

三种慢性病 可以这样吃

脑卒中、骨质疏松症、肌少症这三种常见高发的慢性病都与不良的生活方式和不合理膳食密切相关,那么患者应该怎么吃呢?

饮食清淡,严控盐油糖摄入。三种慢性病患者需坚持清淡膳食,每日食盐摄入量小于5克,避免咸菜、咸肉、酱菜及酱油、鸡精等高盐调味品与食品;烹饪方式摒弃油炸、煎炒,优选清淡做法,且严格限制精制糖、含糖饮料及甜点摄入。

食物多样,优化膳食结构。食物多样是营养均衡的基础,每日摄入谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食材,每日食材种类不少于12种,每周不少于25种。主食需降低精制米面占比,增加全谷物、杂豆及薯类比例。每日摄入

蔬菜300g以上,深色蔬菜占比不低于一半。

保证优质蛋白,科学定量摄入。优质蛋白是这三种疾病调理的重要营养素,推荐优先选择鱼虾类、去皮禽肉、瘦畜肉、蛋类、奶制品及大豆制品。其中鱼虾类每周摄入300~500g,每日1个鸡蛋,奶制品每日摄入300~500mL。

戒烟限酒,强化日常管理。这三种慢性病患者均需严格戒烟,避免烟草对身体的损害;饮酒需严格限量,尽量不饮酒。

吃动结合,适配病情需求合理运动。这三种慢性病都需要膳食与运动协同调理,脑卒中患者需尽早开展全面康复训练,肌少症患者重点加强抗阻锻炼,骨质疏松症患者注重规律运动与适度日晒。运动需循

序渐进,避免剧烈运动。

这三种慢性疾病的膳食注意事项,除了共性的方面,也有各自的侧重点。

脑卒中患者:结合吞咽功能调整膳食质地,优先选择软烂易吞咽食材,必要时合理增稠食物以防呛咳。每日饮水1500~1700mL,采用少量多次的方式,首选白开水、淡茶水或清淡汤水。

骨质疏松症患者:注意钙与维生素D的补充。50岁以上中老年人每日钙推荐摄入量为1000~1200mg,可耐受最高摄入量2000mg,优先通过膳食摄入,重点选择奶及其制品、豆类及其制品、叶菜、花菜、贝壳类、鱼类、坚果等富钙食材,每日液态奶或相当量奶制品不低于300g,乳糖不耐受

者可选择无糖酸奶、奶酪等发酵乳制品。

维生素D通过食物与日晒双重补充,天然食物可选高脂肪海鱼、动物肝脏、蛋黄、蘑菇等,每周至少摄入两次鱼类,优选深海鱼;日照不足时需主动补充维生素D,同时每日咖啡因摄入量不超过300mg,以免影响钙吸收。

肌少症患者:肌少症食养核心是促进肌肉合成,强调每餐摄入20~25g蛋白质,将每日蛋白均衡分配至三餐,提高吸收利用率。食材优先选择高营养密度品类,搭配全谷物、深色蔬菜水果、坚果及动物肝脏,补充维生素与矿物质;膳食质地需细软易吸收,适配老年人消化能力。

张永岗/文

专家释疑

早搏不一定是心脏有病

早搏十分常见,其分为生理性和病理性的。不伴有心脏病的称作功能性早搏,伴有心脏病的称作器质性早搏。有人认为早搏就是不正常,是心脏有病,这种看法不完全正确。几乎所有的人在一生中都发生过早搏,只不过许多人没有感觉到而已。

生理性早搏多发生在情绪激动、神经紧张、疲劳、更年期、消化不良、过度吸烟、饮酒或浓茶、咖啡等刺激性饮料时。某些药物也可诱发早搏,包括抗心律失常药,即治疗早搏的药物本身也会引起早搏。病理性早搏多发生在冠心病、高血压、心肌炎、二尖瓣膜病、甲亢性心脏病等患者。

因过度疲劳、饮用烈酒、喝浓茶、服用某些药物等引起的生理性早搏,只要去除诱因,早搏自然会消失。

郑州市第三人民医院 王建华

就医看病 陈述病情这样做

去医院就诊,清晰地告知医生自己的发病情况,能有效帮助医生判断病情。就医时陈述病情,要注意以下四个方面:

