



尿常规检查前,这些饮食禁忌你知道吗?

■海南省三亚市人民医院 陈谦

尿常规检查是临幊上常见的检查项目之一,可以帮助医生了解患者肾脏功能、泌尿系统健康状况等。但许多患者可能并不知道,在进行尿常规检查前,需要遵守一些饮食上的禁忌,因为饮食习惯会影响尿液检测的结果,从而导致误诊或不必要的担忧。作为一个检验科的医师,我经常遇到患者在进行尿常规检查前后对饮食方面的疑问,本文将为你解答。

1.尿常规检查项目

尿常规检查一般会检测尿液的色泽、透明度、pH值、蛋白质、葡萄糖、酮体、胆红素、尿胆原、亚硝酸盐、

白细胞酯酶以及红细胞和白细胞的数量等,可以反映身体的代谢状态和可能存在的疾病。

2.尿常规检查前应避免的饮食

1.高蛋白饮食:过量摄入蛋白质会导致尿蛋白的假阳性结果。因此,在检查前应避免大量食用肉类、鱼类、奶制品等高蛋白食物。

2.高糖饮食:摄入过多的糖分可能导致尿糖的出现,即使患者没有糖尿病。因此,应避免食用含糖量高的食物和饮料,如甜点、糖果、果汁等。

3.高维生素C摄入:大剂量的维生素C可干扰尿液中的一些化学反

应,导致假阴性的结果,特别是对于尿糖和尿胆原的检测。因此,应减少柑橘类水果、草莓、西红柿等富含维生素C的食物的摄入。

4.咖啡和茶:含有咖啡因的饮料可使尿液呈现较深的颜色,并可影响尿液的pH值。因此,建议在检查前避免饮用咖啡、茶以及其他含咖啡因的饮料。

5.芦笋:食用芦笋后,尿液会有一股特殊的气味,并且颜色变为深黄色或绿色,易被误认为是感染或其他疾病的迹象。因此,检查前应避免食用芦笋。

6.大剂量药物:如抗生素、利尿剂、维生素B群等,也可影响尿液的检测结果。如果正在服用任何药物,应提前告知医生,以便评估是否需要在检查前暂停使用。

7.过度饮水:除了上述饮食禁忌外,保持充足的水分摄入也是重要的。适当的水分摄入可以帮助稀释尿液,使检测结果更准确。但过度饮水可导致尿液稀释,影响部分指标的检测,如尿比重等。因此,建议在检查前保持正常的水分摄入水平。

三、注意事项

1.正常饮食:在检查前一天保持

正常的饮食习惯,避免极端的饮食变化。

2.咨询医生:如果有任何疑问或特殊情况,建议提前咨询医生或检验科的专业人员。

3.时间选择:最好在早晨第一次排尿后进行尿常规检查,因为这时的尿液最为浓缩,检测结果更准确。

为了确保尿常规检查结果的准确性,患者应在检查前遵守相应的饮食禁忌,并在必要时咨询医生或检验科的专业人员。通过合理的饮食控制,提高检查的准确性,从而更好地评估患者的健康状况。

老年糖尿病在日常生活中如何进行护理?

■三亚市人民医院/四川大学华西三亚医院 梁国女

老年糖尿病是一种常见的慢性代谢性疾病。毫无疑问,它对老年人的生活质量有着巨大的影响,并且需要终身管理。这里将探讨在日常生活中如何进行护理。

1.饮食调理

饮食调理是老年人的糖尿病管理过程中的重要部分之一。老年人的饮食应该以低糖、低脂、高纤维为主,摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质。同时,老年人的饮食应该均衡,避免暴饮暴食,避免过多的糖和淀粉质。老年人应该培养良好的饮食习惯,定时进餐,避免饥饿或是暴饮暴食。

