

政教专刊部主办 组版:闫广明 责编:冯海砚 实习编辑:王雅妮 校对:孟柯好 电子信箱:llrbzhjb@163.com

尹晓俊

病人在围术期的饮食科普

围术期对于大部分患者来说,紧张又陌生,而如何进行饮食准备也是患者及家属最为关注的问题...

一、手术前的一段时间,饮食有哪些注意事项?

手术前一般要摄入营养丰富、易于消化的食物,保证摄入足够的热量、蛋白质及维生素...

在您得知需要住院手术治疗时,请尽早戒烟戒酒,术前至少戒烟2周,戒烟4周可降低围术期并发症的发生率...

二、常见的围术期饮食类别有哪些?

清流质饮食:是一种流质饮食,比流质饮食更轻,含有较少的固体物质。包括糖盐水、碳酸饮料、水、无果肉的果汁...

流质饮食:极易消化,含渣少,不含奶、少糖少油少盐,呈流质状态的饮食,包括各种米汤、蛋白粉溶液、藕粉...

半流质饮食:介于软饭和流质饮食之间的半流质状态的饮食,食物稀、软、烂,易咀嚼吞咽。如米粥、蒸蛋羹、软面条...

软食:质软的食物,食物加工或烹制的软烂,多采取蒸、拌和炖等。包括:米饭、面条、馄饨、包子、饺子、煮鸡蛋、炒鸡蛋...

普食:即普通饭,适合于饮食上无特殊要求或不需要对营养素进行限制的患者。

围术期要避免进食生、冷、硬、辣、刺激食物,避免引起过敏的食物。腹部手术后忌食蔗糖、牛奶、豆浆等易产气食物。

三、手术前一日,饮食有哪些要求?

如无特殊要求,术前日晚餐可进食软食或半流质饮食(晚餐时间应在夜里12点前)。请勿进食油腻、辛辣、难消化食物。

四、手术当日饮食有哪些要求?

手术当日至麻醉前6小时可食用固体食物,至麻醉前2小时可饮清流质。患者可在手术日的早晨6:00前口服营养液300ml...

患者手术结束后回到病房,清醒后,无恶心呕吐即可饮水,每隔30分钟可饮水或营养液30毫升。6小时后开始进食流食,逐步递增...

五、手术后,如何逐步恢复饮食?

术后尽早恢复经口进食,遵循逐步、少量递增、少食多餐原则。术后第一天可饮用清流质500-1000ml,随着时间延长依次递增...

术后饮食建议清淡、易消化、高蛋白、高热能、高维生素、低脂肪,由少到多,由稀至稠,少食多餐,荤素搭配,逐步增加品种及进食量...

(作者单位:兴县人民医院)

健康 知识

市委办驻村工作队开展爱心义剪活动

本报讯(记者 李雅萍)“剪掉‘烦恼丝’,凉爽过秋天。”9月1日,市委办驻村临邑城庄镇太平村工作队队员深入乡村,为村民开展爱心义剪活动。

临邑城庄镇太平村位于县城城北、漱水河畔。市委办驻村工作队开展工作开展以来,始终坚持为民办实事、解难题,几年来,和村“两委”班子密切配合,带领全体村民凝心聚力,久久为功...

“我们积极探索常态化制度化开展爱心义剪活动,并将结合即将开展的主题教育活动,谋划开展扶残助残、扶老助老、义务诊疗、人居环境整治等一系列帮扶行动,为村民提供更多的惠民、便民服务,以实际行动践行为民服务宗旨。”驻村工作队队员告诉记者。

新闻 专递



杨泽:妈妈推我上大学

杨泽的大学梦又等了一年。

这一年,在病床上,在与辅导员王婷的微信谈话中,在学校的官网上,在与高中同学张宸睿的交流中,杨泽努力着去体会大学校园到底是什么样的感觉,真实的大学生活到底是什么样子?

有时候浑身疼痛,疼痛过后,他会拿起录取通知书,翻来覆去看,然后泫然一笑,殊不知自己已经是一名准大学生了。

本报记者 冯海砚 实习记者 王雅妮

1997年,杨泽出生在临县招贤镇立新庄村,一出生就被诊断为脊髓膨出,这种病就是临床医学常见的小儿先天性中枢神经系统发育畸形...

即便如此,杨泽仍旧没有放弃,凭借顽强的斗志,在2022年7月18日收到了山西省中医药大学的录取通知书。

当日晚上10点半,已经26岁的杨泽接到了来自山西中医药大学招生就业处的电话,电话通知自己被山西中医药大学中医学专业录取,需次日去学校签订免费医学本科定向生协议。

那一刻,悬着的心终于落地了。那一刻,悬着的心放下来的还有杨泽的母亲薛锦龙。从收到录取通知书那天起,薛锦龙似乎比儿子更急切想去学校报道...

与其说薛锦龙是在分享儿子的幸福,不如说他是担心儿子,担心儿子杨泽接下来五年的大学生活该怎么度过?

