

脊柱骨折术后注意营养搭配

□ 陈海玲

脊柱骨折是一种常见的骨科疾病,手术后需要特别的营养支持以促进身体的恢复。合理的营养搭配对于术后恢复非常重要,它可以帮助患者快速康复,预防并发症的发生。

脊柱骨折术后营养搭配的重要性

脊柱骨折手术是一种创伤性的治疗方法。术后,患者的身体需要大量的营养物质来支持恢复。这些营养物质包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等。如果术后营养不足或搭配不合理,可能会导致身体机能下降、免疫力下降和恢复时间延长等问题。

合理营养搭配的原则和方法

1. 营养均衡:术后饮食应注重营养均衡,确保摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。蛋白质是身体修复组织的基本物质,碳水化合物是身体的能量来源,脂肪则是身体的能源储备。维生素和矿物质则对身体的正常生理功能和免疫系统有着重要的

作用。

2. 适量摄入:术后饮食应适量摄入各种营养物质,避免过量或不足。过量的营养物质会导致身体肥胖或代谢紊乱,如不足则会导致身体缺乏必要的营养物质,影响恢复。

3. 多样化饮食:术后饮食应多样化,包括不同种类的食物。多样化的饮食可以提供身体所需的各种营养物质,并且有助于消化和吸收。

4. 注意烹饪方式:术后饮食应选择低脂肪、低热量的烹饪方式,如蒸、煮、炖等。这样可以减少脂肪和热量的摄入,同时保留食物的营养成分。

5. 多吃新鲜蔬菜和水果:蔬菜和水果富含维生素、矿物质和膳食纤维,可以促进消化和吸收,增强身体免疫力。

6. 适当摄入高蛋白食物:高

蛋白食物有助于身体组织的修复和愈合,可以适量摄入如鱼、肉、蛋、奶等食物。

7. 控制油脂摄入量:油脂摄入过多会导致肥胖、心血管疾病等健康问题,因此应控制油脂摄入量,选择低脂、少油的食物。

8. 多喝水:术后患者应多喝水,保持身体水分平衡,有助于身体代谢和恢复。

营养搭配的注意事项

1. 避免刺激性食物:术后患者的饮食应避免刺激性食物,如辛辣、油腻等。这些食物可能会刺激胃肠道,影响消化和吸收。

2. 注意食物的消化吸收:术后患者的消化吸收能力可能会受到影响,因此应该选择易于消化吸收的食物。同时,注意不要过度进食,以免加重胃

肠道的负担。

3. 注意个体差异:每个人的身体状况和恢复情况都不同,因此应该根据个体差异来调整饮食。如果患者在术后出现任何不适症状或并发症,应该及时咨询医生或专业人士的建议。

4. 注意食品安全:在选择食物时,应该注意食品安全问题。避免食用过期或变质的食物,尽量选择新鲜、清洁的食物。同时,注意食品的储存和烹饪方式,确保食品的卫生安全。

5. 避免高糖分食物或碳酸饮料:高糖分食物或碳酸饮料会影响术后恢复,应尽量避免。

6. 定期进行营养评估:术后,患者应定期进行营养评估,以便及时发现并纠正任何可能的营养不足或过剩问题。这可以帮助患者更好地恢复身

体健康。

日常预防与保健

1. 保持良好的生活习惯:术后患者应保持良好的生活习惯,如定时作息、充足睡眠、避免久坐久站等。这些习惯有助于维持身体机能和促进恢复。

2. 进行适当的康复锻炼:在医生的指导下,术后患者可以进行适当的康复锻炼,如牵引、按摩、肌肉锻炼等。这可以促进身体机能的恢复和骨组织的愈合。

3. 避免剧烈运动和重体力劳动:术后患者应避免剧烈运动和重体力劳动,以免加重身体负担和影响恢复。

4. 定期进行复查:术后患者应定期进行复查,以便及时发现并处理任何可能的并发症或不适症状。

5. 注意心理健康:术后患者可能会面临疼痛、焦虑、抑郁等问题,应注意心理健康的维护。可以通过心理咨询、心理治疗等方式来缓解心理压力和促进恢复。

(玉林市第一人民医院)