2.药物治疗

老年人糖尿病的药物治疗也很重要。目前糖尿病的治疗方法有口服药、胰岛素注射等。老年人要根据医生的建议进行药物治疗,按照规定时

间、剂量、方法服用药物,同时也要注意药物不良反应和副作用。

3.科学运动

适量的运动可以帮助老年人控制血糖水平,防止紫外线暴晒等。老年人在进行运动时,应该根据自己的身体条件选择适当的运动方式和强度,比如散步、健身操、太极拳、瑜伽等。与此同时,老年人要注意穿着合适的鞋子和衣服,避免出现运动过度的状况。

4.定期检查

老年人糖尿病患者应该定期去医院进行检查,以监测血糖水平、胰岛素水平、肾功能等。此外,还要定期检查眼底、足部、血压和血脂等,及早发现并处理异常状况,避免疾病加重。

5.注意心理健康

老年人糖尿病患者不仅要关注

身体健康,同时也要注意心理健康。慢性疾病会给患者带来一定的心理负担,导致老年人的情绪不稳定。因此,老年人要保持积极心态,与家人和朋友多沟通,参加一些有益的社交活动和心理健康训练。

6.环境改善

为老年糖尿病患者创造一个舒适安全的环境也很重要。尽可能地降低家中的危险因素,比如防止滑倒和意外伤害,保证充足的睡眠和休息,注意居室通风和卫生,合理安排活动和饮食。

总之,老年糖尿病患者在日常生活中需要更加注意饮食调理、药物治疗、科学运动、定期检查、注意心理健康以及环境改善。只有全面、有效地进行管理,才能更好地控制糖尿病并提高老年人的生活质量。

整形“避雷”指南:专病防治与健康生活,助力美丽蜕变

■海南省第五人民医院 吴谊功

在追求美丽的道路上,整形手术已成为许多人改善外貌、提升自信的选择。然而,整形并非简单的“变美”过程,它涉及医疗安全、健康风险及个人期望管理等方面。为了帮助大家安全、理性地踏上整形之旅,以下是一份详尽的整形“避雷”指南,旨在助力每一位求美者实现美丽蜕变。

●了解整形风险,理性设定期望

首先,明确整形手术并非万能钥匙,无法保证百分之百的满意度。在决定整形前,务必充分了解手术风险、恢复期长短及可能产生的并发症,如感染、血肿、疤痕增生等。同时,理性设定自己的期望值,避免盲目跟风或追求不切实际的效果。

●选择正规机构,确保医疗安全

选择正规的整形医疗机构是保障安全的第一步。正规机构通常具备合法的医疗执业许可证,医生团队拥

有丰富的临床经验和专业资质。在咨询时,不妨多询问几家机构,对比医生资质、案例效果及术后服务,必要时可要求查看医生的执业证书及过往手术记录。

●术前准备充分,术后护理得当

术前,如实告知医生自己的健康状况、过敏史及用药情况,避免隐瞒导致手术风险增加。术前检查如心电图、血常规等也不可忽视,它们有助于评估手术的耐受性。术后,遵循医嘱进行护理,如按时服用抗生素、保持伤口清洁干燥、避免剧烈运动等,都是促进恢复、减少并发症的关键。

●注重健康生活,促进自然美丽

整形虽能改善外貌,但健康的生活方式才是维持美丽、预防疾病的根本。均衡饮食,保证足够的蛋白质、维生素和矿物质摄入,有助于皮肤修复和身体康复。适量运动,如瑜伽、散步

等,不仅增强体质,还能提升精神状态,使人由内而外散发健康美。此外,建议保持良好的作息习惯,避免熬夜,减少烟酒摄入。

●关注心理健康,建立正确审美观

整形不仅仅是身体上的改变,更是心理层面的调整。在整形前,建议进行心理咨询,确保自己拥有健康的心理状态,避免因追求完美而陷入过度整形或整形成瘾的困境。同时,建立正确的审美观,认识到每个人的美都是独一无二的,不应盲目追求潮流或他人的标准。

整形是一场关于自我提升和美丽的旅程,但每一步都需谨慎。真正的美丽源自内心的平和与自信,健康的生活方式和正确的审美观才是我们最宝贵的财富。愿每位求美者都能在安全、理性的整形之旅中,找到属于自己的独特魅力。

手术室护理细节:如何为骨折患者提供全方位支持?

