

如何通过饮食干预调理便秘

□曹 娟

对很多人来说,便秘问题成了影响身体健康和心理舒适的一大困扰。便秘不仅会导致人体肠道不适和腹部胀气,还可能引发其他疾病,如痔疮和肠道炎症。治疗便秘的药物和方法有许多,饮食干预就是其中之一。

便秘是指排便不畅、大便干燥、难以排除的情况。它可以导致人体腹胀、腹痛、肠鸣等症状。不良的饮食习惯是形成便秘的主要原因之一。不规律的饮食、缺乏膳食纤维和水分、食用过多的加工食品和少量运动都可能导致便秘。

那么,便秘患者的饮食应该怎么调理呢?

增加膳食纤维摄入量 膳食纤维可以帮助人体增加大便体积,促进肠道蠕动,从而缓解便秘症状。富含膳食纤维的食物包括全谷类、豆类、蔬菜、水果和坚果。建议每天摄入 25 克~30 克膳食纤维。

多喝水 充足的水分可以帮助保持人体肠道润滑,减少大便干硬,有助于排便。建议每天喝足够的水,以保持身体水分平衡。

增加脂肪摄入量 适量的脂肪可以帮助人体润滑肠道,促进排便。富含脂肪的食物包括橄榄油、鱼类、坚果和鳄梨。

食用高蛋白食物 蛋白质可以帮助人体调节肠道菌群平衡,缓解便秘症状。富含益生菌的食物包括酸奶、发酵蔬菜等。

食用发酵食物 发酵食物中含有益生菌,可以帮助人体调节肠道菌群平衡,缓解便秘症状。富含益生菌的食物包括酸奶、发酵蔬菜等。

食用富含镁元素的食物 镁元素是一种自然轻泻剂,可以帮助人体放松肠道肌肉,促进排便。富含镁元素的食物包括绿叶蔬菜、坚果、种子、香蕉和黑巧克力。

避免过度依赖泻药 长期使用泻药可能导致依赖性,使人体肠道功能变得更加迟钝。尽量通过饮食调理来改善便秘,必要时可以在医生指导下使用泻药。

增加运动量 适度运动可以促进人体肠道蠕动,帮助排便。建议每天进行至少 30 分钟的中等强度运动,如散步、游泳或骑自行车。

建立良好的作息习惯 保持规律的作息时间,避免熬夜,可以帮助人体调节肠道功能,改善便秘症状。

饮食干预并不仅是增加纤维的摄入量和保持足够的水分,还需要注意饮食的均衡和多样性。丰富多样的饮食有助于提供全面的营养,维持肠道的正常功能。我们应该避免食用过多精加工食品、高脂肪食物和糖类食品,因为它们会导致人体肠道功能紊乱,加重便秘症状。

除了饮食干预以外,适度运

动能够促进肠道蠕动和血液循环,进而解决便秘问题。同时,一些天然的草药和中药,如芦荟、大黄和枸杞等,也被认为具有调理便秘的功效。

事实上,除了调理便秘,饮食干预还可以帮助我们维持正常的体重和血糖水平,改善消化系统的功能,降低心脏病的发病风险。因此,通过改善饮食习惯,我们可以全面提升身体的健康状况。

需要注意的是,每个人的身体状况和便秘原因有所不同。因此,在实施饮食干预时,应结合自身实际情况,并根据医生建议进行调整,避免过量摄入膳食纤维和水分等。此外,长期便秘可能导致人体肠道病变或其他健康问题(如厕时间过长、用力过猛等)。如果您有便秘症状,建议尽早就医,进行针对性的治疗。在治疗过程中,遵医嘱,合理搭配饮食,保持良好的生活习惯,有助于缓解便秘症状,提

高生活质量。

此外,还有一些饮食建议可以帮助人体调理便秘。首先,定时进食和定时排便非常重要。尽量保持规律的饮食时间和排便时间,这有助于培养肠道运行的节奏和习惯。其次,避免过度烹饪食物,以免破坏其中的膳食纤维和水分。最后,进行适度运动,如散步、慢跑和练习瑜伽等,有助于促进肠道蠕动。

综上所述,饮食干预是有效调理人体便秘的一种经济、安全且可行的方法。通过增加膳食纤维和水分的摄入量,选择健康的油脂来源、培养规律的饮食和排便习惯,可以改善肠道功能,缓解便秘症状。适度运动也是促进肠道蠕动的关键。每个人的情况不同,建议在进行饮食干预之前咨询医生或营养师,以获得个性化的建议和指导。

