

厌食、肥胖别慌张，护理有招帮你“乘风破浪”

□刘能燕 首都医科大学附属北京安定医院芜湖医院 芜湖市第四人民医院

厌食、肥胖是现阶段人们普遍存在的问题，值得注意的是，肥胖和神经性厌食症、神经性贪食症不同，它并不是一种心理疾病，而是实实在在的医学健康问题，但厌食、肥胖别慌张，护理方法能够有效解决这些问题。

1.饮食护理方法控制热量摄入

了解厌食和肥胖病人的影响因素，了解病人在一段时间内体重的变化趋势，了解他们的饮食习惯，包括每天用餐的频次和分量，进食后的感受以及消化吸收的状态，以及排便的习惯。同时，需密切留意患者是否出现相关并发症及其影响程度，为患者量身打造饮食策略和具体目标，帮助患者拟定饮食行为修正方案及体重管理目标，内容包括但不限于食材挑选、存放方式、烹调方法，进食的具体时间、场合、氛围以及使用餐具的选择，使病人在减少食物摄入量的同时保持良好感觉，倡导病人增加饮水量。如果精神病人不注意饮食控制，摄入过多的腌肉、蛋糕、肥肉等高盐、高糖和高脂肪食物，膳食纤维和维生素、微量元素摄入不足，摄入量过多便容易出现越来越肥胖的情况。另外，精神病人的自律性较差，容易出现暴饮暴食、饮食不规律等现象，也可以导致发胖；由于精神病人的自制力缺乏，主动运动减少，体内的热量消耗不及时，则容易使多余的热量转化为脂肪，出现精神病人越来越胖的现象。对于方便饭、汉堡、点心、巧克力以及甜品类等高能食品应谨慎摄入。建议适当食用如胡萝卜、芹菜、苹果等低能量蔬果，以增强饱腹感。

2.运动护理消耗多余能量

通过运动可以提高身体对心脏和肺部的适应性，降低心脏病风险，增加热量消耗。同时，提升个人的自我效能感和舒适度，建议患者坚持锻炼，特别是对于体重超标的人来说，必须持续进行体育活动，否则体重很难降低，或者即使降低也容易回升。锻炼形式应以有氧运动为主，选择哪种方式要根据个人的年龄、体力状况、健康状况以及是否有并发症来决定。应协助患者制订合适的运动计划。

在逐步提升活动量级的过程中，若出现诸如眩晕、视力模糊、胸口压迫、胸痛、气息急促或反胃等不适反应，应立即停止锻炼。建议患者在锻炼前后的心率及呼吸频率进行监控，以此评估运动量是否适中。若患者在锻炼之后体验到疲惫感、肌肉不适或睡眠质量变差，轻微的反应可能随着时间逐渐适应，但若症状显著，则需向医师咨询，以便对运动方案进行相应调整。同时，应留意不要破坏通过饮食控制的减重计划，鉴于运动后可能出现饥饿感，需做好心理预设，并在医生的指导下妥善安排饮食。

3.药物护理提高安全性

对于借助药物进行体重管理的人群，护理人员需确保他们能恰当地用药，并且要密切关注可能出现的副作用。例如，使用一些减肥药可能会引起一系列不适症状，诸如恶心、口干舌燥、食欲不振、心率加快、情绪紧绷、便秘以及失眠等问题亦需留意。奥利司他服用后可能会因脂肪排出量增加而引发上述症状。可能导致排便次数

增加和粪便中脂肪含量高，引起粪便松软、脂肪性腹泻以及有强烈异味。部分治疗精神病的药物，如奥氮平片、佐匹克隆片等，可能因药物副作用使病人出现食欲亢进的情况，因食物摄入量过多而使体重增加，也有个别治疗精神病的药物，比如阿普唑仑片、劳拉西泮片等可能使病人出现嗜睡、乏力、活动减少等情况，使病人消耗能量减少而越来越胖。