(一)

更大的担忧还是出现了。2022年9月底,本该去学校去报道,但是身体却出现了突发情况,杨泽不得已休学在家。“好不容易考上了一所理想的学校,可是身体又出现了问题...”

“杨泽比同龄人早一年上小学,后来担心他年龄小,跟不上,我就让他留了一级。”薛锦龙介绍,杨泽刚开始在村里的学校上学,一家子照顾起来也比较方便...

那段时间,杨泽每半个月回一次家。“孩子本来就年龄不大,再加上身体有病,和别的孩子不能比。”薛锦龙虽然不能陪杨泽住校,但心却每天牵着杨泽。

的样子。有一年冬天下雪,山险路滑,二十公里的路杨泽硬是走了整整三个小时。母亲每每谈起这段往事,杨泽脸上却显得从容自在。

2006年,杨泽的父亲在煤矿打工时发生意外,导致右腿粉碎性骨折。为了方便母亲去照顾父亲,杨泽随父母再次转校。在母亲的悉心照料下,父亲的病情逐渐好转...

那是在2008年,杨泽已经是五年级学生。有一天他突然感觉走路很吃力,父母觉得不对劲,随即带他去山西省人民医院检查。那一次,诊断结果是脊髓栓系综合征,需要马上进行手术。

手术后,杨泽只能选择休学。薛锦龙和丈夫每天天不亮就起床,坚持带着杨泽练习走路。“那会就怕他站不起来,走不了路。”薛锦龙决心一定要把杨泽送回学校。

在农村,遭遇一场大病哪里还顾得上考虑上学的事情。但薛锦龙坚决要求杨泽坚持学业。亲朋好友上门劝说:“就让家里养着吧,可别再折腾了!”

(二)

这娃到底能成什么料!杨泽性格随母亲,要强。小的时候还不懂得要去上学,已经到了上初中的年龄了,杨泽心里始终觉得,病魔的困难不算什么,再难也要去上学。

2012年,休学三年的杨泽由于病情恶化住进了中国人民解放军总医院,被诊断为栓系内囊肿瘤术后复发伴脊髓空洞,需要进行第四次手术。术后,杨泽整整一周滴水未进...

2013年病情好转后,杨泽随父母来到离石,在一所民办学校开始了初中学业生涯。这

三年,杨泽是幸福的,因为三年间身体状态稳定,未见异常。在此期间,他不仅成绩优异,而且还被老师和同学推选为班长。

2016年,杨泽顺利考进山西省首批重点中学吕梁市贺昌中学。本想着通过自己的努力,考上一所理想的大学,没想到,2017年旧病再次复发。随后杨泽再次来到北京进行了第五次手术...

班上的同学知道杨泽的情况后,每天上下学轮流陪着他。班主任马云飞老师看在眼里记在心里,就这样杨泽在病痛中完成着三年学业。高三那年,病情再一次复发,杨泽再次休学...

那一年,杨泽已经24岁。和他同龄的同学们早已大学毕业,有的已经研究生毕业,还有的早几年就走上了工作岗位。那一年,杨泽想过放弃。“因为年龄太大了,如果去复读能不能考上一所理想的大学还是另一回事。考不上怎么办?”

杨泽硬着头皮再一次来到吕梁市贺昌中学选择复读。薛锦龙知道孩子的难处,选择了跟读。就这样,在吕梁市贺昌中学校园里,大家时常可以看到一位推着轮椅的中年妇女。熟悉杨泽的同学知道那是杨泽的母亲...

2021年,因为病情一直反复,杨泽始终未能安心备考,高考再次失利。那一年,母亲陪他回到了老家,在临县一中复读。母亲再一次陪读,更加坚定了杨泽要上大学的决心。

2022年,杨泽第三次参加高考。高考那天,在吕梁追梦爱心协会的帮助下,临县招生办在考场为他提供了专门的出行通道,社会各界也伸出援助之手关心他鼓励他。这一次,杨泽不负众望,以超出二本线将近50分的成绩,成功考上了一所理想的大学。

(三)

王婷是杨泽去年的班级辅导员,两个人一直是微信、电话沟通,没能谋面。王婷的每一次鼓励成为了杨泽这次鼓起勇气走进大学校

园的动力。在休学一年后,杨泽打算重返校园。9月1日,在亲戚朋友的陪同下,母亲薛锦龙推着杨泽来到了山西省中医药大学。这次母亲也留了下来,陪着他走完大学五年的路。

已过晌午,新的班级辅导员王泽没来得及去吃饭就在学校大门口迎接杨泽。王泽一脸疲惫,这几天除了忙着新生入学的事情,就是为杨泽入学的事做准备,他已经连着好几天与同学们为杨泽精心收拾宿舍。

山西中医药大学第一临床学院的主要领导也专门来看杨泽。学校专门为杨泽和母亲薛锦龙准备了单间。一进门,红砂纸上一手好毛笔字写的标语“欢迎新同学”格外引人注目。书桌上学长们和大学生志愿者们精心准备的鲜花和在书柜上贴的暖心留言贴让整个宿舍顿生温暖。

第一临床学院在暑假期间通过新生电子档案重点查阅各类情况,确定对有需要的同学实施帮扶政策。在了解到杨泽的情况后,学院分别从经济、学习生活、个人规划以及心理健康等方面实施暖心举措。第一临床学院为杨泽介绍了各种奖励政策,帮助他申请学校家庭经济困难认定。并指导他做好职业生涯规划...

