

胃镜检查后患者如何饮食及护理

曾 红

江安县中医医院 644200

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 08-037-02

近年来,随着饮食结构的不断转变,各类消化系统疾病在我国临床过程中的发病率表现出了上升的趋势,从而对广大人民群众的身心健康造成了一定的影响与威胁。在临床过程中,为了有效实现对于患者病情的合理判断与分析,医疗工作者对于患者诊疗技术进行了全面探索。在此期间,胃镜技术的出现和推广有效促进了医疗人员诊疗工作水平的提升,有利于帮助其进一步了解患者消化系统病灶的实际情况,对于患者治疗方案的制定与预后健康的维系具有积极意义。在临床过程中,部分患者接受胃镜检查后可出现咽喉处不适或轻微疼痛等问题,因此,在胃镜检查后,良好的饮食及护理干预对于患者健康的恢复显得至关重要。本文针对胃镜后检查后患者饮食与护理要点进行了梳理与总结,希望帮助患者正确了解相应的健康知识。

一、胃镜检查技术的简单介绍

作为临床过程中常用的医学检查方法之一,胃镜主要借助一条纤细柔软的管道深入到患者胃部,以便对患者胃部病变情况进行合理观察与分析。总的来看,胃镜检查的主要优势在于其可以直接对患者胃部组织的病灶进行观察,从而有效实现对于患者病情的合理诊断。在检查过程中,医生多以右手食管将胃镜缓慢经口腔将胃镜设备送入患者胃部。在此期间,部分患者可出现恶心问题,若其配合度不佳,则有可能对食管造成一定的损伤。近年来,随着医疗技术水平的不断提升,我国胃镜技术得到了显著优化,从而合理推动了患者胃镜检查治疗工作质量的改进。

二、胃镜检查后患者的饮食要点

(一) 做好饮食时机的选择

对于接受了胃镜检查的患者而言,在检查结束后 2h 内,患者不应进食任何食物,以免麻醉药物效果未完全消退导致患者出现不良后果。在此期间,若未使用麻醉剂,则患者在检查后 1h 即可进行进食。针对这一问题,部分研究数据显示,在胃镜检查过程中,为了确保检查工作的顺利进行,多数医疗人员会引导患者含服利多卡因凝胶,以达到咽喉部位局部麻醉的目的。因此,检查后短时间内避免进食对于患者检查后健康的保障具有积极意义。

(二) 尽量使用软烂易消化食材

在胃镜检查患者检查后,饮食问题上,建议其多食用一些软烂且容易消化的食物。在此期间,患者的饮食应以高热量高蛋白为主,同时积极做好对于肉类优质蛋白等食材的科学摄取,以便有效实现自身营养的充分保障。在饮食选择问题上,应以软烂无粗纤维的食物作为首选。与此同时,建议患者严格遵循“流质——半流质——普食”的原则进行饮食转变。在检查后当天,建议患者以牛奶、豆浆、鸡蛋羹以及小米粥等食材作为饮食首选。

(三) 避免食用刺激性食品

对于参与胃镜检查的患者而言,在检查结束后的一段时间内,患者应积极做好对于食材的科学选择,避免食用油腻、辛辣、生冷等食材。研究人员指出,通过有效实现对于饮食结构的科学控制,有助于降低食物对患者消化系统造成的不良影响,对于患者预后健康的恢复具有积极的促进意义。与此同时,患者应以清淡膳食为主,建议其有效实现对于白糖和食盐摄入量的控制。与此同时,患者也不应食用过烫的食物,从而避免高热量对于其消化系统造成不良影响。在饮食过程中,建议患者积极做好对于良好饮食习惯的确立,确保食材温度适宜后再进行食用。此外,对于有酗酒习惯的患者,在接受胃镜检查后应避免饮酒,从而合理降低消化系统负担。