4.行为护理改善不良作息习惯

对于那些肥胖人群，日常生活习惯在不知不觉中对健康造成影响，需要用耐心和善意来指出这些不良习惯可能带来的风险，并帮助他们探究形成这些习惯的原因。同时可以和患者及其家人一起来规划一个从简到繁，由少变多的行为改进方案，确保这个方案既有着明确的要求，也有着可执行的检查措施。特别是对于儿童肥胖问题，需要教会儿童及其监护人如何进行自我管理，帮助他们制订减重目标，并且清晰地界定治疗的目标和具体操作步骤。医护人员需要定期进行检查和监督，确保患者能够认真执行计划，并且定期评估治疗的效果，一旦患者取得了一定的成效，应及时给予认可和鼓励，激励减肥。

5.健康教育指导病人长远规划

健康教育方面，要让病人意识到体重超标对健康的潜在威胁以及肥胖与心血管疾病、糖尿病等的紧密联系。强调个人的决心是实现减肥目标的关键，并鼓励家庭成员参与到减肥计划中来。其次，教育病人关于营养的基础知识和饮食卫生，帮助他们摒弃不

健康的饮食习惯。避免强迫进食，减轻精神负担，营造轻松的家庭氛围，这对厌食患者尤为重要。同时，对于肥胖症患者，给予心理上的支持，帮助他们缓解因体重问题带来的心理压力和情绪波动？。心理治疗对于治疗神经性厌食症扮演着关键角色，其方法包括认知行为疗法、家庭治疗以及心理动力学疗法等。这些方法可以帮助患者认识和改变不健康的饮食观念，减轻心理压力，改善人际关系。综上所述，厌食与肥胖的护理需综合考虑生活、饮食、精神及心理等多方面因素，采取个体化的调理措施。

6.小结

厌食与肥胖的护理措施能有效促进患者康复，通过培养良好的饮食习惯、选择多样化食物，以及避免刺激性口味，可以逐步改善厌食症状，增加患者食欲。同时，对于肥胖患者，通过调整饮食结构、增加运动，有助于减轻体重，改善健康状况。心理护理在厌食与肥胖护理中占据重要地位。通过安慰、劝导、鼓励等方法，可以帮助患者疏导心理压力，树立治疗信心，克服对体型的过分关注和肥胖症的恐惧情绪。这有助于患者建立积极的心态，更好地配合治疗。综合调理措施，如适当运动、规律作息、保持良好情绪等，不仅能改善厌食与肥胖症状，还能提升患者的生活质量。这些措施有助于增强患者体质，提高抵抗力，减少疾病的发生。

综上，厌食和肥胖的病人不要过度焦虑，只要养成规律作息和健康饮食习惯，就能逐渐恢复健康的体重。

支气管哮喘的病因及自我预防护理

□凌梅 广德市中医院

在呼吸系统疾病中支气管哮喘是较为常见的一种疾病，其常见的症状就是胸闷、咳嗽或连续打喷嚏等，如果不能够及时进行治疗，随着病情加重会出现哮喘音、气急、咳嗽加剧以及呼吸困难的等，不仅对患者的健康造成极大的威胁，也会影响患者的心理健康。因此，在平常的生活中为了有效预防支气管哮喘的发作，积极地避免或减少导致疾病发作的诱发因素，才能够有效地提升患者的生活质量，本文将对支气管哮喘的病因进行具体分析，并探讨如何在生活中采取相应的自我预防护理措施。

一、支气管哮喘的病因

1.环境因素：环境因素是导致支气管哮喘疾病发作的重要诱因之一，支气管哮喘往往与外界的吸入物具有紧密的相关性，对于环境中的吸入物一般分为特异性与非特异性两种。其中，特异性吸入物如空气中的粉尘、花粉、尘螨及动物毛发等，而非特异性吸入物则相对较少，往往存在于特殊接触的人群，如硫酸、盐酸、二氧化硫、甲醛等物质。环境因素中的季节变化也会导致哮喘的发作，在秋冬之际日夜温差大，容易引发病毒性呼吸道感染，增加支气管哮喘的发作风险，在春秋季节细菌的繁殖明显增长，春季空气中到处弥漫着花