用简单的语言概括自己来看病的主要原因,包括哪里不舒服、不舒服多久了等。

简要描述自己症状的特点,比如什么时候重一点、什么时候轻一点,怎么个疼法,呕吐的是什么东西,腹泻排便的颜色、性质、次数等。

梳理发病的过程,发病前有没有着凉,发病的时候自己在干什么,如有无剧烈运动等,发病后有没有就诊经历、做过什么检查、用过什么药物、结果如何等。

告诉医生自己有没有曾经出现过类似的状况,或是可能与这次症状相关的疾病史。

志杰/文

专家提醒

突然看不清 病因或许在脑

眼睛突然看不清东西,这是眼科常见的病症,但除了眼睛本身的疾病,脑部疾病,如脑梗塞也会引起这种情况。

日前,63岁的陈先生吃完晚饭躺在沙发上看电视,突然发现双眼看东西有些模糊,开始他以为是眼睛花了,揉了揉眼,发现还是没有改变,随后在家人的陪同下到医院就诊。

医生询问后发现,陈先生双眼模糊的位置都位于眼睛的右侧,类似于有人拿了一层塑料薄膜挡在了他眼前右半边部分。而一些脑部疾病可能引起眼部出现“偏盲”,医生便建议他进行磁共振检查。检查结果证实了医生的判断,显示脑部有新发梗塞。

由于眼睛看到的信息要通过视神经传到大脑枕叶,脑部发生梗塞时,如果影响到视觉信号传输通道,也可能导致视力变化。所以眼睛突然看不清,病因不一定在眼,也有可能在大脑,需要尽快就医。

黄子旭/文

预防心脑血管疾病 要注重补充叶酸

很多人血脂正常,却出现了动脉粥样硬化和冠心病,甚至发生了心肌梗死,这很可能是同型半胱氨酸在作祟。

同型半胱氨酸是机体在氨基酸代谢过程中产生的、对人体有害无益的中间产物。正常情况下,同型半胱氨酸在体内能够被分解代谢,浓度维持在较低水平,但是,由于原发性和继发性原因导致同型半胱氨酸代谢受影响而浓度升高,会加速动脉粥样硬化的过

程。同时,同型半胱氨酸还可以破坏正常凝血机制,增加血栓形成的机会。另外,研究显示,同型半胱氨酸升高,会导致高血压风险增加3倍。

如何判断同型半胱氨酸是否升高呢?抽血化验血糖、血脂的时候,可以同时查一下同型半胱氨酸,当同型半胱氨酸水平高于10um/L时,就要引起重视了。

同型半胱氨酸升高,多数是因为患者体内的叶酸含量

不足,导致同型半胱氨酸转化受阻引起的。要预防同型半胱氨酸升高,首先要注意在饮食中补充适当的叶酸,多吃含有叶酸的动植物食物,比如动物肝脏、蛋类、蚕豆、莴笋、芹菜、香蕉等。如果同型半胱氨酸已经升高,除了日常饮食补充叶酸外,还要在医生指导下补充叶酸片,来降低同型半胱氨酸水平,从而降低患心脑血管疾病的风险。

戚润鹏/文

用药知识

鼻喷激素使用前需摇匀

鼻喷激素是治疗过敏性鼻炎的一线药物,直接作用到鼻腔黏膜,快速达到治疗效果,但鼻喷激素使用方法不正确会影响治疗效果,甚至出现副作用。那么,鼻喷激素到底该怎么用?

使用前要摇匀。在用鼻用激素喷鼻之前,先上下摇动瓶子五六下,使药液混合均匀,如果第一次使用或者超过14日未使用,要先检查喷雾器喷雾是否正常,通常先喷六七次,直到看到均匀的喷雾才能使用。

喷鼻姿势要对。保持自然

头位,不用抬头,使用前擤净鼻涕,清洁鼻腔,用左手喷右鼻腔,右手喷左鼻腔,对着鼻腔侧壁喷,能更好发挥药物作用,还可降低鼻中隔穿孔的风险。

用法很重要。一般每天使用一次,最好晨起使用,每侧鼻孔喷两下即可;也可分两次使用,晨起和晚上每侧鼻孔各喷一下。

及时调整用量。根据病情的轻重,可以调整用药的次数和剂量,比如鼻息肉和过敏性鼻炎患者,可以每天用药两三次,病情减轻可以减少用药的

次数,当病情稳定后,为了巩固疗效,可以隔两天用一次或者一周用两次,直到停药。

鼻喷激素可以起到很好的抗炎、抗过敏、抗水肿的作用,但很多人谈“激”色变,其实鼻喷激素作用于鼻黏膜,入血浓度极低,正确合理地用药,一般副作用是很小的,发生不良反应的情况也很少,引起全身副作用的情况更是罕见,常见的副作用主要为鼻腔干燥,停药后基本都可以缓解。

陈春丽/文

