

阑尾炎术后能吃什么,不能吃什么?

□程红果 阜阳市妇女儿童医院外科

阑尾炎是一种常见的急性腹痛疾病,通常需要进行手术治疗。手术后的饮食调理对于患者的康复非常重要,合理的饮食可以帮助患者缓解术后不适,促进伤口愈合,并减少并发症的发生。本文将为大家介绍阑尾炎术后应该注意的饮食事项,包括能吃什么和不能吃什么,以便患者更好地进行术后恢复。

一、阑尾炎术后健康饮食的重要作用

(1)促进伤口愈合:手术后的伤口需要适当的营养支持才能快速愈合。摄入足够的蛋白质、维生素C等可以促进伤口结缔组织的形成和修复,加快伤口愈合的过程。
(2)提供充足的能量:手术后的身体需要消耗更多的能量来修复组织和恢复机体功能。合理的饮食可以提供足够的能量,以满足身体的需要,避免出现营养不良和体力不足。
(3)缓解术后不适:术后可能会出现胃肠道不适、消化不良等症状。通过选择易消化、不刺激胃肠道的食物,可以减轻这些不适,提高患者的舒适度。
(4)预防术后并发症:术后的患者对感染和其他并发症的风险较高。合

理的饮食可以增强免疫系统功能,提高抵抗力,降低感染和并发症的发生率。

(5)促进肠道功能恢复:阑尾炎手术可能对肠道功能造成一定影响。通过选择富含膳食纤维的食物,可以促进肠道蠕动,预防便秘,促进肠道功能的恢复。

二、阑尾炎术后的饮食推荐和饮食禁忌

1. 阑尾炎术后的饮食推荐

(1)流质或半流质食物:术后早期,患者的肠胃功能可能较弱,消化能力有限,因此选择流质或半流质食物更容易被消化吸收,减轻对胃肠道的负担。例如米汤、面条汤、果汁、奶昔等,可以提供足够的水分和能量,同时不会过度刺激胃肠道。
(2)营养丰富的食物:术后的患者需要补充足够的营养来支持伤口愈合和身体恢复。包括高蛋白食物如鸡胸肉、鱼肉、豆制品等,提供修复组织所需的氨基酸;富含维生素C的食物如柑橘类水果、番茄等,促进伤口愈合;矿物质丰富的食物如牛奶、坚果、海产品等,满足身体对微量元素的需求。此外,适量摄入碳水化合物、脂肪等营养物质也是

必要的。

(3)软食、半固体食物:随着术后恢复进行,逐渐过渡到软食和半固体食物,有助于促进肠道蠕动,恢复肠胃功能。例如煮熟的蔬菜、水果泥、软糖、米粥等,这些食物相对容易消化,同时提供维生素、纤维等营养物质。在选择软食和半固体食物时,应注意避免添加过多的油脂和调味料,以免对胃肠道造成不必要的负担。

2. 阑尾炎术后饮食禁忌:

(1)高纤维食物:高纤维食物包括谷物(如燕麦、全麦面包)、豆类(如黄豆、黑豆)、蔬菜(如芹菜、茄子)和水果(如苹果、梨子)。这些食物富含膳食纤维,有助于增加肠蠕动和促进排便。然而,在术后的早期阶段,高纤维食物可能会对伤口愈合产生过多的拉力,延缓康复进程。因此,术后患者应该适度限制高纤维食物摄入,待伤口恢复良好后再逐渐引入。
(2)辛辣刺激食物:辛辣食物可能刺激肠胃黏膜,引起不适感,并增加消化道负担,对术后患者的康复不利。辛辣调料如辣椒、花椒等应尽量避免或减少使用,以免刺激消化系统,导致胃肠道炎症或不适。
(3)油腻食物:油腻食物难以消化

