

结肠炎患者可以采取这些护理措施

◎安岳县兴隆镇中心卫生院 李 青

在县级医院工作的这段时间，我接触了不少结肠炎患者。结肠炎是指各种原因引起的结肠炎症性病变。主要表现为腹泻、腹痛、黏液便及脓血便、里急后重，甚至大便秘结，数日内不能通大便；常伴有消瘦乏力等，多反复发作。今天，我就来和大家聊聊结肠炎患者可以采取的护理措施，希望能帮助患者更好地应对疾病。

饮食护理

1.高营养、易消化食物。结肠炎患者的肠道较为脆弱，需要摄入高营养、易消化的食物。可以选择一些优质蛋白质，如瘦肉、鱼类、蛋类、豆类等，这些食物能够为身体提供必要的营养支持，有助于身体的恢复。同时，要注意烹饪方式，尽量采用蒸、煮、炖等方式，避免油炸、油煎等油腻的做法。像小米粥、软面条等，都是很好的选择。小米粥具有健脾和胃的功效，容易消化吸收，适合结肠炎患者食用。

2.避免刺激性食物。辛辣、油腻、生冷等刺激性食物会对肠道造成刺激，加重炎症。患者应避免食用辣椒、花椒、芥末、油炸食品、冰激凌等。患者王女士，她在患病期间没有注意饮食，吃了一些辛辣的食物，结果导致腹痛、腹泻症状加重。所以，一定要严格控制饮食，避免食用刺激性食物。

3.规律饮食。养成规律的饮食习惯对于结肠炎患者非常重要。定时定量进食，避免暴饮暴食。一般来说，一日三餐要按时吃，每餐七八分饱即可。这样可以减轻肠道的负担，有利于肠道的消化和吸收。

生活护理

1.休息与活动。充足的休息是身体恢复的基础。结肠炎患者要保证充足的睡眠，避免熬夜。在病情稳定期，可以适当进行一些有氧运动，如散步、慢跑、太极拳等。这些运动可以增强体质，提高免疫力，但要注意运动强度和时间，避免过度劳累。患者张先

生，他在患病后坚持每天散步半小时，身体状况逐渐得到改善。

2.腹部保暖。腹部着凉会导致肠道蠕动加快，加重腹泻症状。患者要注意腹部保暖，尤其是在季节交替和寒冷天气时，要及时增添衣物。可以使用热水袋热敷腹部，缓解腹痛症状。

3.注意个人卫生。保持良好的个人卫生习惯可以预防感染。患者要勤洗手，尤其是在饭前便后。同时，要注意肛门周围的清洁，每次便后用温水清洗肛门，保持肛门周围皮肤的干燥。

心理护理

1.家属支持。结肠炎是一种慢性疾病，病情容易反复发作，这会给患者带来很大的心理压力。患者可能会出现焦虑、抑郁等情绪，而这些不良情绪又会反过来影响病情。所以，家属要给予患者足够的关心和支持，多与患者沟通交流，了解他们的心理需求，帮助他们树立战胜疾病的信心。例如，患者赵女士，她在患病后情绪低落，家人经常陪伴她，鼓励她，让她感受到了温暖和支持，情绪也逐渐好转。

2.自我调节。患者自己也要学会自我调节情绪。可以通过听音乐、看电影、读书等

方式放松心情，缓解压力。也可以参加一些社交活动，与他人交流，分享自己的感受。

用药护理

1.遵医嘱用药。患者要严格按照医生的嘱咐用药，不要自行增减药量或停药。有些患者在症状缓解后就自行停药，结果导致病情复发。例如，患者刘先生，他在症状好转后就停止服用药物，没过多久，结肠炎症状又再次出现。所以，一定要遵医嘱用药，确保治疗的有效性。

2.注意药物不良反应。在用药过程中，患者要注意观察药物的不良反应。如果出现恶心、呕吐、皮疹等不适症状，要及时告知医生。医生会根据具体情况调整用药方案。

病情监测

1.观察症状变化。患者要密切观察自己的症状变化，如腹泻、腹痛的频率、程度，大便的性状等。如果症状加重或出现新的症状，如发热、便血等，要及时就医。

2.定期复查。患者要按照医生的要求定期复查，以便及时了解病情的变化。复查项目可能包括血常规、大便常规、结肠镜等。通过复查，医生可以调整治疗方案，确保患者得到最佳的治疗效果。☺

