静脉采血中的应用

静脉采血是医院门诊较为常见的治疗手段。由于采血对象不同,个体体质、血管情况以及医护人员技术等各方面因素的影响,故而导致采血工作存在很大差别。

为了更加规范静脉采血工作,本文将WHO采血指南,正确指导门诊完成采血工作。

一、静脉采血操作流程

静脉采血质量和检验结果,会影响病人疾病确诊和治疗,故本文将参照WHO采血指南来指导临床完成静脉采血工作,具体操作流程如下:

1. 血液采集前准备工作。

设置适当的采血场所在门诊或诊所内为采血提供一个专用房间或地方,内有:两把清洁的椅子(一把给医护人员一把给患者);肥皂、管道水源、纸巾和洗手盆;酒精擦。在门诊部或诊所的采血室里放置一张舒适的具有活动靠背扶手的沙发。

住院区和病房:在患者的床边放下窗帘,以保护患者隐私;

确保血液采样在私密和清洁的状态下进行。要根据病人的采血情况准备所需的一次性针头、一次性注射器、真空管、止血带、碘伏消毒液、棉签等,严格按照七步洗手法对手部卫生进行清洁和消毒,统一配合无菌手套,准备妥当后询问患者的身份信息,核对并鉴定,核对无误后开始采血。

2. 观察病人肘部弯曲位置的血管情况,轻轻用手触摸抽血区域,确定粗细适中、清晰、平直的血管并定位,确保血管在无止血带的情况下仍然能清晰可见,明确定位抽血位置后在抽血点的上方5指位置绑扎止血带,叮嘱患者紧紧握拳促使血管更加膨胀、突出。

3. 手拿无菌棉签蘸取75%的酒精,将消毒棉签涂抹在抽取区域,注意涂抹消毒液后该区域不可再触摸,以防感染发生。扭住病人的胳膊以免乱动,然后用大拇指按压穿刺点下方的血管,按压位置避开消毒区,使用一次性针头和注射器以倾斜角30度方

向快速、准确将针头刺入血管内,发现有血液流出即为穿刺成功,将针头连接无菌真空管采集血液,叮嘱病人放轻松,不要紧张。

以正确的顺序抽取样本 给采集的血液样品正确编号,避免试管间的添加剂交叉污染。由于颜色标记系统和试管中的添加剂可能会有所不同,建议根据当地实验室标准来决定。

4. 采血完成后对于穿刺过程中发生血液渗漏或体液接触被感染的器械要丢弃在感染性废弃物的垃圾桶内集中处理,切勿乱丢引发院内感染,使用过后的无菌手套应丢弃在普通废弃物垃圾桶中,并按照七步洗手法再次洗手、消毒,如果采血试管没有橡胶塞,可轻轻缓慢按压活塞来预防和减少溶血,采血完成后盖好塞子,但大部分都是真空采血试管,采集的血液标记清楚并严格按照流程送至实验室检验,检验前需要将血液标本轻轻摇晃,促使血液和添加剂能够充分混匀,有助于血液检查结果的准确性。

二、静脉采血指南的注意事项

静脉采血是一种无菌操作流程,因此医护人员要注意个人行为,加强清洗、消毒工作。

静脉采血前要对病人进行简单的宣教,询问其身体状况,每位采血病人都要保持空腹状态,于采血前一日晚餐过后禁食、禁饮,采血前询问病人是否是空腹情况,有无进餐、饮水,准确进餐时间,一般要求空腹禁食8h以上,采血时间为次日清晨7:00—10:00,注意并非所有静脉采血检查项目均要求空腹,可根据病人的检查内容而定;检查前几日不宜改变饮食、生活习惯,24h内禁止饮酒,切不可乱用药物,以免影响血液指标,采血前不可剧烈运动,应保持轻松、平静状态,以免激烈运动和情绪过激影响检验结果,如果采集的血液出现溶血,需重新采集,切不可送检使用。

(作者:张莉 福鼎市疾病预防控制中心 检验科 主管护士)