

肠炎患者的生活之道

周祥春

成都市双流区第一人民医院 610200

〔中图分类号〕R574.62

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2022) 01-087-01

肠炎在临床上主要是由细菌、病菌以及真菌和寄生虫等引起的小肠炎和结直肠癌。而除了这些以外引发肠炎的原因还有水污染或腐败变质食物、刺激性较强的化学物质以及重金属中毒、过敏变态反应和滥用抗生素等原因。在临床上肠炎的主要表现的症状为恶心、呕吐、腹痛以及腹泻等。而慢性的肠炎在临床的主要表现是长期慢性或者反复发作的腹痛、黏液便以及水样便和消化不良等情况。病毒性的肠炎一般情况下是可以自愈的，主要是采用对症处理。而对于细菌性的肠炎，需要根据检查的结果选择抗菌药治疗，也可以选择合适的抗生素进行治疗。对于重度腹泻的患者需要及时的补充体液并且纠正患者水电解质失衡和酸中毒的现象。对具有轻度脱水但是呕吐不重的患者，可以采取口服补液，临床上常用的补液药物是氯化钠、碳酸氢钠、氯化钾和葡萄糖等加水。对于脱水并且呕吐较重的患者，可以采取静脉输入生理盐水、等渗碳酸氢钠以及氯化钾溶液和葡萄糖。

一、肠炎患者生活中的注意事项

患有肠炎的患者在日常的生活当中应该注意对腹部的保暖，不要着凉并且不要过度的劳累，需要有充足的休息时间，不要长时间的熬夜，不然只会加重病情。

二、肠炎患者的饮食

患有肠炎的患者多半与不良的饮食习惯有关，所以要进行积极有效的调理，不要总吃一些零食，把零食当做是主食，并且还有的患者因为想多睡懒觉，都不吃早餐，这种情况就会引发胃部疾病的出现，所以应该少吃一些高脂肪的食物、油炸、油煎及生冷食物，最好吃一些比较容易消化的食物，五谷杂粮做出的米饭、面食等。在肉类的方面，可以多选择一些鱼肉、虾肉、蛋类和豆制品的食物等，能够有效的降低对肠道的刺激，并且促进肠道能够好好的修养，保护肠道。脂肪过高的食物就会损害肠道的蠕动功能，所以也应该少食用。主要以易消化、少渣和稀软的食物为主，少渣的食物能够减少肠道的蠕动，使腹泻得到有效的缓解。此外，对于慢

性的肠炎患者，如果患者出现了脱水的症状时，应该饮用一些淡盐水、菜汤和米汤、果汁等，能够有效的补充患者体内水电解质紊乱的现象。

三、肠炎患者的药物治疗

患有肠炎的患者应该根据自身疾病的真实情况选择合适的药物进行治疗，做到早发现、早治疗，不要耽误疾病治疗的最佳时机，如果肠炎的患者食欲或者消化不好的话，可以在每餐之前吃一点新鲜的山楂，能够起到开胃和助消化的作用，但是不能吃的太多，也可以喝点酸奶帮助消化，在平时也可以和一些鲜榨的果汁。

所以在临床上对肠炎的患者进行生活和饮食调理是非常重要的事情，只有养成良好的生后习惯和饮食的习惯，药物的治疗效果才会更加的显著。所以患者一定要注意自己的饮食，多吃一些促进消化的食物，以免加重自己的疾病。

四、小结

肠炎是消化系统疾病中比较常见的疾病，并且在临床上的发病率较高，虽然发病率较高，但是临床的护理工作很简单，并且也能够促使肠炎患者的健康恢复。肠炎的患者应该保持适当的运动，并且保证充足和良好的睡眠情况，减少体力以及精力的消耗，此外还应该严格的控制饮食，因为大部分的肠炎患者都是因为不良的饮食习惯从而引发出肠炎疾病的，所以应该指导肠炎的患者戒烟、戒酒以及忌刺激性强的食物，所以在患病期间应该以清淡和易消化的饮食为主，切忌服用大量的牛奶、高纤维食物以及油炸食品。此外，在原发病过程中一定要注意纠正水电解质平衡。因为大量的腹泻会造成患者出现脱水，导致钾离子丢失，从而使肠道缺钾引发麻痹性梗阻的可能。因此，在补充水电解质的同时一定要大量的口服液。最需要注意的是肛门区的护理，长期大量的腹泻对肛门的周围会产生一种刺激，一定要定期的清洗肛门，使肛门周围保持干燥，减轻水肿，有利于肠炎患者的健康恢复。

(上接第 86 页)

致血压上升，这个时候患者因把重点放在保暖防寒上，出门之前“全副武装”。

四、按摩护理

经络按摩是“降服”高血压的第四把“尚方宝剑”。按摩的前提是辨穴，按摩本身就是通过刺激按揉穴位来达到舒筋活血、通畅经络、舒解精神紧张、润养主要脏器的目的。俗话说“人老脚先衰，养生先养脚”，足部，是人体穴位最密集的部位，人的身体不管出了什么问题，在足部都会有反应。众所周知，脑血管疾病一向是诱发高血压的重要因素，足部按摩对改善脑部血液循环方面的作用非常好，今天就简要介绍一下对高

血压疾病的按摩穴位护理中最显著的穴位：太冲穴。

太冲穴位于双脚的脚背上，具体位置在大脚趾和第二根脚趾根部结合处后方的凹陷处。按摩太冲穴的时候要先握住前足，然后用大拇指或者食指点按太冲穴 30 秒；之后再用大拇指按顺时针方向按揉太冲穴 1 分钟；最后还是用大拇指，按逆时针的方向再按揉太冲穴 1 分钟。

按揉太冲穴可以平肝降逆、对肝气进行梳理。因为肝阳上亢而血压升高的高血压患者应该多按按。

总的来说，防治和调理高血压疾病的手段很多，专门探讨如何运用中医疗法与护理的书籍也很多。对于广大群众来说，高血压“防重于治”，需要注重高血压日常护理，自我保健。