8岁前的O型腿矫正闯关赛

◎天全县中医医院 何东阳

当1岁半的乐乐摇摇晃晃学走路时，奶奶盯着他的小胖腿直叹气：“这腿弯得像小括号，长大可咋办？”妈妈焦虑地翻遍育儿论坛，有人说要补钙，有人说要绑腿，还有人说要手术……其实，儿童O型腿的矫正就像一场需要闯关的马拉松，不同年龄段有不同的“赛道规则”。科学干预能让孩子在8岁前自然“通关”，而盲目操作可能让问题雪上加霜。

第一关：0~1岁婴儿期，“弯腿”竟是保护盾

新生儿的腿形像青蛙般蜷曲，双膝间距可达4~6厘米，这是胎儿期蜷缩姿势的延续。此时的“O型腿”非但不是畸形，反而是髋关节发育的保护伞。

常见误区：用襁褓强行绑直双腿，可能引发髋关节脱位；过早使用学步车，可能使腿部承重不当加重弯曲。

科学真相：1岁前O型腿是正常生理现象，90%会自然改善。家庭自测可仰卧位双腿并拢，若膝盖间距≤6cm且对称，无须干预。

家长行动清单：可选择宽松连体衣，避免束缚腿部活动；每日做“青蛙蹬腿操”，握住脚踝做屈膝外展运动（类似蹬自行车），补充维生素D₃（每天400IU），促进钙吸收。

第二关：1~3岁学步期，摇摆企鹅的矫正黄金期

孩子开始走路时，O型腿可能更明显，但这也是骨骼自我调整的关键期。此时过度矫正反而会干扰自然发育进程。

危险信号（需就医）：双腿弯曲不对称，如左膝间距3cm，右膝5cm；行走时频繁跌倒，或足尖持续内扣；身高低于同龄3个百分点数（可能合并佝偻病）。

矫正神器：赤脚行走，在草地、沙地赤足活动，刺激足底神经促进肌力平衡。骑三轮车，坐垫调至双脚可完全踩踏板，每天20分钟锻炼下肢协调。W坐姿纠正，将习惯性的W坐姿改为盘腿坐或V字坐。饮食助攻，每天保证500ml牛奶+1个鸡蛋+50g深海鱼，补充钙、磷、维生素K₂。

第三关：4~6岁学龄前期，最后的自然矫正窗口

4岁后若双膝间距仍>5cm，可能进入病理阶段。此时需要医疗手段介入，但仍有非手术矫正机会。

医院检查清单：X线检查，测量股胫角（FTA），>15°需干预。步态分析，红外感应捕捉行走时关节受力异常。血液检测，排除低磷性佝偻病等代谢疾病。

矫正方案：轻度（间距5~8cm），穿戴夜间矫正支具（类似太空靴），白天正常活动。中度（间距8~10cm），定制矫形鞋垫+物理治疗（如超声波促进骨骼重塑）。

运动疗法：螃蟹横走，半蹲横向移动，强化股外侧肌。足跟行走，踮脚尖无效，应练足跟着地走直线。

第四关：7~8岁学龄期，手术干预的抉择时刻

若7岁后双膝间距仍>10cm，可能需手术矫正。但现代骨科技术已告别“大刀阔斧”，更多采用微创调整。

手术类型：生长导向术，在骨骺处植入钢板，引导骨骼定向生长（适合生长潜力大的儿童）。截骨矫形术，微调胫骨角度，术后3天可下地康复。

术后防护要点：佩戴支具6~8周，每日松解检查皮肤受压情况；补充锌元素

（牡蛎、牛肉），加速骨痂形成；康复训练，从水中行走过渡到平地慢跑。

民间偏方“排雷指南”

1.绑腿矫正。纱布绑腿会阻碍血液循环，增加髋关节脱位风险，已被现代医学淘汰。

2.捏骨正形。儿童骨骺脆弱，暴力推拿可能导致生长板损伤。

3.钙片轰炸。单纯补钙不补维生素D₃，钙质无法沉积，过量补钙可能引发便秘、结石。

4.磁疗产品。市售磁疗护膝无循证医学支持，高温磁贴可能烫伤皮肤。

复查通关时间表

1~3岁：每半年测量膝间距，拍照记录对比。

4~6岁：每年拍摄下肢全长X光片（辐射量≈坐2小时飞机）。

7~8岁：术前3D打印骨骼模型模拟矫正效果。

儿童O型腿的矫正不是百米冲刺，而是持续8年的科学观察与适度干预。记住三个“绝不”：绝不盲目相信“长大就好”，绝不擅自尝试民间偏方，绝不忽视不对称性弯曲。用知识武装，用耐心陪伴，让孩子在这场骨骼发育马拉松中稳扎稳打，顺利通关。☺