粉，都是诱发哮喘的重要因素。

2.感染因素：支气管哮喘患者发病往往由于细菌、病毒及支原体等引起，因此支气管哮喘的发生与反复感染有着密切的相关性，当患者吸入相应感染源后会呼吸道造成刺激，进而导致呼吸道反应性增高，长期反复感染就会导致支气管哮喘的发作。

3.饮食因素：饮食因素不容小觑，许多患者会因对某些食物过敏，诱发支气管哮喘，食物中的大分子蛋白质等过敏原更容易突破防线，激发免疫反应，常见的致敏食物有牛奶、鸡蛋、海鲜、大豆等，这些食物中的特异性蛋白，一旦被吸入，免疫系统可能将其识别为外来的有害物质，从而产生免疫球蛋白E（IgE）抗体，当再次接触这些食物时，IgE抗体就会与肥大细胞和嗜碱性粒细胞表面的受体结合，促使细胞释放组胺、白三烯等炎症介质，引起支气管平滑肌收缩、黏液分泌增加、气道炎症等一系列病理变化，最终诱发支气管哮喘发作。

4.精神因素：对于支气管哮喘的高发群体来说，当患者由于情绪波动较大或受到某种条件反射的刺激，都容易引发支气管哮喘的发作。

5.遗传因素：支气管哮喘往往与多

基因遗传相关，往往亲属中存在支气管哮喘的其有较高的发病率，随着亲属间亲缘关系越近，患病率也会相应增加，如果哮喘患者的病情越严重，其亲属的患病率也可能呈现出增高的趋势。

二、支气管哮喘自我预防护理

1.远离过敏原：对于支气管哮喘患者，能够采取有效的措施远离过敏原是减少发病的重要措施，要认识到导致自己发病的过敏原，在日常生活及工作中尽量避免接触，同时尽量远离刺激到呼吸道的污染物。

2.合理饮食：支气管哮喘患者做好日常的饮食护理对于预防疾病的发生也至关重要，在日常生活中，要积极地避免辛辣刺激性的饮食，多食用新鲜的蔬菜及水果，同时避免油腻饮食。

3.合理运动：支气管哮喘加强锻炼，对提升自身的抵抗力及免疫力极为重要，其中运动锻炼以有氧运动为主，如散步、游泳或慢跑等，应该避免进行剧烈运动，通过锻炼促进自身体质的提升，从而降低支气管哮喘发作的风险，在锻炼过程中，要循序渐进地提升自己的活动耐力，避免过度劳累，因为过度劳累会导致患者气促、心率加快等不适症状，导致哮喘的发作。

4.保持良好的环境：保持良好的环

境对预防哮喘的发生具有重要的意义，应保持环境良好的通风，多呼吸新鲜空气，特别是要远离刺激性气体，春季时要尽量避免接触花粉，外出时也要避开灰尘及油烟等污染物，若有吸烟习惯，应及时戒烟，这有助于稳定控制病情，能够减少疾病复发的概率。

5.保持良好心态：保持愉快心理状态能够有效地预防支气管哮喘的发作，因为在疾病发生过程中患者由于呼吸困难等症状，可能会感到精神日益紧张，心理压力也随之增大，在日常生活中情绪的剧烈变化或波动都可能成为哮喘的诱因。患者要学会自我控制情绪的方法，稳定自身的情绪，尽量保持心情舒畅，对疾病要有正确的认识，多做自己感兴趣的事，当出现情绪波动时，及时进行自我调节。

6.合理用药：支气管哮喘的发病应严格按照医生的医嘱使用药物治疗，避免乱用药，持续坚持用药治疗，在医生指导下停药，以免导致疾病的复发。

综上所述，导致支气管哮喘的发病因素多种多样，在日常生活中积极寻找导致自身发生支气管哮喘的原因，并采取相应的日常护理措施，以便尽可能地预防哮喘，维持健康的生活状态，提升自身的生活质量。

