

溃疡性结肠炎患者日常如何调整饮食

——访大同守佳消化病医院内科业务院长曹玉文

肠道疾病复杂多样,特别是一些反复发作,久治难愈的病症,严重影响患者的生活、工作,今天特别邀请大同守佳消化病医院内科业务院长曹玉文,从专业角度对溃疡性结肠炎及其治疗做详细介绍,特别就如何通过饮食和生活习惯的调整预防和缓解溃疡性结肠炎,为大家提供有价值的建议。

染因素相关,也可能与遗传、饮食习惯、环境以及患者自身的免疫功能等因素相关。

十多年前,溃疡性结肠炎算是少见病,近些年,在我国各个医院消化内科的病人越来越多,与社会发展及生活节奏变化有一定的关系。

溃疡性结肠炎有哪些症状

曹院长指出,溃疡性结肠炎可见于任何年龄,主要表现为腹痛、腹泻、黏液脓血便或黏液便,严重的溃疡性结肠炎患者会出现自身免疫的表现,如合并有关节炎、发热、皮疹等。

从未患过溃疡性结肠炎的人可能会认为,这只是个肠炎,可能会偶尔出现严重的胃痛或肠胃系统紊乱。但是,任何溃疡性结肠炎的患者都知道,这种炎症性肠病的影响可能非常严重,并扰乱你生活的方方面面。由于该病会影响患者对食物的吸收,因此慢性溃疡性结肠炎患者的身材普遍偏瘦。

溃疡性结肠炎的预防及治疗

溃疡性结肠炎很难在一段时间内完全根治,患者的患病时间通常为几年甚至几十年。对于一个病人来说,在一生中可能会反复反复的出现症状,一定程度上说它是不死的癌症也不为过。

此外,溃疡性结肠炎是结肠癌的癌前病变,溃疡性结肠炎病程越长,发展成为结肠癌几率就越高。所以,尽早接受规范的治疗,可以降低发展为结肠癌的几率。

曹院长提醒溃疡性结肠炎要早期规范治疗,临床上使用的药物主要有柳氮磺吡啶肠溶片、美沙拉唑肠溶片等药以及激素或免疫抑制剂。近几年由于生物制剂的应用(如益生菌药品),溃疡性结肠炎病人的缓解期(无症状期)越来越长,复发的次数逐渐减少。

酪酸梭菌联合传统药物(如美沙拉唑)能有效抵抗致病菌对肠黏膜屏障的损伤,抑制肠道炎症,修复肠黏膜屏障功能,从而改善溃疡性结肠炎的临床症状,促进内镜下黏膜的愈合,为临床治疗提供了新的策略。

在药物治疗的过程中,千万不要自己停药,一定要规律随诊,经常有患者觉得症状好了,病情缓解了,就私自停

药,导致很快就出现病情反复。谨记病情复发一次就会加重一次。由于溃疡性结肠炎病因不明,因此预防也相对困难。

日常生活中能做的就是注意饮食卫生和饮食习惯,多食用纤维素高的食物以及注意营养均衡,避免发生感染性肠炎,从而导致溃疡性结肠炎。

很多病人年纪轻轻就出现症状,部分病人由于忽视早期的症状,直到出现肠梗阻甚至大出血的症状时,才到医院就诊,这个时候可能就需要进行手术治疗,切除病变段肠管,严重的可能需要切除全部的结肠。

部分患者经过治疗后症状好转,就自行停药。此后在日常生活中饮食比较随意,导致经常复发或症状复发加重,终于重视日常饮食的重要性。

溃疡性结肠炎为慢性复发性疾病,在漫长的病程中存在较高的癌变风险。由于饮食会对疾病控制造成影响,因此在康复过程中需要严格的饮食管理。

溃疡性结肠炎患者日常饮食该如何选择

针对溃疡性结肠炎,曹院长从日常饮食角度提出以下建议:

在急性期宜选清流质膳食,病情好转后采用流质饮食,逐渐过渡到营养充足、无刺激性的少渣半流质。重症则应禁食,采取胃肠外营养支持。

清流质,指不含任何渣滓及产气的液体食物,如过箩米汤、稀藕粉、去油肉汤、少油过滤菜汤等。

少渣流质,含渣很少,呈液体状态,或在口腔内能融化为液体。如:各种稠米汤、过箩燕麦片粥、藕粉、杏仁茶等。而蒸嫩鸡蛋、蜂蜜水冲鸡蛋、清鸡汤、清鱼汤等也属于这一类饮食。