杨泽在踏进山西中医药大学大门的那一刻,他从车外瞥了一眼,心底暗暗发誓:“我要学中医救治自己,并成为一名医生救助他人。”

“山西中医是我理想的大学,希望我能够用知识的力量帮助自己和更多人。”杨泽说,按照培养计划,自己毕业后会前往镇级卫生院定向工作6年,做一名服务基层的全科医生。

杨泽要感恩的人好多,除了母亲薛锦龙,还有山西中医药大学的老师和同学们,一直关心和关注他的吕梁市追梦爱心公益协会,离石区环卫工人林银连,以及又将准备开始照顾他上下课的高中同学、大三学长张宸睿。

人物 速写

离石 将“办证高峰” 公安 转为群众“满意高峰”

本报讯(记者 冯凯治 通讯员 杨晋雅)“孩子身份证马上到期了,怎么补办?”“警察同志,我们全家要出去旅游,给孩子办证需要什么?”七月以来,各派出所户籍窗口迎来暑期办证高峰,特别是铁路部门出台了“儿童需要携带有效身份证件才能进站乘坐火车”新规,导致户籍窗口办证量“井喷式”激增。为此,吕梁市公安局离石分局户籍窗口启动“加班服务、延时服务、预约服务”等便民举措,全力保障群众及时办证。

8月9日一大早,该局西属巴派出所户籍窗口排满了群众,户籍窗口民警耐心讲解、热心接待,急群众之所急、想群众之所想,全力服务群众,提高办证效率,减少群众等候时间。

居住证“贴心式”办理。随着开学、升学的临近及可直接申领居住证情形的出台,办理居住证的群众也是相当之多。8月11日中午,该局凤山派出所户籍大厅多名群众急忙地跑了进来,求助称,“小孩入学报名,需要居住证,能否帮忙今天给办理相关手续。”办证民警得知情况后,在午休时间为群众办理了居住证,群众对民警的暖心服务表示衷心感谢。

边境通行证“快捷式”办理。今年暑期,前往新疆、西藏等地旅游的人也大幅增加,该局户政科窗口民警立足岗位,把“只跑一趟,一次办好”时时体现在边境通行证办理上,确保群众顺利出行。

据统计,近两个月以来,各派出所户籍窗口共接待群众3万余人次,办理身份证19138人,居住登记15506人次,办理居住证814人,签注居住证867人,办理边境通行证366人次,办理其他各类户籍业务3578人次,得到群众的好评和赞扬。

新闻 特写



文水县“联合课堂”让“法治第一课”出彩

聚焦 开学季

本报讯(记者 李雅萍)9月1日,恰逢开学日,文水县公安局、西槽头乡党委、西槽头派出所、西槽头司法所、禁毒社工走进西槽头乡九年一贯制中学,联合开展“开学法治第一课,保护少年的你”主题法治宣传教育活动,为同学们上了一堂精彩纷呈的法治课。

西槽头司法所所长讲解了法律基本常识、几种常见的未成年人犯罪行为及特点,引导同学们思考为什么要学习法律、为什么要

守法,日常生活中如何做好防范以及争做文明好少年,希望每一个孩子都能做知法明理的“法律明白人”,做敬法护法的“法德好少年”,做崇德律己的“法德示范生”,做守信向善的“守法好少年”;西槽头派出所所长以案释法,讲解了常见的电信网络诈骗方式、防骗小贴士以及帮助信息网络犯罪活动等典型案例,寄语同学们要提高鉴别能力、自控能力,终身树立反诈防骗意识,规范自己的网络言行,保护个人信息,远离犯罪;禁毒社工带领同学们近距离观看了仿真毒品教育模型样品,使同学们更加直观的认识毒品,并讲解了毒品的危害,告诫同学们要远离毒品;西槽头乡党委相关负责人希望这堂课能够在同学们心中播下一颗学法、知法、懂法、守法、用法的种子,能够使同学们明白学习法律的重要性,做心中有法度、行有尺度、守法明理、崇法笃行的新时代好少年。

课间,文水县公安局有关人员走进同学之间发放《民法典》宣传单页,并回答了同学们的提问。走出校园,适逢西槽头村集会,文水县公安局与西槽头乡党委、派出所、司法所、禁毒社工共同在集会上开展了禁毒、普法宣传。