和吸收,容易造成胃肠道不适,还可能导致脂肪堆积,增加术后并发症的风险。术后患者应避免过多摄入油炸食品、煎炸食物和高脂肪食物,选择清淡易消化的食物,如蒸煮食品、烤或煮的低脂肪肉类、蔬菜等。这样有利于消化系统的恢复和康复进程的顺利进行。

三、小结

阑尾炎术后的饮食调理是患者康复过程中至关重要的一环。在术后早期,患者需要以易消化、营养丰富的流质或半流质饮食为主,逐渐过渡到软食、半固体食物,最后再恢复到正常饮食。此外,患者还需要避免高纤维食物、辛辣刺激食物、油腻食物等,以免刺激肠道,延缓伤口愈合。总之,阑尾炎术后的饮食调理应根据个体情况和医生的指导进行,合理搭配食物,保证营养均衡,有助于促进伤口愈合、缓解术后不适,加快康复过程。同时,应避免高纤维、辛辣刺激性和油腻食物,以减轻胃肠道负担,预防并发症的发生。这里需要指出的是,阑尾炎术后饮食关系到术后康复效果,所以患者和家属应高度重视,遵医嘱调整饮食,从而保障患者顺利康复。

在产房里我们要做哪些

——分娩保健指导

□王琴 中国人民解放军联勤保障部队第九〇一医院产科

怀孕与分娩是女性生命中非常重要的事件,尤其是初产妇没有生育的经验,对于分娩期进入产房后的流程了解不多,因此内心出现了紧张、恐惧、焦虑等负面情绪。分娩需要医护人员和产妇的共同努力,因此孕妇也应在孕晚期之前了解有关产房分娩指导的内容,提前做好心理准备,主动配合医护人员,提高阴道分娩的成功率,降低分娩对自身健康的损害和影响,保障自己与胎儿的健康。本文将介绍产妇产后进入产房之后需要面对和完成的事项,给予产妇产科学的分娩保健指导,提高其分娩效率。

1. 备皮与静脉注射

孕育生命和分娩的过程都涉及产妇隐私部位,很多产妇对此存在极强的羞耻心,这种情绪是正常的,产妇应与医护人员积极沟通,以客观科学的态度面对分娩,正视分娩过程中的隐私问题,调整自己的心态,积极面对,提高分娩效率。需会阴侧切的产妇需要备除会阴切口的阴毛,产妇应当完全遵从医生的建议,无需感到羞耻或紧张。备皮能够有效降低产后感染的风险,同时也能够避免分娩过程中的不良事件。除备皮之外,医生还会根据产妇的分娩状态给予其静脉注射,不仅能够补充产妇体力和水分,还能够为产后出血提前留置静脉通道提高抢救效率。

2. 胎心监护

在产妇分娩过程中,助产士应每隔10min进行1次胎心监护,随时了解产妇与胎儿的健康情况,一旦发现异常指标应及时告知医生并配合医生采取必要的处理措施,如吸氧等。如果胎心正常但产妇发生宫缩无力同样需告知医生,遵医嘱给予其缩宫素促进子宫收缩。

3. 放松心情

分娩对于孕妇而言是一个充满未知的过程,孕妇尤其是初产妇容易出现紧张、焦虑、恐惧等不良情绪,这些不良情绪不断放大就会影响到产妇的生理状态和分娩状态。对此,助产士应保持专业、客观、积极的态度与产妇沟通,