半流质,介于流质与软饭之间的饮食,外观呈半流体状态,含少量膳食纤维。比较易消化,是限量、多餐次的膳食形式。如鱼丸汤、菜末瘦肉粥、蛋花烩面等。

溃疡性结肠炎患者的饮食对病情控制很重要,在饮食中要注意少吃粗纤维的食物,因为大量的粗纤维食物会刺激肠道,并影响营养物质的吸收,应

尽量限制食物纤维,如韭菜、芹菜、白薯、粗杂粮等。如果想吃这一类食物,可制成菜水、菜泥、果汁、果泥等食用。

此外不要大块肉烹调,要尽量用碎肉、肉丁、肉丝、肉末;吃鸡蛋避免煎炸,采用蒸蛋羹、煮鸡蛋等方式。

在缓解期需要多吃清淡易消化的食物,如小米粥、面条等,并多吃新鲜的瓜果蔬菜,如草莓、黄瓜、西红柿等,还可以多吃富含蛋白质的食物,如鸡蛋、鱼肉等。富含膳食纤维的水果、谷类、蔬菜等的摄入可能在病情控制方面起到一定的积极作用。

大量的多不饱和脂肪酸的摄入会增加发病风险,因此,摄入时需要适量。除此之外,辛辣刺激食物、过冷过热食物会对胃肠道造成不良刺激,因此溃疡性结肠炎患者应忌食辣椒、芥末等辛辣刺激食物,少吃大蒜、生姜、生葱。夏天尤其要避免食用冷饮和刚从冰箱里拿出来的食物。

溃疡性结肠炎的腹泻常伴有脂肪吸收不良,严重者伴有脂肪泻,因此不宜吃多油食品及油炸食品。烹调各种菜肴应尽量少油,并经常采用蒸、煮、炖、炖等方法。

平时还要注意饮食卫生,避免肠道感染。不要吸烟、饮酒,避免肠道反应给生活造成不必要的负担。

溃疡性结肠炎是一种慢性病,症状容易反复,精神刺激、劳累、饮食失调多为本病的发作诱因。所以,健康膳食对维持疾病的缓解非常重要。

溃疡性结肠炎患者总的饮食原则是:高热量、高蛋白、高维生素、低脂肪、少油少渣、少纤维、少刺激、易消化、少量多餐。而在生活方面要注意劳逸结合,避免太过劳累。同时应注意衣着、避免受凉,可适当进行体育锻炼以增强体质。平时要保持心情舒畅,并释放各种压力。

其次,由于个体差异的存在,患者的饮食方案也因人而异。当食用某种食材导致身体不舒服时,需及时做好记录、总结经验,摸索适合自己的饮食。让我们注重膳食管理,减少疾病复发,保持身体健康。

(杜一博)



哮喘患者应随身携带急救药物

哮喘作为一种常见的慢性呼吸道疾病,严重影响着患者的生活质量。通过科学的日常护理和及时的应急处理,可以有效控制哮喘症状,减少发作次数,提高患者的生活质量。

日常护理

环境管理 哮喘患者应避免接触可能诱发哮喘的过敏原,如花粉、尘螨、动物毛、霉菌等。保持家居环境清洁,定期打扫,减少室内尘螨和霉菌的生长。同时,避免使用有强烈气味的清洁剂、油漆和化妆品,以免刺激呼吸道。

饮食调整 患者应避免食用易引发过敏的食物,如海鲜、坚果、奶制品等。同时,保持饮食清淡,多摄入富含维生素和矿物质的蔬菜、水果,以增强身体免疫力。避免辛辣、油腻、刺激性食物,以免加重哮喘症状。

规律作息 充足的睡眠和规律的作息对哮喘患者至关重要。患者应保持每天7-9小时的睡眠,避免熬夜和过度劳累。规律的作息有助于增强免疫力,减少哮喘发作的风险。

适度运动 适量的运动可以增强哮喘患者的肺功能,提高身体素质。运动时要注意选择适合自己的项目,避免剧烈运动和长时间在寒冷或干燥的环境中运动。运动前可吸入短效β₂受体激动剂,以预防哮喘发作。

心理调适 哮喘患者常伴有焦虑、抑郁等心理问题。因此,

保持积极乐观的心态,学会自我调节情绪,对控制哮喘症状具有重要意义。患者可以通过参加社交活动、听音乐、阅读等方式来放松心情,减轻心理压力。

应急处理

保持冷静 当哮喘发作时,患者和家属要保持冷静,不要惊慌失措。紧张和恐惧会加剧哮喘症状,不利于病情的控制。

调整呼吸 哮喘发作时,患者应调整呼吸方式。可以采取腹式呼吸法,即吸气时腹部隆起,呼气时腹部凹陷。这种方法有助于增加肺活量,改善通气功能。

使用急救药物 哮喘患者应随身携带急救药物,如硫酸沙丁胺醇吸入气雾剂、沙美特罗替卡松吸入粉雾剂等。一旦哮喘发作,应立即使用这些药物来舒张支气管,缓解哮喘症状。遵医嘱正确使用,避免过量或频繁使用。