(作者供职于福建中医药大学附属人民医院)

不同类型癌症解析

□肖珊珊

随着生活水平的提高以及人类寿命的延长,生活中经常听到某个朋友得了癌症,不免会谈癌色变。但是不同部位、不同类型的癌症,预后大不相同。

甲状腺癌 又称为“幸福癌”,是预后较好的一种癌症,即使发生了淋巴结转移,一般也不会影响寿命,5 年生存率约为 98%。在病理类型上,常见为乳头状癌与滤泡癌。乳头状癌好发于青年女性,预后较好(直径小于 1 厘米的微小乳头状癌,已不纳入重大疾病医疗保险范围);滤泡癌多见于老年男性,容易侵犯血管,发生骨转移,预后相对较差。

胰腺癌 又称癌症之王,恶性程度高,生存期短,3 年生存率极低。

肺癌 世界上肺癌每年造成的死亡人数居所有癌症首位。

不同病理类型、不同分期的肺癌预后有所不同。病理类型上以小细胞癌预后最差。肺癌晚期会经血道发生骨转移,部分患者以骨转移灶为首发表现。随着人们对体检的重视和 CT(计算机层析成像)分辨率的提高,肺小结节的检出率逐渐提高,一些不典型腺瘤样增生、原位腺癌及微小浸润性腺癌的肺小结节预后较好。

肝癌 原发性肝癌目前是我国第二位肿瘤致死病因。肝炎、肝硬化、肝癌往往是肝癌发生的三部曲。随着乙肝疫苗的普及,未来肝癌的发生率也会逐渐降低。

胃癌 由于胃癌往往分化很差,癌细胞易浸润及转移,整体预后极差。由于不良的饮食和生活习惯,有些年轻人也被胃癌“盯上”,令人惋惜。

肠癌 经肠镜筛查并切除的各种腺瘤,均为癌前病变,通过切除可以完全预防肠癌。但由于肠镜检查的准备较复杂,体检中肠镜检查常被忽视。部分肠癌发现时已经发生了肝转移,就属于肿瘤晚期了。结直肠癌患者术后如果没有发生淋巴结及远处转移,一般不需要化疗,生存期较长。50 岁之前被诊断为结直肠癌的人中,近三分之一有家族史或遗传倾向。

乳腺癌 乳腺癌已成为女性的头号杀手,20 岁~80 岁女性都会发生。如果发现乳腺结节,超声检查分类为 4A(乳腺结节恶性风险级别)以上,建议穿刺活检明确。病灶单一或对美观有要求,可行保留乳腺肿物切除术,术后需要辅助放化疗。如果肿物较大,或者属于特殊分子分型,可术前行新辅助治疗后待肿物缩小再行手术切除。

宫颈癌 随着常规筛查和 HPV(人乳头瘤病毒)疫苗的普及,宫颈癌的发病率有所下降。活检发现的宫颈上皮内瘤病变,可以通过宫颈锥切手术预防宫颈癌。

肉瘤 与癌来源于上皮组织不同,肉瘤是来源于人体的间叶组织,两者均为恶性肿瘤。癌常发生于实体器官,肉瘤常见于软组织。肉瘤的诊断,除了依靠病理形态,也非常依赖基因学检测;基于 DNA(脱氧核糖核酸)和 RNA(核糖核酸)层面的二代测序,常能为患者提供诊断依据。

随着治疗方案的改进,包括靶向疗法和免疫疗法的发展,部分癌症患者已经从中获益。造血系统和淋巴系统恶性肿瘤的生存率提高尤其迅速,晚期恶性黑色素瘤的 5 年相对生存率翻了一番。新药和新疗法也为更多患者带来了新的治疗选择和希望。

(作者供职于广州中医药大学第一附属医院病理科)

前列腺癌患者术后怎样保健养护

□金炳岑

前列腺癌是指发生在前列腺的上皮恶性肿瘤,它不仅影响男性的生活质量,还可能威胁他们的生命。然而,当我们谈论前列腺癌时,更多的是关注治疗,而忽略了术后的保健养护。那么,前列腺癌患者术后的保健养护应该如何进行呢?