■海口市骨科与糖尿病医院 李祝娟

手术室护理在骨折患者的治疗过程中至关重要。作为手术室护士,需要具备专业知识和技能,以确保患者在整个手术过程中的安全。本文将探讨手术室护理的细节,以及如何为骨折患者提供全方位的支持。

1.术前准备

(1)患者评估

术前对患者进行详细评估,包括了解患者的病史、过敏史、当前的健康状况以及任何可能影响手术的并发症。同时评估患者的心理状态,提供必要的心理支持和安慰。

(2)手术室准备

确保手术室的环境整洁、无菌,并且所有必要的设备和器械都已准备,包括检查手术台、灯光、监视器以及其他必需的设备是否正常运作。

(3)患者接送

将患者从病房安全地转移到手术室,确保患者在转运过程中舒适且安全。

与病房护士进行详细交接,确认患者的身份、手术部位和其他重要信息。

2.术中护理

(1)生命体征监测

持续监测患者的心率、血压、呼吸、体温等生命体征,及时发现并处理任何异常情况。同时需要管理输液、血液制品和药物的给药,确保患者得到适当的治疗。

(2)仪器设备管理

熟练操作各种手术室设备,如电刀、吸引器、显微镜等,确保其正常工作并随时可用。同时,负责仪器的清洁和维护,以保持其功能和卫生。

(3)团队协作

需要具备良好的沟通和协调能力,及时响应团队成员的需求,并提供必要的支持,确保手术顺利进行。

3.术后护理

(1)患者转移

确保患者在转移过程中得到妥善

保护,避免任何不必要的移动或伤害,并与麻醉师和其他医疗人员合作,确保患者在转移时的生命体征稳定。

(2)术后观察

在恢复室中,密切观察患者的术后反应,包括疼痛管理、出血情况、引流管的护理等。及时发现并处理任何术后并发症,如感染、血肿等。

(3)教育和指导

向患者及其家属提供术后护理的指导,包括伤口护理、活动限制、药物使用等方面的知识,并耐心解答患者的问题,帮助患者更好地应对术后的康复过程。

手术室护理对于骨折患者的治疗至关重要,包括术前的充分准备、术中的密切监测以及术后的精心护理,为患者提供全方位的支持,帮助患者更快地康复。同时,不断提升自己的专业素养和技能,也是成为一名优秀手术室护士的关键。

高血压防治小知识

■海南省第二人民医院 龚海燕

高血压是影响人们健康的一大“隐形杀手”,它在悄无声息地侵蚀着我们的血管,还可能引发一系列严重的心血管疾病。本文将为你介绍一些高血压防治的小知识,助你更好地守护心血管健康。

1.了解高血压,积极降压

了解高血压是防治的第一步,高血压是指血液在血管中流动时对血管壁产生的压力持续高于正常水平,当收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 时,即被诊断为高血压。值得注意的是,高血压往往无明显症状,随着病情进展,易引发心脏病、中风等疾病,因此要积极控制血压。

2.健康饮食,保证营养均衡

俗话说“吃出来的病,也能吃回去”,对于高血压而言,健康饮食是防治的关键,建议大家采取低盐、低脂、高纤维的饮食模式,日常要减少盐分摄入,每日食盐量不超过5克;选择瘦肉、鱼类、豆类等低脂食物,避免油炸和高脂肪食品;适当增加蔬菜、水果和全谷物的摄入量,它们富含钾、镁等有益元素,有助于降低血压。此外,适量饮茶(尤其是绿茶)和食用坚果也被认为对控制血压有所帮助。