动静脉内瘘患者居家护理四要点

□汪宏艳 金寨县人民医院

透析治疗是现阶段临床常用肾功能衰竭疗法，可有效清除净化机体内的有毒有害物质，改善机体内环境，确保水电解质的稳态，但治疗耗时长、次数多，在给患者带来健康福音的同时，也使得其备受精神和躯体折磨。另外，长时间的透析治疗需要大量的医疗费用投入和优质的护理服务保障，而近年来我国医疗资源紧张现象愈发严峻，有限的医护人员难以照护到居家患者的方方面面。因此需充分调动患者和家属的主观能动性，协助其理解并掌握透析护理要点，以保障居家期间的良好照护。基于此，本文简要介绍透析期间居家护理4要点。

1.保护动静脉瘘

第一，开展身体清洁或游泳活动时注意日期的选择，最佳选择日期为下次透析前一日，如于透析后开展，务必做好穿刺部位的防水处理，可通过包裹保鲜膜、张贴防水胶布等方式进行，以防穿刺部位触水、感染。注重内瘘穿刺部位或沿内瘘走向部位的观察记录，一旦发现红、热、肿等异常情况出现，需立即返院就诊，以免延误治疗时机。第二，做好内瘘的压迫防治，以减少内瘘堵塞的发生，如选择宽松舒适的衣物；需要穿刺静脉或测量血压时，于非内瘘侧进行；夜间睡眠时尽可能地减少翻身次数，以免压迫内瘘侧手臂或枕于手臂上；避免使用内瘘侧肢体进行重物提拿或其他剧烈活动，以防损伤血管。第三，非透析日可根据医嘱开展规范科学的血管充盈锻炼，以正确恰当的手法按摩血管处，并辅以热敷+喜辽妥软膏外涂。此举不仅可以有效软化血管、提高血管充盈度，还可以很好地加速皮下出血吸收，增强血管壁和皮肤弹性，对下次透析治疗的顺利推进具有积极影响。

2.健康饮食

第一，伴高磷血症的透析患者需严格遵循低磷饮食原则，对于碳酸饮料、坚果、豆类及加工肉制品等高磷食物应尽可能避免食用，同时建议多食用瘦肉、花生米、动物肝脏等低磷且营养丰富的食物。第二，透析治疗期间不可避免地会造成钙质的流失，故需通过食用鱼肉、豆类、乳制品等高钙食物来满足机体的维生素D和钙元素需求。第三，针对透析患者存

在肾功能衰竭、体内易堆积多余水分的问题，其日常饮食应严格把控水分的摄入，既需需要对高含水量食物和饮水进行控制限定外，还需要降低咸味食物的摄入，规避因口渴所致饮水量的增加。第四，严格控制钠盐摄入量，多食用新鲜瓜果蔬菜，以防体液失衡、血压波动。第五，透析患者往往伴有明显的蛋白质缺乏问题，故需适当提高富含优质蛋白食物的摄入量，如鱼肉、禽类、蛋类等。

3.合理运动

异位钙化和新陈代谢骨病是透析治疗的常见不良反应，部分患者因长期卧床导致骨质流失加速。因此，需依据患者的实际情况，制订合理科学的运动方案，选择散步、打太极等适宜项目，同时结合饮食调整，全面促进骨骼强健、增强体质，并有效缓解骨质流失问题，提高患者生活质量。

4.防范不良事件

第一跌倒。透析治疗后，患者往往伴有一身体内容量负荷下降的情况，加之抗凝剂的应用，使得其出现血压降低、低血压等症状，因而在其活动时易出现黑蒙、头晕、乏力等现象，极大地增加了其跌倒风险。对此，患者可借助拐杖辅助活动，家属则需注重患者的陪同看护，并密切监测血压波动，以避免跌倒。第二穿刺部位出血。随着透析时间的延长，血管可能出现硬化、脆弱的情况，且血压波动、过早松绑、血液高凝等因素都会引起穿刺部位出血的发生。为此，透析结束后可采用绷带予以规范科学地包扎处理，以借助绷带所提供的额外压力支持避免出血现象的发生，其间需注意包扎松紧度的合理调节，防止包扎过紧所致血液循环受阻，包扎过松所致无法起到压力支持作用。再者，透析后需叮嘱患者多休息、少活动，尤其是涉及穿刺侧肢体的活动，更是应该严格规避、禁止，以防出血。若患者出血量较多，肿胀、瘀斑面积较大，应立即返院就诊，确保安全。