首先,我们需要了解前列腺癌患者术后的常见问题。手术是治疗前列腺癌的一种有效方法,但它也会对患者的身体造成一定的创伤。常见问题包括尿失禁、勃起

功能障碍、尿道狭窄等。这些问题不仅给患者带来身体上的痛苦,还对他们的心理健康产生负面影响。

在术后的养护过程中,良好的饮食习惯和适度运动是非常重要的。在饮食上,患者应避免摄入过多的脂肪和胆固醇,同时增加膳食纤维的摄入量,保持肠道通畅。此外,食用一些富含抗氧化剂的食物,如番茄、胡萝卜等,有助于提高身体的免疫力,促进康复。在运动方面,适度有氧运动,如散步、慢跑等,可帮助身体

恢复功能,增强心肺功能。

其次,除了饮食和运动,患者还应该注重心理健康的养护。前列腺癌手术不仅对患者身体造成伤害,还会对其的心理状态产生一定的冲击。许多患者在术后会出现焦虑、抑郁等心理问题。因此,及时的心理支持是非常重要的。患者可以通过参加心理咨询、加入支持群体等方式来缓解心理压力,提高自我调节能力。

与此同时,定期的复诊也是术后保健的重要环节。通过定期

的复诊,医生可以及时监测患者的病情,发现并处理潜在的问题。患者也可以通过复诊了解自己的身体状况,及时调整保健措施,预防并发症。

最后,前列腺癌的术后保健养护需要患者及其家属共同参与。家属的支持和关爱对患者的心理和身体健康有着重要影响。他们可以帮助患者制订合理的饮食计划,鼓励患者积极参与运动,陪伴患者参加复诊等。在这个过程中,家属的关爱不仅能给患者带

来温暖,也能够促进他们的康复。

综上所述,前列腺癌患者术后的保健养护需要考虑饮食、运动、心理和定期复诊等多个方面。通过合理的饮食和适度运动,可以促进患者身体康复,提高免疫力。通过心理支持和定期复诊,患者可以缓解心理压力,及时发现潜在问题。此外,家属的支持和关爱也对患者的康复起着重要的作用。

(作者供职于河北省沧州市中西医结合医院)

骨折在什么情况下需要手术治疗

□陈 昕

骨折是指骨头的完整性和连续性被破坏,通常是由于外力作用导致的。在我们的日常生活中,骨折是一种常见的损伤。大多数骨折可以通过保守治疗(如石膏固定)恢复,但在某些情况下,手术治疗也是必要的。

开放性骨折

开放性骨折是指骨折部位的皮肤被破坏,骨头可能暴露在外或者骨折部位与体表相通。这种情况下,在进行软组织清创处理时,还需要对骨折部位进行适当固定。开放性骨折的固定手段有别于闭合性骨折,取决于软组织损伤的程度,软组织损伤较严重时通常使用克氏针或外固定架固定,轻微的软组织损伤可选择钢板或髓内钉固定。同时,术后还

需要使用抗生素预防感染。

关节骨折

关节骨折是指骨折发生在关节附近,影响到关节的正常功能。这种情况下,对骨折复位的要求较高,手术治疗可以更好地恢复关节的解剖完整性和稳定性。手术方法包括内固定(如钢板、钉子等)和关节置换术(如人工关节)。

多发性骨折

多发性骨折是指一个人同时发生多处骨折。这种情况下,手术治疗可以方便护理、较快恢复患者的活动能力,减少并发症。手术方法因骨折部位和类型而异,可能包括内固定、外固定等。

不稳定骨折

不稳定骨折是指骨折端移位

严重,复位后无法通过保守治疗维持其稳定性。这种情况下,手术治疗可以更好地恢复骨折端的稳定性,促进骨折愈合。手术方法包括内固定和外固定等。

骨折愈合不良

骨折愈合不良是指患者骨折后在正常时间内未能愈合。这种情况下,手术治疗可以重新固定骨折端,促进骨折愈合。手术方法包括内固定、骨移植和骨折端清理等。

手术治疗骨折的优势有哪些

1.更快地恢复骨折端的稳定性,促进骨折愈合。
2.更好地恢复关节功能,减少关节僵硬和疼痛。
3.减少并发症,如感染、骨折不愈合等。

4.缩短康复时间,提高患者的生活质量。

手术治疗骨折的注意事项

1.术前要进行详细检查,评估患者的手术风险和预后。
2.选择经验丰富的医生和医院进行手术,以确保手术质量。
3.术后要按照医生的建议进行康复锻炼,以恢复关节功能。
4.注意伤口护理,预防感染。
5.定期复查,及时发现并处理术后并发症。
骨折术后的注意事项
注意休息与恢复 术后的休息非常重要。确保给予身体充足的时间来恢复和愈合。
保持伤口清洁 保持伤口干燥和清洁,以减少感染的风险。
控制肿胀 在术后的初期阶段,可以使用冰敷来帮助控制肿胀。