为其讲解助产过程中的配合要点,告知产妇产后的流程,同时安抚产妇的内心,给予其充分的陪伴、支持与安慰,帮助孕妇平复情绪,对顺利分娩充满信心。

4. 分娩配合

护理人员应在产前指导患者开展分娩时的姿势、呼吸训练,一方面可放松身心,另一方面也能够增加经验和熟练度。护理人员可在产妇休息的时候播放舒缓的音乐,发挥音乐对情绪的抚慰作用,改善产妇紧张和担忧的情绪。产妇进入产房后可与医护人员或助产士保持交流,倾诉自己的心情,如实告知自己的感受,同时听从医护人员的指导调整自己的体位以及用力方式,在配合宫缩正确用力的同时保留体力,促进产程的进展。宫缩间歇若感到疲惫或饥饿,产妇也应当告知医护人员,要求其给予自身食物或营养补充,确保自己体力充足,这样才能够提高分娩的成功率。宫缩疼痛是必然的,此时产妇应根据医护人员指导转换呼吸方式,护理人员则可帮助按摩产妇子宫或利用导乐仪,缓解产妇宫缩疼痛。成功的分娩不仅需要助产士的护理,还需要产妇的配合。因此助产士应在产程的各个阶段给予产妇精准的指导,如第二产程的分娩体位指导、屏气呼吸方式指导等,并在分娩过程中及时为产妇喂水喂水,补充体力,为产妇擦汗,根据产妇宫缩的频率告知其憋气与用力的时机和技巧,在未宫缩的时候则应指导产妇节省体力,放松身体,促进产妇的快速分娩,保障产妇与胎儿的健康,避免在生产过程中对胎儿造成伤害。顺利分娩之后,护理人员还应检查产妇产道,了解阴道周围损伤情况并及时处理,并通过子宫按摩促进宫缩的方式积极预防产后出血。

综上所述,产妇进入产房后就面临着独自分娩的情况,难免会出现紧张、恐惧、焦虑等情绪。对此,医护人员应给予产妇心理安慰,时刻陪伴在产妇身边,指导其科学用力,改变呼吸方式,促进产程进展。产妇也应调整自己的心态,正确对待进入产房后的备皮、静脉注射、分娩等过程,主动配合医护人员,提高自然分娩成功率。

药食同源系列科普

——金银花

□高佳 蚌埠市第三人民医院中药科

金银花是一种常见的中草药,被广泛应用于中医药领域,在中国历史悠久的传统医学中有着非常重要的地位,近年来也开发出很多食用方法,被誉为“药食同源”的典范。金银花既可以作为中药材用于中药配伍方剂,又可以作为食材用于烹饪,具有良好的药用和食用价值。本文将详细介绍向大家科普金银花的药食同源价值。

金银花又名忍冬花、双花、二花、银花、金藤花等,是一种常见的中药材。金银花为忍冬科忍冬属植物忍冬及同属植物的干燥花蕾或带初开的花。金银花的历史悠久,其名称源自《本草纲目》,因为这种植物初开花时花朵颜色为白色,之后转为金黄色,因此得名金银花。在《名医别录》中被称为上品,金银花在历代医书中有着多种名称。金银花不仅是一种常用的中药材,还被确定为药食兼用品种。

金银花的现代研究认为其中含有挥发油、绿原酸、黄酮类、木犀草素、皂苷、肌醇等,分离出的绿原酸和异绿原酸是本品抗菌的主要成分。金银花的药用部位为其花,采摘后要晒干或鲜用。金银花的药用价值和药效还与其采收、贮藏和加工过程有关。在采摘时,应选择无病虫害、无霜冻伤的花序,避免使用农药和化肥,在贮藏和加工过程中,应避免阳光直射、高温潮湿等不利条件,以保持金银花的药效。

金银花在中医学中归属于清热药里的“清热解毒药”,具有清热解毒、疏散风热等功效。在临床上,金银花常用于治疗疮痍疔肿、外感风热,温病初起、热毒血痢等病症。其经过蒸馏制成金银花露,有清解暑热作用,用于暑热烦渴,小儿疳积等。此外,金银花还被广泛应用于美容养颜,具有清热解暑、润肺止咳、抗氧化等功效,常见于护肤品、化妆品、保健品等领域中。

中医应用中,金银花常与连翘、薄荷、甘草、菊花等,与连翘搭配可以治疗外感风热引起的感冒、咳嗽、咽喉肿痛等症;与甘草搭配具有清热解毒、润肺止咳等功效;与菊花搭配可以平肝明目,去火解毒等,这些配伍可以相辅相成,提高疗效。但是在使用时需要注意配伍禁忌和个人体质,首先,金银花性味甘