吸氧 如果条件允许,可以给哮喘患者吸氧以缓解症状。家用吸氧瓶或氧气袋是不错的选择,但需注意氧气流量和浓度的控制。

及时就医 如果哮喘症状持续不缓解或加重,应立即就医。在前往医院的途中,可以继续使用急救药物并保持呼吸道通畅。到达医院后,应积极配合医生的治疗 and 护理。

据《大河健康报》

市五医院检验科紧跟技术前沿提升检验质量

大同市第五人民医院检验科建于1952年,经72个春秋的沉淀与磨砺,实现了华丽的蜕变。如今,该科室专业门类齐全,配备了业内尖端的技术设备,形成了一个初具规模且实力雄厚的现代化医学检验实验室。本着“一切为了病人,一切服务病人”的宗旨,优化检验流程,完善检验制度,不断提高检验质量,进一步深化检验科的科学管理和各项建设,积极履行大同市检验排头兵职责,促进了大同市检验事业的发展。

近年来,大同市第五人民医院检验科

获得了许多成绩。作为“幕后英雄”为临床医生诊疗提供准确、快速的检测依据,默默无闻地守护着患者健康。2014年被评为全省检验界首个省级劳动模范集体、大同市重点学科、大同市临床检验质量控制中心挂牌单位、首批六家参加全国实验室间互认单位之一、全市首批艾滋病筛查合格实验室,首批获全省实验室检测结果互认单位之一和全国微生物哨点检测单位之一、山西省食源性疾病预防监测点医院、承担大同卫校、大同大学教学和高校检验实

习培训任务。2023年被山西省总工会评为“工人先锋号”,同年被评为首届山西健康卫生行业“青年文明号”,多次被医院评为先进科室,检验科党支部连续多年获得优秀党支部称号。

在精准医学时代,医院检验科与临床学科之间形成了不可分割的紧密协作关系,并逐渐成为医疗工作的重要组成部分。市五医院检验科拥有国内一流的、与国际接轨的现代化临床检验设备,下设临检组、免疫组、微生物组、生化组、风湿免疫组、内分泌组、血液肾

内组、PCR组、门诊急诊共九个专业组,开展临检、生化、免疫、骨髓细胞学、及微生物学等专业检验项目300余项。

学科带头人张兴华从事临床检验专业10多年,学术任职山西省医学会第十一届检验医学专业委员会委员及临床生化学组副组长、山西省临床检验专业质量控制中心专家委员会委员、中国老年保健医学研究会检验医学分会委员会委员等职务。

(王瑞芳)

产后科学饮食,开启元气恢复之旅

产后营养,身体恢复的基石

当新生命欣然降临于世,妈妈们沉浸在无尽喜悦的同时也悄然踏上了一段元气复苏之旅,产后妈妈们的身体经历了翻天覆地的变化,科学合理的饮食便成为了她们身体恢复的重要基石。

蛋白质是身体修复正常生理功能的重要营养素,优质蛋白质可以从瘦肉、鱼类、蛋类、豆类及豆制品中获取,鲜嫩的鱼肉中不仅蛋白质含量高还富含不饱和脂肪酸,如对宝宝大脑发育至关重要的DHA,鸡肉也是很好的选择,其富含的优质蛋白质容易被人体吸收能快速获取为妈妈们补充体力,豆类及豆制品在提供丰富蛋白质的同时,还含有大量的膳食纤维,有助于预防产后常见的便秘问题。

碳水化合物作为能量的重要来源,产后妈妈应科学地选择复杂碳水化合物,如全麦面包、糙米、燕麦等,这些食物消化吸收相对缓慢,能够持续为身体提供稳定的能量。与简单碳水化合物如白面包、糖果等相比,复杂碳水化合物还富含膳食纤维,有助于维持血糖稳定促进肠道健康。

脂肪在产后饮食中也有着重要的地位,但必须选择健康的脂肪来源,比如橄榄油富含不饱和脂肪酸,对降低胆固醇保护心血管健康起着积极作用。鱼肝油也是不错的选择,其中的有益成分有助于身体的整体恢复,坚果则是既美味又营养的脂肪来源,同时还含有丰富的维生素与矿物质,而动物脂肪油炸食品等应尽量避免,以免摄入过多的饱和脂肪与反式脂肪给身体带来负担。

