

围手术期的饮食管理

术前和术后的饮食管理是确保患者手术成功与迅速康复的重要因素。患者应遵循医生和营养师的专业指导,采取科学合理的饮食策略,以确保最佳的生理状态。这种饮食调整不仅能为手术做好充分的准备,还能促进术后的快速恢复。

●术前饮食管理

1. 营养均衡:患者应确保摄入充足且均衡的营养,包括优质蛋白质、复合碳水化合物、必需脂肪酸和多种维生素与矿物质。优质蛋白质有助于组织修复和免疫功能;复合碳水化合物提供稳定的能量供给;必需脂肪酸,如欧米伽-3和欧米伽-6脂肪酸,对心血管健康和炎症反应调节至关重要;维生素和矿物质则是身体正常代谢必不可少的微量营养素。

2. 能量调控:维持稳定的血糖水平是术前饮食管理的重要目标。患者应避免高糖食物,以防止血糖剧烈波动,这可能会影响手术过程和术后恢复。适量

摄入复合碳水化合物,如全谷物、豆类和蔬菜等,有助于提供持续稳定的能量供给,维持血糖水平的稳定。

3. 水分摄入:保持适量的水分摄入对于维持身体功能至关重要。除非有特殊的液体摄入限制,患者应在术前充分补充水分,以支持新陈代谢和维持血液循环。

4. 避免刺激性食物:术前应减少咖啡因、酒精和辛辣食物的摄入,这些食物可能会刺激胃肠道,导致不适,甚至影响手术过程。此外,一些研究表明,咖啡因和酒精可能会影响药物的代谢,从而影响药物的有效性。

5. 特殊饮食需求:根据患者的具体病情和手术类型,可能需要实施特定的饮食调整。例如,心脏病患者可能需要低盐饮食以控制血压;肾脏疾病患者可能需要限制蛋白质和钾的摄入;消化系统手术患者可能需要流质饮食以减少胃肠道负担。

6. 术前禁食指导:患者在手术前应遵循医生的禁食指导,以

降低术中和术后的并发症风险。一般来说,手术前6~8小时内应避免进食固体食物,2~3小时内避免饮用清液,以减少吸入性肺炎的风险。

●术后饮食管理

1. 食物选择:术后初期,患者的消化系统可能还未完全恢复,因此应优先选择易于消化吸收的食物,如流质和半流质食物。这些食物包括稀饭、果汁、肉汤和酸奶等,它们不仅能提供必要的营养,同时减轻胃肠道的负担。随着恢复情况的改善,患者可以逐渐过渡到固体食物,但应避免油腻、辛辣和难以消化的食物,以免刺激胃肠道。

2. 蛋白质摄入:术后应增加优质蛋白质的摄入,以促进伤口愈合和组织再生。优质蛋白质的来源包括鱼、瘦肉、蛋类和乳制品等。这些食物不仅提供必需的氨基酸,还有助于维持免疫系统的正常功能。

3. 膳食纤维:术后适量增加膳食纤维的摄入有助于维持肠

道功能,预防便秘。膳食纤维可以促进肠道蠕动,增加粪便体积,有助于维持大便的通畅。然而,纤维的摄入应逐渐增加,以避免突然增加造成的胃肠道不适。

4. 水分补充:继续保持适量的水分摄入,特别是在出现液体损失的情况下,如呕吐、腹泻等。水分补充不仅有助于维持血液循环和细胞功能,还有助于维持大便的柔软度,预防便秘。

5. 避免刺激性食物:术后应避免烟酒和刺激性食物,以免影响伤口愈合和恢复进程。这些食物可能会刺激胃肠道,延缓愈合过程,甚至可能引起感染。

6. 饮食适应性:随着患者恢复进程的推进,应适时调整饮食结构,以满足不同阶段的营养需求。例如,在早期恢复期可能需要更多的蛋白质和能量,而在后期恢复期则可能需要更多的膳食纤维和维生素来支持身体的全面恢复。

(作者:王勇杰 福建省惠安县崇武镇中心卫生院 外科 副主任医师)