寒,是凉性药物,脾胃虚寒者慎用。月经期间服用金银花,如泡水温等,有可能导致痛经,所以月经期间的女性慎用。其次,金银花不宜与辛辣刺激性食物同食,以免影响药效。最后注意金银花的用量和用法,遵医嘱使用,不可自行增减药量或更改用法,在面对慢性疾病或严重疾病的治疗效果有限,不宜长期大量使用。

金银花作为传统中草药,在现代社会中仍然受到人们的青睐。随着人们对健康饮食的重视,金银花的市场需求不断增加,人们开始重视药食同源的理念,认识到食物本身就是最好的药物。在食用方面,金银花也是一种优良的食材,金银花可以用于做菜、煲汤、泡茶等,不仅具有美味的口感,还具有清热解暑、润肺止咳、滋阴养颜,以及提高免疫力等功效。例如金银花鲫鱼汤,不但汤白味鲜,鱼肉软嫩,还具有清热降火的功效。金银花还可以用于制作金银花露、金银花酒等饮品,被人们视为养生佳品,具有清热解毒、消炎镇痛等作用,还具有减少口腔溃疡、去火防口臭等效果。金银花糖则是一种传统的糖果,口感香甜,受到孩子们的喜爱。金银花富含维生素、有机酸、糖类营养物质,具有抗氧化、抗衰老的功效;金银花还含有丰富的矿物质、氨基酸等营养物质,有助于增强人体免疫力,提高身体抵抗力。因此,适量食用金银花可以起到保健养生的作用,有助于预防疾病。此外,金银花还可以祛暑、清热、减肥,夏季气温高,人体容易出现暑热不适的情况,金银花具有清热解暑、祛暑降温的功效,可以帮助人们消暑解热,保持身体清凉。同时,还可以促进新陈代谢,帮助消化,有助于减肥瘦身。因此金银花药食同源的特性,使其成为人们日常生活中重要的药品和食品。

总的来说,金银花既具有药用价值,又具有食用价值,被人们广泛应用于中医药剂和食品加工领域。金银花的药食同源特性体现了中医药理论中“食疗”的理念,为人们提供了一种健康、安全、有效的养生方式。随着人们对健康的追求和对传统药食同源概念的认识,金银花必将在未来继续发挥重要作用,为人们的健康保驾护航。

眼睛里的“小翅膀”——翼状胬肉

□陈昌凤 无为市人民医院眼科

翼状胬肉是一种眼表的慢性炎症性病变,通常表现为睑裂部尤其是内眼角球结膜纤维血管组织增生并可侵犯角膜的赘生物,头部常呈三角形,尾部渐宽,形状类似昆虫的翅膀,故称“翼状胬肉”。中医叫“攀睛”,俗称“鱼肉”。农村,高原地区以及低纬度地区的人群患病率相对较高,此外随着年龄的增长,发病率也会逐渐增高。那么,您了解翼状胬肉吗?

一、翼状胬肉有哪些常见症状?

视觉模糊、散光:翼状胬肉的存在可能会导致视觉模糊或散光,这是因为翼状胬肉会遮挡正常的角膜表面,影响光线的进入和折射。达到瞳孔区的翼状胬肉会影响光线的进入,即使是周边的胬肉也会影响表面光线的折射进而形成散光,严重的会形成睑球粘连,拉扯眼球表面,影响眼球的运动。
异物感:患者常常感到眼睛有异物感,特别是翼状胬肉合并眼表炎症时,这是由于翼状胬肉的存在刺激了眼睛的敏感神经末梢。
眼红、充血:翼状胬肉会导致眼睛发红和充血,这是由于炎症和血管扩张引起的。
泪水增多:翼状胬肉的存在可能会刺激泪腺,导致眼泪分泌增多,患者可能会出现频繁的流泪或眼泪溢出的情况。