三、胃镜检查后患者护理要点

(一) 做好医疗健康知识宣教工作

在胃镜检查后的康复阶段,医护工作者应积极结合胃镜检查的相关知识对患者进行说明与引导,帮助患者正确了解胃镜检查并不会对其身体健康造成不良影响,确保患者可以正确对待检查后的生活并合理实现对于相关症状发生原因的充分了解,确保其积极配合医护人员的指导进行预后饮食调整,以便帮助患者实现胃镜检查后相关问题的合理改善。

(二) 做好患者不良心理疏导工作

相关调查资料显示,由于对于胃镜的知识缺乏足够了解与认识,部分患者往往容易产生紧张、焦虑、恐惧以及抑郁等不良心态,担心胃镜检查会对术后身体健康造成不良影响。基于此,护理工作者在患者护理期间应积极做好与患者之间的沟通交流,从而在交流期间正确实现对于患者心理状态的评估并对其进行心理疏导,引导患者以一个客观的心态对待胃镜,确保其可以积极消除后顾之忧,配合医护人员对术后护理工作进行全面开展,推动患者预后健康的充分恢复。

(三) 做好检查后不良反应的护理

在临床过程中,部分患者在接受胃镜检查后可出现不同程度的不良反应症状,其以患者咽喉部不适和轻微疼痛感为主。与此同时,部分患者在唾液中出现血丝问题。对此,医护人员表示,相关症状主要是由于胃镜在插入过程中对患者咽部、食管以及胃壁等组织的黏膜造成了一定损伤所致。基于此,在护理工作开展期间,医护人员应积极做好对于患者临床体征的密切监测并对其进行合理引导,若患者出血量相对较大且存在持续出血问题,则应及时告知医生并及时开展相应的止血处理。在必要时,应将患者送至手术室进行剖腹探查,以便明确出血点。与此同时,部分患者可出现上腹胀胀等问题,其主要是由于患者在检查过程中注入了过多气体而诱发。在护理过程中,医护人员可以帮助患者进行上腹

(下转第 38 页)

科普白血病的饮食知识

胡 丽

崇州市人民医院 四川成都 611230

【中图分类号】R473.73

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 08-038-01

随着时代的发展和进步，人们也越来越重视身体的健康。相信大家对白血病都不陌生，朋友圈经常有水滴筹救助白血病的病人，人们虽然知道白血病需要花费很多钱去医治，但却不知道白血病究竟是怎么回事？白血病患者饮食方面需要注意什么？带着这些问题，让我们从文章中一起来了解一下白血病的相关问题吧！

什么是白血病

白血病俗称血癌，是一类造血干细胞恶性肿瘤性疾病，死亡率很高的一种恶性疾病，儿童、成人均可发病。白血病会侵犯各个系统、器官、组织，严重影响着人们身体健康。

白血病主要表现：骨髓中的造血干细胞恶性增殖，从而产生大量停滞在细胞发育的不同阶段的肿瘤细胞，这些癌细胞缺乏正常细胞的生理功能，从而导致患者正常的造血改变，导致患者出现贫血、出血、感染、淋巴结器官肿大、丧失功能、疼痛等症状，

白血病患者的饮食要点

白血病患者在治疗期间，饮食是一项特别重要的，只有吃的健康才能让患者身体得到更快的恢复：

1. 多吃高蛋白食物

白血病患者在临床上会有贫血发热和出血淋巴结肿大等情况，对身体的危害非常巨大，在临床治疗的过程中，还需要做好科学的饮食，这样才能够不断提高人体免疫力，让病情快速缓解。白血病患者在日常饮食中要注意：白血病是血细胞发生了病变所导致的，人体机体内蛋白质的消耗是很大的。面对这种情况，这类患者体内的蛋白质消耗量是远远大于普通人的，只有补充更多优质的蛋白质才能够维持器官功能，所以面对这类情况，白血病患者需要摄入高蛋白的饮食，最好是吃一些动物性蛋白和豆类，蛋白质就像禽蛋、鱼虾、豆腐和豆浆等，这样能够帮助满足身体对蛋白质的需要。