血脂异常的饮食调理

□ 潘珍艺

血脂,是人体中的脂类物质,为身体提供能量,同时也是细胞膜的重要组成部分。然而,当血脂过多或过少时,就可能引发一系列的健康问题,这就是所说的血脂异常。高血脂、低血脂等都是血脂异常的表现,而饮食,作为生活中不可或缺的一部分,对于调节血脂起着至关重要的作用。通过调整饮食,可以有效地控制血脂水平,从而保持身体健康。

血脂异常的基本知识

首先,要明确血脂异常的定义。血脂异常是指血脂水平异常,过高或过低,可能导致心血管疾病、脂肪肝等疾病的风险增加,其中,高血脂和低血脂都是血脂异常的表现形式。为了判断自己是否存在血脂异常,常用血液检测了解自己的血脂水平。通过血液检测数据的分析,可以及时发现血脂异常的情况,为预防和治疗相关疾病提供依据。因此,定期进行血液检测对于维护身体健康至关重要。

饮食与血脂异常的关系

饮食与血脂异常之间的关联密不可分。不合理的饮食习惯,如摄入过量高脂肪、高胆固醇的食物,会导致血脂异常的发生,反之,过度节食或长期营养摄入不足也可能导致低血脂。除此之外,碳水化合物、蛋白质和脂肪的摄入比例如果不合理,也会对血脂水平产生影响。因此,为了维持健康的血脂水平,我们需要深入了解各种食物对血脂的具体影响,从而在日常生活中做出更健康的食物选择。

“调脂”科学饮食的方法

1. 控制总热量摄入:调节血脂首先要控制总热量摄入,保持能量平衡。这意味着我们需要合理分配每一餐的食物,避免暴饮暴食。控制摄入的热量,使身体保持适当的能量代谢平衡,是调节血脂的重要基础。

2. 选择健康的食物:饱和脂肪和反式脂肪是导致血脂升高的主要原因之一,因此控制这些食物的摄入对于调节血脂非常重要。选择健康的食物是调节血脂的关键。我们应该尽量选择富含不饱和脂肪的食物,如鱼类、坚果等,同时控制饱和脂肪和反式脂肪的摄入。

3. 控制膳食胆固醇的摄入:高胆

固醇食物如动物内脏、蛋黄等应适量摄入。膳食胆固醇的摄入与血脂水平密切相关,过多摄入高胆固醇食物会导致血脂升高。

4. 合理搭配碳水化合物、蛋白质和脂肪的摄入比例:一般来说,饮食中应该以碳水化合物为主,适量的蛋白质和少量的脂肪。适量的碳水化合物、适量的蛋白质和适量的脂肪可以保持身体健康。碳水化合物、蛋白质和脂肪是我们身体需要的三大营养素,合理搭配它们的摄入比例对于调节血脂非常重要。

5. 增加膳食纤维的摄入:膳食纤维可以帮助降低胆固醇水平,我们可以通过多吃蔬菜、水果、全谷类食物等来获取膳食纤维,减少脂肪和胆固醇在肠道中的吸收,从而降低血脂水平。

6. 适量饮酒:适量的饮酒可以增加高密度脂蛋白(HDL)的水平,从而有助于降低心血管疾病的风险。但是需要注意的是,饮酒不能过量,过量饮酒会对身体健康造成危害。所以要饮酒适量。

7. 保持规律饮食,避免暴饮暴食:应该尽量保持每天三餐规律,避免过度进食或过度饥饿。过度进食会导致热量摄入过多,进而导致脂肪堆积和血脂升高;而过度饥饿则会导致身体分解肌肉和脂肪来供能,从而导致血脂升高。

生活中的调脂小方法

在日常生活中,可以通过一些简单的方法来调节血脂。首先,合理搭配食物是非常重要的。我们可以选择富含膳食纤维的食物如燕麦、豆类等来增加饱腹感并降低胆固醇水平;同时也可以多吃富含可溶性纤维的水果和蔬菜如苹果、胡萝卜等来降低胆固醇水平。