糖尿病患者的饮食管理和营养治疗

◎万源市大竹中心卫生院 陈兰兰

糖尿病是临床常见的慢性代谢性疾病，患者血糖波动与膳食结构、营养摄入密切相关，科学的膳食管理与营养干预，是该病预防与治疗的核心基础。科学合理的膳食安排可帮助患者控制体重，稳定血糖水平，提升胰岛素敏感性，降低血脂异常、肾病、血管病变等各类并发症的发生风险。

多数糖尿病患者对饮食存在认知误区，如过度节食、主食选择单一、营养结构失衡、忌口不合理等，此类问题均会导致血糖波动，造成机体免疫力下降。本文以糖尿病膳食管理的核心理念为切入点，从主食调节、膳食搭配、饮食习惯、忌口要求等方面展开论述，旨在推广科学营养疗法，帮助患者建立健康的膳食模式，实现科学控糖、营养均衡、病情稳定的目标。

管控主食摄入

主食是人体碳水化合物的主要来源，对血糖波动具有重要影响。糖尿病患者不宜

食用白米饭、白面条、馒头等精制主食，此类主食升糖指数较高，进食后易引起血糖升高。日常主食应注意粗细搭配，可采用杂粮杂薯替代一半精制主食，例如糙米、燕麦、玉米、荞麦、藜麦等，此类食物可延缓糖分吸收，稳定餐后血糖。需严格控制主食摄入量，根据自身身高、体重、活动量调整，遵循少量多餐原则，避免单次进食过多。不宜食用稀饭、烂面条等过软的主食，此类主食胶化度较高，糖分释放更快。规律合理的主食管控，既可满足机体基础能量需求，又可避免血糖剧烈波动，是糖尿病患者营养治疗的重要环节。

均衡搭配膳食

糖尿病营养治疗的核心原则为“控制糖分摄入，保证营养充足”，长期单纯控制饮食易导致患者营养不良、免疫力下降，不利于病情管控。日常饮食需构建“优质蛋白+高纤维+低脂低糖”的均衡结构，保障各类营养成分合理配比。每日应摄入适量优质

蛋白类食物，如鸡蛋、瘦肉、鱼虾、无糖豆制品、低脂牛奶等。建议每日摄入充足的蔬菜，如绿叶蔬菜、黄瓜、番茄等。烹调用油优先选择植物油，禁止食用油炸、油腻类食品。需在控糖与保障营养间维持平衡，可适量摄入低糖水果。

规范进食习惯

良好的饮食习惯是控制血糖水平的有效手段，进食顺序、进食速度、进食规律等均会对餐后血糖水平产生直接影响。糖尿病患者需按时定量进食，避免暴饮暴食，可根据自身身体状况采取少食多餐方式，拆分每日总进食量，减轻胰岛代谢负担。需遵循“先素菜，后蛋白，最后主食”的用餐顺序，优先摄入富含膳食纤维的蔬菜，避免主食中的糖分被快速吸收，维持餐后血糖稳定。进食时需细嚼慢咽，给胃部和胰岛留出充足的反应时间。需养成规律的进食习惯，避免夜宵及加餐时随意食用零食。养成良好的饮食习惯，可改善人体血糖代谢规律，减轻胰岛负担。

把控饮食禁忌

高糖、高油、高盐类食物易导致血糖失控并引发并发症，因此患者必须明确自身饮食禁忌并积极预防。首先，应杜绝精

制糖及添加糖的摄入，避免食用奶茶、蛋糕、糖果、含糖饮料、蜜饯等甜食。此类食品升糖速度快，极易引起血糖升高。其次，应减少高盐食物的摄入。高盐饮食会增加血管负荷，提高糖尿病患者罹患心血管疾病的风险，因此日常饮食宜清淡，减少调味品使用，避免腌制食品。此外，应尽量避免油炸食品、肥肉、动物内脏等高脂食物。高脂饮食会诱发肥胖及胰岛素抵抗，进而导致血糖升高。最后，应戒酒。酒精会干扰糖代谢，可能引发低血糖或血糖异常，对健康产生不利影响。

饮食管理与营养治疗是糖尿病预防与治疗的基础。相较于药物治疗，科学的膳食管理具有更为持久与根本性的特点，在稳定血糖、改善机体代谢功能及预防并发症方面发挥着不可替代的作用。糖尿病患者的饮食并非严格的节食或盲目的限制，而是一种科学、规律、均衡的膳食调理。通过合理控制主食摄入、均衡营养搭配、规范饮食习惯、严格遵循饮食禁忌，并结合个体化调整，才能从根本上稳定血糖水平，减轻胰岛的代谢负担。对糖尿病患者而言，养成良好的饮食习惯，其长效作用远超过药物的短期控制，从而更有利于延缓疾病进展，提升生活质量。☺