角膜溃疡:在一些严重的翼状胬肉病例中,因长期慢性炎症刺激,翼状胬肉可能会破裂或溃烂,导致角膜溃疡,这可能会引起眼痛、眼部感染和视力损害。

角膜炎症:翼状胬肉的存在可能会导致角膜变性、角膜炎症的发生,患者可能会出现眼睛发痒、灼热、疼痛和异物感。

影响美观:白眼球上出现一片“红肉”,会影响外观。

二、翼状胬肉的病因

环境因素:长期暴露在风沙、烟尘、热、日光和花粉等外界刺激下会对眼部造成不良影响,尤其是紫外线照射,这种情况在一些长期从事户外劳动的人群中尤为常见,如渔民、农民、海员和砂石工人等。
自身因素:遗传、营养缺乏、泪液分泌不足、慢性炎症及增生性疾病、过敏反应及解剖因素等。有人认为由于泪膜异常,泪液分泌不足而引起角膜、结膜局部干燥、眼表损伤,引起局部组织增生。也有认为是结膜组织的增殖变性弹性纤维发育异常而产生弹性纤维变性所致。
诱发因素:烟酒、辛辣刺激食物,熬夜等不良生活习惯。

三、翼状胬肉的治疗方法

可以用于门诊小手术的镇痛。肌松药,顾名思义,就是使肌肉松弛,主要用于全身麻醉和气管内插管,消除机械通气时的自主呼吸。
二、揭秘患者对麻醉的一些担忧
俗话说:“手术有大小,麻醉无大小”,任何麻醉也都是有一定的风险性的,其风险性可能包含呼吸抑制、血压异常、神经损伤、心脏骤停等。随着医疗水平的提高,术前有专门的麻醉医生根据患者个人的身体素质进行全面科学合理评估,再根据手术性质为患者制定合理的麻醉方式。术中,麻醉医师在患者麻醉的过程中时刻注意患者的生命体征,一旦患者出现呼吸、血压、心率、体温等异常变化,医师都会予以全力抢救以确保手术安全。术后,麻醉医生会进行访视,确保患者的安全。
至于患者担心的“全身麻醉后不

会

会

会

会

会

会

会

会

会

会

会

会

会

会

会

会

会

会

会

会

会

会

会

会

会

会

会

会

会

会

会

会

会

手术麻醉大揭秘,一文讲清麻醉那些事

□胡礼谱 岳西县医院临床麻醉科

谈起麻醉手术,不少人心心里都会产生疑问,而且对麻醉的疑问甚至是远大于手术本身。很多患者在手术前都会对医生或是护士再三询问:“全身麻醉后会不会影响大脑智商?”“全麻真的会使记忆力下降吗?”“麻醉对日后身体恢复会不会有后遗症?”更有甚者心里直抵触麻醉药物,会主动向医生要求“局部手术不使用麻醉药物”等。各类疑问和要求让医生很是无奈,即便是细心且耐心的术前解释“无痛诊疗”,在许多人的观念里也还是存在一些认知误区,仍是不相信麻醉药物。如果让这种疑问谣言发酵下去,势必会干扰到正常的医疗活动。因此,我们要纠正患者以及家属对麻醉药物的认知误区,揭开麻醉的神秘面纱,让公众对麻醉有一个清醒认识。

一、麻醉方式及药物的认识

麻醉学是一门研究临床麻醉、生命机能调控、重症监测治疗和疼痛诊疗的临床二级学科。通常所说的麻醉,就是临床麻醉,主要是由专业的麻醉医师运用一些麻醉药物或者是其他方法使患者整体或局部产生暂时的无感觉和知觉,以此帮助患者实现无痛、舒适的手术状态,以便于外科医生进行复杂的手术操作。目前临床麻醉方式有很多形