段,可以使用冰敷来帮助控制肿胀。

营养补充 骨折康复期间,身体需要大量的营养来修复骨骼。应确保饮食中含有足够的蛋白质、钙、维生素 D 和其他必需的矿物质。

总之,虽然大多数骨折可以通过保守治疗恢复,但在特定情况下,手术治疗是必要的。了解这些情况,可以帮助我们更好应对骨折,保护自己的健康。当不幸发生骨折时,我们应该保持冷静,及时就医,听从专业医生的建议,选择适合自己的治疗方案。

(作者供职于河南省中医院/河南中医药大学第二附属医院骨伤病科)

肺炎的预防、诊断和治疗

□张晓杰

肺炎是一种常见的呼吸道感染疾病,由细菌、病毒、真菌、寄生虫等多种病原体引起。作为一种可以由不同病原体引起的炎症性疾病,肺炎能导致肺部组织的严重感染和损伤,可以影响任何人,尤其是儿童、老年人和免疫系统较弱的人群。由于其潜在的严重性,肺炎的预防、及时诊断和有效治疗非常重要。

肺炎的预防

预防肺炎的关键在于加强个人防护提高身体免疫力、改善生活习惯避免接触病原体以及接种疫苗。以下是一些有效的预防措施。

加强个人防护增强免疫力 勤洗手是预防呼吸道感染的最简单也是最有效的方法之一,使用肥皂水彻底清洗双手至少 20 秒,特别是在接触公共物品后。保持健康的生活方式,如均衡饮食、适度运动、充足睡眠等,有助于增强身体的免疫力。

戒烟限酒 吸烟会损害肺部的自我清洁能力,增加患肺炎的风险。过量饮酒也会削弱免疫系统。

避免接触病原体 尽量避免接触肺炎患者,尤其是在流感季节和肺炎高发期间,在人群密集的场所公共场所佩戴口罩,可以减少感染的风险。

接种疫苗 接种肺炎疫苗是预防肺炎的有效方法。常见的肺炎疫苗包括肺炎球菌疫苗和流感疫苗,应根据医生的建议,选择适合自己的疫苗进行接种。

肺炎的诊断

肺炎的诊断通常基于病史、症状、体征及辅助检查。以下是一些肺炎的诊断方法。
病史和症状 医生会询问患者的病史和症状,如咳嗽、咳痰、发热、胸痛等。了解患者的接触史和旅行史,有助于确定可能的感染原因。

体征检查 医生会进行体检检查,包括听诊肺部呼吸音、观察呼吸频率和节律等。肺部异常呼吸音、胸膜摩擦音等体征可能提示肺炎的存在。

辅助检查

为了确诊肺炎,医生通常会进行 X 线胸片检查,可以显示肺部病变的部位、大小和形态;CT(计算机层析成像)扫描,对于复杂的肺炎病例,CT 扫描可以提供更详细的肺部图像;实验室检查,包括血液检查、痰液培养等,可以确定病原体的类型和抗生素的敏感性,血液检查可以帮助确定感染的存在并评估炎症水平。

肺炎的治疗

肺炎的治疗取决于病原体的类型、病情的严重程度和患者的整体健康状况。以下是一些常见的肺炎治疗方法。

抗生素治疗 细菌性肺炎通常使用抗生素进行治疗。根据病原体的药敏试验结果,选择敏感的抗生素。抗生素的疗程通常为 7 天~14 天,具体根据病情的严重程度和患者的反应而定。

抗病毒治疗 病毒性肺炎可以使用抗病毒药物进行治疗。目前,针对流感病毒等抗病毒药物已经上市,但抗病毒治疗的效果因病毒种类而异。

支持治疗 肺炎患者通常需要休息和补充水分,以帮助身体恢复。在必要时,可以给予退热药、止咳药等对症药物。

重症肺炎的治疗 对于严重的肺炎病例,可能需要住院治疗。治疗措施包括氧疗、机械通气、抗毒素联合治疗等。

康复治疗 对于恢复期的患者,进行呼吸康复训练有助于加快肺功能的恢复。

(作者供职于河南省内黄县人民医院呼吸与危重症医学科)