骨科常见疾病的预防

在当今社会,骨科疾病已成为影响人们健康生活的重要因素之一。随着现代生活方式的改变,许多人面临着骨科问题的挑战,这些问题可能会对他们的生活质量造成严重影响。因此,了解一些常见骨科疾病的预防和治疗方法至关重要。

骨质疏松症

预防骨质疏松的关键措施

预防骨质疏松是关乎骨骼健康的首要任务之一。首先,保证足够的钙和维生素D摄入是至关重要的。钙是构建骨骼的基础元素,而维生素D则有助于促进钙的吸收和利用。通过食物摄取或补充剂,确保每天摄入足够的钙和维生素D,是预防骨质疏松的基础。其次,规律的体育锻炼对骨骼健康至关重要。有氧运动、力量训练和平衡锻炼都可以增强骨密度和强度,从而减少骨质疏松的风险。此外,戒烟和限制饮酒也是预防骨质疏松的关键步骤。研究表明,吸烟和过度饮酒会增加骨质疏松的风险,因此戒烟和限制饮酒对于保护骨骼健康至关重要。最后,注意维持健康的体重也是预防骨质

疏松的重要措施之一。过轻或过重的体重都会增加骨质疏松的风险,因此保持适当的体重对于维护骨骼健康至关重要。

骨质疏松的常见治疗方法

对于已经患上骨质疏松的患者,及时有效的治疗是至关重要的。首先,药物治疗是常见的骨质疏松治疗方法之一。包括双磷酸盐、雌激素类药物和降钙素类药物在内的药物可以帮助减缓骨质疏松的进程,增强骨密度。其次,定期进行骨密度检查也是治疗骨质疏松的关键步骤之一。通过监测骨密度的变化,可以及时调整治疗方案,确保治疗效果。此外,营养补充和饮食调整也是治疗骨质疏松的重要手段。适当增加钙和维生素D的摄入量,同时控制糖分和盐分的摄入,有助于改善骨质疏松的症状和减缓病情进展。

退化性关节炎

如何预防关节炎的发生

预防关节炎的关键在于维护关节健康。首先,保持适度的体重是预防关节炎的重要措施之一。过重会增加关节的负担,加速关节磨损的过程,而过轻则会降低关节的稳定性。其次,规律的运动可以帮助加强关节周围的肌肉和韧带,减轻关节的压力,提高关节的稳定性。同时,避免受伤和过度使用关节也是预防关节炎的重要措施之一。

关节炎的治疗选择

治疗关节炎的方法因人而异,根据疾病的严重程度和个体的情况来选择合适的治疗方案。常见的治疗方法包括药物治疗、物理治疗、手术治疗和辅助治疗。药物治疗包括非甾体抗炎药和镇痛药,用于缓解关节炎的疼痛和炎症。物理治疗可

以通过运动和康复训练来增强肌肉和关节的稳定性,减轻疼痛和改善功能。在一些严重的情况下,手术治疗可能是必要的,例如关节置换手术可以有效缓解关节炎带来的疼痛和功能障碍。此外,辅助治疗如中草药、针灸和按摩等也可以作为治疗关节炎的补充手段。

保持适当的体重和进行关节保健运动的重要性

保持适当的体重是维护关节健康的重要措施之一。过重会增加关节的负担,加速关节磨损的过程,而过轻则会降低关节的稳定性。此外,进行适当的关节保健运动也有助于维护关节的健康。这些运动包括低冲击性的有氧运动,如游泳和骑自行车,以及关节灵活性和稳定性训练,如瑜伽和太极。

(作者:黄永平 建宁县总医院 骨外科 副主任医师)

骨科疾病的预防和治疗涉及多个方面,包括饮食、运动、体重管理等。通过采取适当的预防措施,可以有效降低患骨科疾病的风险,并提高生活质量。同时,在治疗过程中,及时就医、合理用药和积极配合康复措施也是至关重要的。只有通过综合的预防和治疗策略,我们才能更好地管理和应对骨科问题,让我们的健康得到更好的保障。

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsbkp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师