5.总结

综上所述，高度重视并切实执行透析患者的居家护理要点，不仅便于患者在居家期间更好地管理自身健康，提升其透析疗效及改善生活质量，还能增强患者自我护理能力，促进康复进程。

其实，你也可以轻松应对糖尿病

□吴和 安徽省黄山市人民医院内分泌科

糖尿病目前已成为许多人面临的健康挑战，但无须忧虑，今天我们将依据糖尿病管理的相关指导方针，为大家介绍七个实用的血糖控制方法，帮助大家更轻松地对糖尿病。

1.适度低碳饮食

在日常饮食选择中，建议降低精制主食的摄入量，转而增加粗粮和杂粮的摄入量。保持适度的低碳水化合物摄入量至关重要，建议每日摄取120克到200克的碳水化合物，同时每餐的碳水化合物最好控制在60克以内。确切的摄入量应当根据个人身高、运动强度、体重和血糖状况来调整，并且合理地分配到早餐、午餐和晚餐中。这种方法有助于有效地控制血糖水平，特别是减少餐后血糖水平。

2.注意搭配蛋白质

在规划每日饮食时，特别需要注意的是每餐都应包含鱼虾等海产品、肉类以及豆类等富含优质蛋白质的食物。这些食物不仅是维持身体健康不可或缺的重要营养来源，而且相较于其他类型的食物，其对餐后血糖水平的影响较小，不会引起血糖的急剧升高。这种特性使得高蛋白食物成为糖尿病患者或需要控制血糖人群的理想选择。具体来说，鱼类和海鲜是优质的蛋白质来源，有助于降低心血管疾病的风险。瘦肉则提供了人体必需的氨基酸，对于肌肉的修复和生长至关重要。鸡蛋也是营养价值极高的食品，含有丰富的蛋白质和其他微量营养素，同时其升糖指数低，非常适合与主食一起搭配食用。

3.多吃青菜

蔬菜几乎不含糖分，且营养价值较高，对于控制餐后血糖水平极为有益。糖尿病患者每日建议摄入500克以上的蔬菜，常见的有油菜、菠菜和韭菜等，可以结合嫩茎类、花菜类、茄瓜类和菌藻类蔬菜一起食用。

4.丰富食材并调整进食顺序

确保饮食的多样性是健康饮食的前提，这有助于确保获取充足的维生素、矿物质以及其他必需的营养素。一个多元化的饮食计划能够有效预防因长期饮食单调而导致的营养失衡问题，并且还能丰富餐食内容，增加用餐时的愉悦感受。比如，在一餐中可以尝试蔬菜类和西兰花等绿叶蔬菜，与富含高质量蛋白质的食物，如鸡肉和豆制品等相结合，再加上糙米或者全麦

老年人患肺炎怎么办?这些护理很关键

□王敏 安徽省广德市人民医院呼吸与危重症医学科

老年人的身体机能差、免疫力低下，各种疾病就容易找上门来，肺炎就是其中一种。家里老人如果患上肺炎应该怎么办呢？今天，我们就来聊聊如何护理老年肺炎患者以及日常生活中该如何预防。

1.老年肺炎的特点

老年肺炎它的临床症状往往不那么典型，他们一开始可能会拉肚子、吃不下饭或者精神状态不太好，或者原来就有的病情突然加重，并不一定会出现发热、咳嗽等这些典型症状。老年人肺炎发病多，有些患者本来就合并有各种慢性疾病，再加上治疗不规范，比如大量使用糖皮质激素或者抗生素，这样就容易造成多种耐药菌和多种病原体混合感染。严重的时候，还会引发二次感染，治疗起来就更加有难度。所以，对于老年肺炎，一定要提高警惕，一旦发现异常情况要及时就医。