2. 多吃对身体有益的食物

有一半以上的肿瘤患者体内都会缺乏维生素，虽然程度不一样，但都有这样的情况。在医学研究中表明，多吃富含维生

素 C 的蔬菜和水果能够有效的防止癌细胞生成扩散。如：油菜、西兰花、芒果、火龙果等等，因为食物中的维生素能够有效的抑制癌细胞的扩散，从而达到控制和治疗癌症的目的。

含铁丰富的食物也可以帮助患者有效恢复，如：红枣、红豆、蛋黄、牛肉、瘦猪肉、羊肉、鸭血旺、鸡血旺，猪血旺、黑木耳等，要将血旺煮熟透，由于白血病最常见的症状就是贫血，所以食物中的铁物质能够较好的补充人体贫血的情况，从而对患者有一定的改善，但是长期输血治疗的病人就不能盲目补铁，一定要征求医生的意见。

肝脏中丰富的蛋白质是毋庸置疑到肝脏中，除此之外还有很多维生素和重要矿物质，每 100 克肝脏中含的蛋白质比瘦肉还要高出 1/3，比鸡蛋要高出 1/3。在预防癌症中起着重要作用，白血病患者日常吃一些动物肝脏对自身也是有极大帮助的。

3. 饮食禁忌要知道

治疗期间病人常常会合并肿瘤细胞崩解，高尿酸血症，在这样的情况下，再吃一些高嘌呤的食物，那无异于是给病情雪上加霜，患者出现相关情况后一定要牢记饮食中坚持低嘌呤的饮食，低嘌呤饮食就是在饮食中要减少嘌呤的合成，嘌呤是核蛋白的组成物质，也是尿酸的来源。常见的低嘌呤类食物包括拉米麦面、淀粉、高粱和山芋等，奶类食物有牛奶、乳酪冰淇淋等，还有一些蛋类猪血和鸡鸭血，大部分的蔬菜和水果都是常见低嘌呤食物。

病人常常合并口腔感染，面对这类情况，白血病患者经常出现的口腔感染，在饮食中可以多吃一些新鲜的水果和蔬菜，例如富含维生素 E、维生素 C、维生素 A、维生素 B 的食物，像萝卜、豆芽、紫菜、洋葱、海带、木耳和香蕉苹果等食物。一定要注意白血病患者，因为口腔容易出现溃疡，所以饮食中要注意做好口腔护理，日常多吃一些容易消化的软烂食物，不要用力咀嚼，这样能够减少牙龈反复因咀嚼而出现出血和感染的情况，不要吃辛辣刺激的食物，也不要吃过烫过热的食物，这些都会给口腔带来一定的影响。

(上接第 37 页)

部的按摩处理，以便有效促进其肠道蠕动，帮助其实现对于胃内积压气体的有效排出。

(四) 做好患者预后生命体征的监测

在胃镜检查期间，部分患者在钳取了相关组织后担心自身黏膜是否会出现损伤问题，基于此，医护人员在护理过程中应积极做好对于患者健康情况的合理监测与分析，同时做好对于钳取活检工作的充分说明，告知患者相关检查对人体的损伤相对较小，且创伤往往可以在短时间内自行愈合，因此，患者不必过于担心。总的来看，在胃镜检查期间，医疗人员

活检取出的黏膜标本往往会在 70 ~ 90h 内进行自动更新，因此，相关操作并不会对患者健康造成相应的影响。

总的来看，作为临床过程中常见的诊疗模式之一，胃镜检查可以进一步实现对于患者病灶情况的合理展现，有利于推动患者治疗工作科学性的进一步优化，对于患者预后健康的保障具有良好的促进意义。与此同时，随着胃镜技术的不断发展成熟，我国胃镜诊疗工作体系已经较为完善，基于此，对于消化系统疾病患者而言，建议其积极配合医疗人员进行相关检查工作的合理开展，以便为自身健康的维系奠定坚实的基础。