其次,适量运动可以帮助我们消耗多余的脂肪和热量,从而降低血脂水平。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动如快走、游泳等。

最后,需要避免一些常见的误区,例如吃素就能降脂吗?事实上,只吃素食并不能保证降脂效果,合理的饮食搭配才是关键。同时也要注意避免过度节食或长期摄入不足的情况发生。

(贵港市中医医院)

中药与西药的科学应用与对比

□ 韦斐

西药是指在现代医学理论指导下使用化学物质或提取天然物质中的有效成分来治疗疾病的药物。西药具有起效快、针对性强、使用方便等特点,但其副作用相对较大,需要在医生的指导下使用。

中药与西药的科学应用

1. 感冒:中药在治疗感冒方面具有独特的优势,如麻黄、荆芥、白芷、防风等,薄荷、柴胡等配伍,在服用药物后通过消化系统吸收来发挥药效,使鼻咽黏膜的毛细血管得到收缩,减少局部充血的作用,从而缓解感冒时流鼻涕、打喷嚏的症状,还能起到缓解咽喉疼痛、咳嗽的情况。而西药则主要是针对感冒病毒或细菌进行治疗,如抗生素、抗病毒药物等。

2. 高血压:中药在治疗高血压方面也有一定的疗效,如杜仲、决明子、石决明等配伍,起到平衡气血,具有降低血脂和血压双重作用的功效,尤其对中老年高血压患者适用。而西药通过作用于心脏、血管或肾脏等细胞和组织,减少心输出量,降低血压水平,如钙通道阻滞剂、血管紧张素转化酶抑制剂等。

3. 糖尿病:中药在治疗糖尿病方面也有一定的疗效,如丹参、地黄、黄芪、知母、枸杞子等配伍,通过调整体内的阴阳平衡,调节血糖代谢、促进胰岛素分泌等。而西药则主要是通过控制血糖水平,减少血糖的产生和提高细胞对血糖的利用来达到降低血糖的作用,如促胰

岛素分泌药、口服降糖药等。

除以上几个常见疾病外,中药与西药在慢性疾病管理、特殊人群的应用以及预防与保健等方面也有着广泛的应用。

中药与西药的对比与结合

中药与西药在疗效、副作用和起效时间等方面存在差异,因此在使用时需要根据具体情况进行选择。在一些特定疾病的治疗中,中药和西药可以相互补充,达到更好的治疗效果。例如,在肿瘤治疗中,中药可以辅助化疗或放疗,减轻副作用,提高患者的生活质量。此外,在心血管疾病的治疗中,中药和西药也可以联合使用,达到更好的治疗效果。

然而,中药和西药的结合使用也需要注意一些问题。首先,中药和西药的成分复杂,相互作用机制尚不明确,因此

在使用时需要谨慎。其次,中药和西药的剂量和使用方法不同,需要根据具体情况进行调整。无论使用中药还是西药,都需要注意药物的副作用和禁忌症,避免药物的不良反应对身体造成伤害。

正确认识药物,科学用药

正确认识药物是科学用药的基础。患者在使用药物前需要了解药物的成分、作用机制、副作用等信息,并根据医生的建议正确使用药物。此外,患者还需要注意不要随意更改药物剂量和使用方法,避免药物的不良反应对身体造成伤害。

医生在用药中也扮演着重要的角色。医生需要根据患者的病情和身体状况选择合适的药物和治疗方案,并对患者进行用药指导。此外,医生还需要关注药物的副作用和禁忌症,避免药物的不良反应对患者造成伤害。

药房在药物管理和用药安全中也扮演着重要的角色。药房需要严格遵守药品管理法规和规定,确保药品的质量和安全性。此外,药房还需要向患者提供用药咨询和指导服务,帮助患者正确使用药物。

随着科技的不断进步和医疗水平的提高,中药与西药的应用也将迎来新的发展机遇。未来,中药与西药的结合使用将更加广泛,能够更好地发挥药物的治疗作用,减少副作用,提高治疗效果。

(鹿寨县中医医院)