2.老年人患肺炎应如何护理？

2.1保持口腔卫生

随着年龄的增长，老年人的口腔黏膜会变薄，抵抗力也不如从前，口腔就成了病菌爱去的地方。所以，要让老年人养成早晚刷牙的好习惯，每次时间达到两分钟。吃完食物后要漱口，把食物残渣和细菌都冲走，保持口腔环境的卫生。

2.2注意饮食均衡

老年人需要吃清淡、好消化的食

物，比如瘦肉、豆类、蔬菜和水果，这些都对增强免疫力、提高抵抗力有作用。少吃油腻、辛辣的食物，以免刺激呼吸道黏膜，使咳嗽的症状加重。

2.3随时观察病情

在护理老年肺炎患者时，护理人员需要细致入微地观察老人的身体状况，不能掉以轻心，发现老人有咳嗽、咳痰、发热这些情况，那就需要及时送医院并与医生交流，以便医生能够及时预判病情，老人的精神状态和食欲也是我们需要注意的重点，如果他们看起来精神状态比较差，或者吃不下饭，那可能是肺炎在作祟。

2.4指导咳嗽方法

在教导老年人如何正确咳嗽时，我们需要注重方法的适用性，指导患者保持舒适体位，多做几次深呼吸，然后在吸气末时嘴巴张开，连着咳几声。或者也可以让他们坐着，腿中间垫个枕头，身子往前稍微弯点，头颈稍微低着，再张嘴咳。这两种方法都能很好地帮忙清理呼吸道，让呼吸顺畅起来。

2.5帮助老人排痰

说到帮老年人排痰，这可需要点技巧，因为他们的身体机能不如从前，所以排痰会有点困难，痰容易堵在呼吸道里，让咳嗽更厉害。这时家人可以学点简单的排痰方法，比如体位引流，就是

让老人摆个合适的姿势，利用重力把痰带出来，千万记得不要饭后立刻体位引流。另外经常给老人拍背，空心拳由下向上叩击老人的背部能让痰松动，好咳出来。在排痰的时候，要密切观察老人的状态，一旦有不适及时停止。

2.6给予心理护理

在老年人患上肺炎的这段日子里，他们不仅要承受身体上的不适，心里面也会不舒服，会出现害怕、焦虑或者给予子女添麻烦的心理，这时候，要多给老人一些关爱和支持，让他们感到不孤单，有人撑腰，鼓励他们往好处想，积极配合治疗。同时，也要留心老人的情绪变化，有任何异常及时想办法解决，别让他们心里憋着难受，多陪陪他们，听听他们的我心里话，给他们加加油、打打气。

3.老年人应如何预防肺炎？

2.1注意保暖

我们都知道肺炎和感冒关系紧密，尤其是老年人，季节一交替，身体就容易出状况，感冒、咳嗽就找上门来了。有些地方的天气早晚温差大，气候变化快，风也大，这时候老年人早晚出门要多穿点衣服，别冻着自己。到了冬天，防寒保暖更是要做足功课，衣服需根据天气随时增减。还有到了秋冬季节，流感疫苗、肺炎疫苗都可以接种，提前免疫预防。

3.2改善环境

老年人的住处需要保持干净、卫生和通风，阳光也要充足。大家可以想一下，如果长期居住在不通风的屋子里，那有害物质就都吸进肺里去了，时间一长，老年肺炎就找上门了。所以，老年人尽量避开那些空气污染严重的地方，像是有毒气体排放的工厂附近、人群拥挤的公共场合，这种地方病毒多，很容易中招。

3.3戒烟

戒烟这个事情可要高度重视，烟是好多疾病的罪魁祸首，香烟里的有害物质特别多，也是引起老年肺炎的重要原因。要是老年人有抽烟的习惯，那可得尽早戒了，对身体好。而且，大多数老年人都患有一些基础性疾病，比如慢性气管炎、鼻炎、咽喉炎这些，一定要积极治疗，别让这些病拖累了呼吸道。

总结

总之，老年人患肺炎可不是一件小事，正确的护理可以帮助老人减轻一些痛苦，更快地恢复。希望这些内容能让大家在面对老人患肺炎时，能更加从容不迫，知道该如何更好地护理他们。

