

肠造口如何维护

我国每年因大肠病变进行肠造口的人数已超过10万人,累计肠造口人数已超过100万,且人数呈不断增加的趋势。然而,造口人与普通人的区别仅在于排便通道和方式的不同,选择合适的护理产品,使用正确方法护理造口,造口人依然可以愉快地生活、工作。

造口人每日应观察什么

造口人每日需进行造口评估,包括颜色、高度、形状、大小、黏膜皮肤缝合处、造口周围皮肤,以及排泄物,以便及时发现造口及其周围有无异常。当造口排泄物超过1200 ml/天且长时间感觉口渴、虚弱时,或回肠造口超过8小时无排泄物、结肠造口超过2天无排泄物时,或排泄物中含有血液时,请及时就医。若造口出现凹陷、变黑或脱出、持续出血,以及造口周围皮肤出现红、肿、破溃、水疱、皮疹等严重症状时,请及时就医。

造口产品从哪些途径获取

造口产品可在各大医院

的造口门诊、药店、品牌官网等正规销售渠道购买。建议患者根据自身的造口类型、造口周围皮肤状况以及个人的佩戴习惯等,在咨询造口治疗师之后,再选购适宜的造口产品。

造口人饮食应注意哪些

均衡饮食、粗细搭配、多吃蔬菜、足量饮水(每天不少于2000毫升)。在饮食选择上,还应注意以下几点限制:(1)少食易产气的食物,如豆类、卷心菜、黄瓜、青椒、韭菜、豌豆、萝卜、地瓜、糯米类、碳酸饮料等。(2)少食易产异味的食物,如韭菜、洋葱、大蒜、咖喱、芝士、大葱、榴莲、芦笋、卷心菜、烧烤等。(3)少食易造成阻塞或便秘的高纤维食物,如芹菜、韭菜、玉米、柿子、干果类食物等。(4)少食对肠道刺激性强的食物,如冷食、生食、辛辣、油腻等。

造口人如何回归正常生活

造口人术后体力恢复,伤口愈合即可淋浴,忌盆浴。术后至

少三个月内避免从事重体力劳动和提举重物,以防腹压增加导致造口旁疝。造口人体力恢复后正常工作期间,需避免久坐、久站、久蹲等情况。日常生活中宜穿宽松衣服,腰带避开造口位置。外出参加工作或旅游前应备足造口用品,并随身携带。对身体状况允许且有性生活意愿的已婚造口人,术后一个月可恢复性生活。

造口人睡眠怎样保证

造口人在睡觉时往往都有严重的心理负担,尤其担心睡姿不当造成造口袋渗漏,因此建议睡前2小时内尽量避免进食,晚餐尽量避免食用易产气的食物;选择宽松的睡衣,以免造口袋被压迫引起渗漏;睡前排空造口袋,将造口袋排放口方向调整至利于翻身或侧躺的位置;选择侧躺或者平躺姿势入睡,建议选择肠造口一侧,如回肠造口建议采用右侧卧位。必要时,可以在床垫上铺设护理垫,避免弄脏床铺。

造口人需要居家锻炼吗

需要。造口人可参与游泳、散步、打太极等低强度、节奏可控的运动,但需避免剧烈运动,及有大量碰撞、易造成造口袋脱落的运动,例如篮球、举重等。同时建议运动前50分钟内不要进食、运动前排空造口袋、运动前后检查造口袋是否渗漏。

另外,造口人可进行提肛肌功能锻炼,增强肛门括约肌的收缩力和舒张力,以减轻保肛手术后出现的不同程度的肠道功能异常,表现为大便急、大便频、排空障碍和大便失禁等前切除综合征。锻炼时采取坐姿、站姿、躺姿均可,吸气时提肛,呼气时放松,每次收缩持续3~5秒,然后放松2秒,如此重复10~15次为一组,每天3组以上,需按早中晚时间段分次进行,如在训练中感到疼痛时,应停止锻炼。