维生素矿物质对于产后妈妈的身体恢复同样不可或缺,维生素C有助于提高免疫力,促进伤口愈合,像柑橘类水果、草莓、猕猴桃等都是丰富的维生素C来源,维生素D对于骨骼健康至关重要,妈妈们可以通过晒太阳、食用蛋黄、鱼肝油等补充维生素D,铁是制造血红蛋白的重要元素,产后妈妈容易出现缺铁性贫血,应多吃含铁丰富的食物,如红肉、动物肝脏、豆类等,钙对于骨骼健康非常重要,产后妈妈可以通过喝牛奶、吃豆制品、绿叶蔬菜等补充钙。

合理饮食,助力恢复加速度

产后妈妈的饮食不仅需要注重营养

丰富,还应遵循合理的饮食原则,以助力身体恢复加速。不同的产后妈妈们此时可能会有不同的身体状况,例如有些妈妈可能需要控制体重,有些妈妈可能有糖尿病等特殊情况,因此,应根据个人情况调整饮食,在保证营养的前提下,满足个人的不同及特殊需要。

分阶段饮食,循序渐进的恢复之路 产后的不同阶段,妈妈们的身体状况也有所不同,因此分阶段饮食是科学恢复的重要策略。

产后第一周妈妈们的身体还比较虚弱,饮食应以清淡、易消化为主,可以选择一些流质或半流质食物,比如小米粥、鸡蛋羹、面条汤等,这些食物不仅容易消化,还能为身体提供一定的营养,同时应避免食用过于油腻、辛辣、刺激性的食物,以免影响肠胃功能,这一阶段,妈妈们的身体主要在进行伤口愈合与排出恶露,所以饮食的重点是促进身体的排毒。

产后第二周开始,妈妈们的身体逐渐恢复,可以逐渐增加食物的种类,适当增加一些蛋白质与富含维生素物

质的食物,如瘦肉、鱼类、蛋类、蔬菜、水果等,同时也可以开始食用一些有助于下奶的食物,如猪蹄汤、鲫鱼汤、木瓜等,这一阶段妈妈们的乳汁分泌逐渐增多,身体对营养的需求也相应增加,所以饮食的重点是保证营养的充足摄入,以满足身体恢复的需要。

产后第三周及以后,妈妈们的身体恢复得越来越好,可以逐渐恢复正常饮食,但仍应注意营养均衡,避免过度进食和暴饮暴食,可以适当增加一些粗粮与富含膳食纤维的食物,以促进肠道蠕动预防便秘。

总之,产后科学饮食是开启元气恢复之旅的重要一步,妈妈们应根据自己的身体状况与需求合理安排饮食,保证营养的充足摄入,通过选择优质的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素与矿物质,遵循合理的饮食原则,分阶段进行饮食调整,妈妈们可以在产后尽快恢复元气,以更好的状态迎接新的生活,为宝宝的健康成长提供坚实的保障。

(山西省广灵县人民医院 李晓宇)

别让负面情绪变成疾病

生活中,人们常常会遇到许多迎面而来的难题,此时,保留一份好心情实属不易,那些不便在他人面前展露的负能量,会随事件的恶性发展而不断发酵,就此产生的负面情绪也一触即发。可这些情绪问题如果是短暂的,而且能够在其他条件下得到缓解和结束,对人的健康危害并不大。怕的是有些人一时半会儿走不出,就很可能把“心事”变成“心病”。

负面情绪是一种心理状态

负面情绪是心理状态的一种,是正常的生理反应。负面情绪包括焦虑、沮丧、生气、失望等等。当一个人遭遇挫折、失败或其他困难的情形时,就很容易产生负面情绪。负面情绪出现的时间不长,随着情境的变化而消失,所以,一般不会影响到日常工作生活。

情绪障碍需要医疗帮助

情绪障碍是指一类较为严重的精神疾病,包括抑郁症、焦虑症、双相障碍等等。情绪障碍的出现是由于神经化学物质存在不平衡或生理异常引起的,其症状

常常是反复出现的,持续时间较长,且会对生活产生负面影响。情绪障碍可能导致患者出现心理障碍,出现自杀的想法,甚至会影响到日常生活能力。

负面情绪和情绪障碍之间存在较大的区别,前者是正常的、暂时的,随着环境改变而改变,并且通常不会明显影响日常生活;后者则是属于精神疾病范畴,是需要进行治疗的,若不加以控制和干预,会对患者的生活和身心健康带来严重影响。但是,随着人们观念的改变,社会风尚的提升,以及医疗技术和药物科研的不断创新发展,对很多心理疾患的治疗都有了前所未有的愿景。

如果你及你身边的家人、朋友,有关于这些方面的心理健康困扰,必须找相关医院的专业医师诊断、治疗。以往,我们普遍较为关注“身”的健康,其实,关注呵护“心”的健康同样十分必要,而且不要“妖魔化”心病,因为,一切都需要从心出发。(市六医院)

大同市第六人民医院 精神心理 卫生知识宣传