疝气的预防与治疗

□孙晓巍

疝气是一种常见病,但是很多患者对疝气缺乏认识,存在许多误区,长期以来不能及时治疗。疝气的发展过程也是比较缓慢的,如不及时治疗将危及患者的生命,应及早接受治疗。

疝气的病因

疝气即人体某个脏器或组织离开其正常解剖位置,通过先天或后天形成的薄弱点、缺损或孔隙进入另一部位。以下是一些可能导致疝气的因素。

腹壁强度降低 腹壁先天性薄弱区、手术切口愈合不良、腹壁神经损伤、外伤、老年、久病、肥胖等所致的肌肉萎缩、腹白线发育不全及胶原代谢紊乱。

腹腔内压力增高 慢性咳嗽、长期便秘、前列腺增生、妊娠、腹水、重体力劳动、举重、搬运重物、婴幼儿经常啼哭等。

长期吸烟 可导致慢性咳嗽,使腹腔内压力增高,同时吸烟也是造成腹壁强度降低的危险因素之一。

遗传因素 遗传因素也可能在疝气的形成中起到一定作用。

腹部手术史 过去的腹部手术可能会导致腹壁的损伤,增加

疝气概率。

疝气的症状

疝气的症状可能因个体差异而有所不同。以下是一些常见的症状。

腹部肿块 在腹壁上可能会出现明显的肿块,尤其是在站立或用力时更加明显。这个肿块通常是突出的。

疼痛 疝气部位可能会感到疼痛或不适,疼痛的程度可能会因疝气的严重程度而有所不同。

腹部不适 患者可能会出现腹部不适,比如腹胀、腹痛。部分患者还会有恶心、呕吐的症状。

停止排气排便 当疝气发生嵌顿后,可能会引起肠门停止排气排便的情况,这种情况比较严重,需要及时就医治疗。

需要注意的是,有些人没有明显的症状,而疝气可能在体检或其他检查中被发现。

疝气的危害

小儿疝气的危害 影响体格发育,影响睾丸发育、疝气卡住导致肠坏死。

成人疝气的危害 影响生活质量,也会导致肠坏死。

诊断方法 医生通常会通过以下方法来诊断疝气。

体格检查 医生会进行详细的腹部检查,包括触摸肿块、检查疼痛区域等。

影像学检查 如腹部超声、CT(计算机层析成像)扫描等可以帮助医生确定疝气的位置、大小以及周围组织的关系。

其他检查 如果症状不典型或怀疑有其他问题,医生会进行进一步的检查,如血液检查、肠镜检查等。

治疗方法

疝气的治疗方法主要取决于疝气的严重程度和症状。以下是一些常见的治疗方法。

观察等待 对于较小且无症状的疝气,医生可能会建议患者观察等待。这通常适用于年龄较小、健康状况良好的患者。定期随访以监测疝气的发展。

手术治疗 如果疝气较大、有明显症状或存在并发症的风险,手术治疗通常是首选。手术的目的是修复腹壁的缺损,其方式主要是传统的疝修补术及无张力疝修补术,具体采用哪种手

术方式依据个人病情实施个体化治疗。

腹腔镜手术 其基本原理是从腹腔内部用网片加强腹壁缺损或用钉使内环缩小。其优点是手术创伤小、恢复快,可同时检查对侧腹股沟疝和股疝,有助于发现亚临床的对侧疝并同时予以修补,尤其是多次复发或隐匿性疝,经腹腔镜疝修补更具优势。

误区 认为疝气手术后会复发,因此不愿手术等。

自行使用疝气带、不当的锻炼等。

预防措施

虽然无法完全预防疝气,但以下措施可以降低其发生的风险。

保持健康的生活方式 均衡饮食,多吃新鲜的水果蔬菜,维持合适体重,适当锻炼加强腹肌强度,有助于增强腹壁的肌肉和结缔组织。

治疗慢性咳嗽和便秘 如果有慢性咳嗽或便秘的问题,应及时治疗,以防止腹部压力增高。吸烟者应戒烟,防止呼吸道感染及慢性咳嗽。