(作者:林翠 福建医科大学附属第一医院 结直肠外科 护士)

2型糖尿病患者 管好日常膳食

随着现代生活节奏的加快和饮食结构的转变,2型糖尿病(以下简称糖尿病)已成为全球范围内的一种慢性疾病。对于糖尿病患者而言,良好的膳食管理是控制血糖、减轻症状、预防并发症的关键。在家庭环境中,通过合理搭配食物、控制餐食份量和注意饮食习惯,可以有效地管理糖尿病,维持身体健康。

碳水化合物摄入的控制

选择低GI(血糖指数)食物:低GI的食物有助于控制血糖波动,稳定血糖水平。推荐选择全麦面包、糙米、燕麦等。

分配碳水化合物摄入量:控制碳水化合物的摄入量,将其主要分配在早餐和午餐,晚餐时选择低GI食物或减少摄入量,有助于避免夜间血糖波动。

计算碳水化合物的摄入量:根据个体情况和医嘱确定每餐的碳水化合物摄入量,保证合理摄入而不导致血糖剧烈波动。

监测血糖反应:饮食后注意监测血糖反应,了解不同食物对血糖的影响,有助于调整饮食

计划。

膳食纤维的增加

多食用蔬菜和低糖水果:蔬菜和水果富含膳食纤维,有助于增加饱腹感,稳定血糖水平,并提供丰富的维生素和矿物质。建议每天至少摄入5份蔬菜和水果。

选择全谷类食物:全谷类食物如全麦面包、糙米等含有丰富的膳食纤维,有助于促进肠道蠕动,降低血糖上升速度。

增加膳食纤维摄入量:确保每日膳食中膳食纤维的摄入量达到推荐值,成年男性每天摄入25克以上,女性每天摄入约21克以上。

多种搭配:食用时尽可能多样化,各类蔬菜和水果搭配食用,以获取不同种类的膳食纤维和营养素。

脂肪摄入的控制

选择健康脂肪:植物油、坚果、鱼类等富含不饱和脂肪的食物对心血管健康有益。减少食用饱和脂肪和反式脂肪,可选择橄榄油、亚麻籽油等植物油。

控制脂肪用量:控制食用

油的用量,使用健康的烹饪方法如蒸、煮、烤等,避免油炸食物,减少额外的脂肪摄入。

选择低脂肪食品:选购低脂或无脂的乳制品、瘦肉、家禽等食品,减少脂肪摄入量。

蛋白质摄入的控制

选择优质蛋白质:鸡胸肉、鱼肉、豆类等是优质蛋白质的来源,有助于维持肌肉健康和血糖稳定。

适量摄入:合理控制每餐的蛋白质摄入量,避免过量摄入造成代谢负担。

分配蛋白质摄入:在每日餐饮安排中合理分配蛋白质的摄入,包括主食、副食、零食等。

控制食物摄入量和餐次

规律进餐:保持固定的进餐时间和餐次,避免长时间空腹或过度进食,有助于维持血糖的

稳定。

适量控制餐食分量:控制餐食的分量,避免暴饮暴食,防止血糖急剧波动。

控制零食:控制零食的摄入量,尤其是高糖和高脂肪的零食,建议选择健康的水果或坚果作为零食。

其他注意事项

定期监测血糖:糖尿病患者应定期监测血糖水平,根据监测结果调整饮食和药物治疗。

积极运动:适度的运动有助于改善血糖控制,增强身体代谢功能,建议每天进行适量的有氧运动,如散步、游泳、骑行等。

与医生或专业营养师合作:在制定饮食计划时,务必咨询医生或专业营养师的建议,制定适合个人情况的饮食方案。

通过以上的细致规划和合理安排,糖尿病患者可以更好地管理自己的饮食,控制血糖水平,减少并发症的发生,提高生活质量。同时,家人的支持和配合也是非常重要的,共同营造一个健康的家庭环境,共同迈向健康、幸福的生活。

(作者:陈闻佳 福建省级机关医院 内分泌科 主治医师)