3.规律运动,增强身体免疫力

运动是控制血压的天然“良药”,大家可以进行规律的中等强度运动,如快走、游泳、骑自行车等,每周至少150分钟,有助于降低血压、改善心

血管健康。运动不仅能增强心肺功能,还能调节情绪、减轻压力,对高血压防治有重要意义。但要注意,在运动前最好咨询医生,以保证运动方式和强度适合自身状况。

4.戒烟限酒,保护血管健康

吸烟会导致血压升高,加速动脉硬化;而过量饮酒则会引发血压升高,增加心脏病和中风的风险,为此,戒烟限酒是高血压防治不可或缺的一环。建议大家彻底戒烟,并限制酒精摄入,男性每日不超过两杯(约30克酒精),女性不超过一杯(约15克酒精)。

5.定期体检,及时干预健康问题

定期监测:定期监测血压是高血压管理的基石,建议大家至少每年测量一次血压,对于有高血压家族史或已确诊高血压的人群,需要更频繁地监测,必要时进行24小时动态血压监测。

合理用药:对于生活方式调整无法有效控制血压的患者,就需要在医生指导下合理使用降压药物,但不可以自行增减剂量或更换药物,以免导致血压波动或药物副作用。

总之,高血压虽是一种常见的慢性病,预防胜于治疗。从今天开始,让我们从饮食、运动、戒烟限酒等方面做起,为自己的心血管健康加码。同时,也要记得定期监测血压,积极治疗,守护心血管健康。

老年骨折患者的手术室护理:如何做到更贴心、更细致

■海口市骨科与糖尿病医院 张烨

随着人口老龄化的加剧,老年骨折患者数量逐年增加。骨折不仅给老年人带来生理上的疼痛,还可能引发心理上的焦虑和恐惧。手术室护士肩负着为患者提供全面护理的责任,以确保患者在手术前后都能得到最好的照顾。本文将从手术室护士的角度,探讨如何为老年骨折患者提供更贴心、更细致的护理。

一、术前护理

1.心理支持

老年患者往往对手术感到焦虑和恐惧。因此,术前的心理支持至关重要。耐心倾听患者的担忧,用通俗易懂的语言解释手术过程,减少患者的恐惧感。鼓励家属参与术前谈话,共同为患者提供情感支持。

2.健康评估

对老年患者的整体健康状况进行全面评估,包括心肺功能、营养状况等。同时评估手术风险,特别是对于有慢性疾病的老年患者。

3.术前准备

做好术前准备工作,确保手术区域的皮肤清洁,减少感染风险;并根据医嘱指导患者术前禁食禁水,以减少麻醉并发症。

二、术中护理

1.体位安置

为老年患者安置舒适的体位,避免长时间压迫导致的压疮,并使用

保温毯等设备,防止术中低体温。

2.监测与支持

持续监测患者的心率、血压、血氧饱和度等生命体征。根据患者的疼痛反应调整麻醉剂量,确保手术过程中的舒适度。

3.沟通协作

与手术团队保持密切沟通,确保手术顺利进行。对手术过程中的任何变化做出快速反应,及时向医生反馈。

三、术后护理

1.疼痛控制:根据患者的具体情况,制定个性化的疼痛管理计划。

2.早期活动:鼓励患者在医生指导下尽早进行床上活动,以促进血液循环,减少深静脉血栓的风险。

3.营养支持:评估患者的营养状况,提供合适的营养支持。

4.教育与指导:向患者及家属提供术后康复的指导,包括伤口护理、活动指导等。

老年骨折患者的手术室护理是一个复杂而细致的过程,需要以患者为中心,提供全面、个性化的护理。通过术前的心理支持、术中的细致护理以及术后的全面指导,帮助老年患者更安全、更舒适地度过手术期,加速康复进程。作为手术室护士,我们将继续努力,为老年骨折患者提供更贴心、更专业的护理服务。