

高尿酸血症与痛风的饮食建议

□陈国兰

在我国,高尿酸血症患病率逐年增高,已经成为仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病。尿酸是人体代谢产物之一,主要由膳食摄入和体内分解的嘌呤化合物经肝脏代谢产生,通过肾脏和消化道排泄。

当嘌呤代谢发生障碍时,就会出现高尿酸血症。在正常膳食状态下,非同日2次检测空腹血尿酸水平大于420微摩尔/升,即可诊断为高尿酸血症。痛风即为高尿酸血症患者出现尿酸盐晶体沉积于关节、软组织和肾脏,引起关节炎、肾脏损害等,临床主要表现为反复发作的急性关节炎等。血尿酸升高除了引起痛风之外,还与肾脏、内分泌代谢、心脑血管系统疾病的发生和发展有关。高尿酸血症与痛风的发生与饮食及生活方式密切相关,尤其是长期摄入高能量食品、大量酒精和(或)高果糖

饮料。因此,科学、健康的饮食方式,对于高尿酸血症及痛风患者来说是非常重要的。

首先,在饮食上保持多样性,限制嘌呤类物质的摄入。食物中的嘌呤可经人体代谢生成尿酸,摄入过高的嘌呤,会增加尿酸的产生,引起高尿酸血症。限制高嘌呤食物的摄入,有助于控制血尿酸水平,减少痛风的发生。不同食材的嘌呤含量和吸收利用率不同,高尿酸血症与痛风人群要科学选择食材,严格控制膳食中嘌呤含量。食物品种每天应不少于12种,每周不少于25种。鸡蛋、牛奶、瘦肉和鱼类,但植物性食物中的嘌呤人体利用率低,豆腐、豆干等豆制品在加工后嘌呤含量有所降低,可适量食用。动物内脏如肝、肾、心等,嘌呤含量普遍高

于普通肉类,应尽量避免选择。每天全谷物食物不低于主食量的30%,膳食纤维摄入量达到25克~30克。除遵循上述原则外,不同的个体对食物的反应程度不同,要尽量避免食用既往诱发痛风发作的食物。

其次,每天要保证足够的蔬菜及奶制品,限制果糖的摄入。新鲜蔬菜(如茼蒿、鲜百合)、水果(如富含维生素C的樱桃、草莓等)、植物性饮料(如无糖咖啡、茶)和草本植物(如薏苡仁、益智仁)等含有丰富的植物化学物,有助于改善高尿酸血症,降低痛风发作风险。建议每天多进食新鲜蔬菜,不少于500克,深色蔬菜(如紫甘蓝、胡萝卜)应当占一半以上。乳蛋白是优质蛋白的重要来源,可以促进尿酸排泄,鼓励每天饮用300毫升以上或相当量的奶及奶制品。果糖具有潜在引起尿酸水平升高

的作用,应限制果糖含量较高的食品,如含糖饮料、鲜榨果汁、果葡糖浆、果脯蜜饯等。尽管水果中含有果糖,但水果中的维生素C、黄酮、多酚、钾、膳食纤维等营养成分可改变果糖对尿酸的影响作用。因此,水果的摄入量与痛风无明显的相关性,建议每天水果摄入200克~350克。

最后,每天要饮用足够多的水,建议限制饮酒。每天定时、规律饮水可以促进尿酸排泄。高尿酸血症与痛风人群,在心、肾功能正常情况下建议每天饮用2000毫升~3000毫升,尽量维持每天尿量大于2000毫升。首选白水,也可饮用柠檬水、淡茶、无糖咖啡及苏打水,但应避免过量饮用浓茶、浓咖啡等,避免饮用生冷饮品。酒精的代谢会影响嘌呤的释放并促使尿酸生成,酒精还会导致血清尿酸升高,从而减少尿酸排泄。因此,

饮酒会增加高尿酸血症与痛风的风险。部分酒类还含有嘌呤,通常黄酒的嘌呤含量较高,其次是啤酒。白酒的嘌呤含量虽然低,但是白酒的酒精度数较高,容易使体内乳酸堆积,抑制尿酸排泄。因此,建议限制饮酒,急性痛风发作、药物控制不佳或慢性痛风性关节炎的患者不应饮酒。

健康科学的饮食习惯是痛风及高尿酸血症患者控制病情的基础条件之一。除此以外,高尿酸血症及痛风人群还应该养成规律作息、劳逸结合的生活习惯。作息不规律会导致疲劳进一步加重,从而促使体内代谢产物的堆积和内环境的改变,增加高尿酸血症及痛风的风险。因此,在享受美食的同时还应该有所节制。

(作者供职于广西壮族自治区柳州市人民医院)

肺癌的中西医结合疗法

□崔松涛

肺癌是一种严重的恶性肿瘤,对患者的健康产生了巨大的威胁。尽管现代医学在肺癌治疗方面取得了一定进展,但是单一的治疗方法往往难以满足患者的需求,而中西医结合治疗则提供了一种全面、个性化的治疗选择。研究表明,中西医结合治疗肺癌可以减轻不良反应,提高疗效,还能提高患者的生活质量。

中西医结合治疗肺癌的理念是,综合利用中医传统疗法与西医现代治疗手段,以提高疗效,减轻不良反应,并帮助患者提高免疫力,提高生活质量。

中医治疗

中药可以调理气血,增强免疫力,减轻化疗、放疗治疗带来的不良反应。常用的中药方剂包括六君子汤、养阴清肺汤、沙参麦冬汤等,可以化痰止咳、调节气血等,从而达到治疗肺癌的效果。

针灸可以通过刺激一些特定的穴位,疏通经络,调节脏腑,缓解肿瘤相关症状,比如疼痛、咳嗽、咯痰、气喘、发热、食欲不振、失眠等。

西医治疗

手术治疗是肺癌早期阶段的首选方法,通过切除肿瘤组织,以达到治愈或控制病情的目的。

放射治疗能破坏肿瘤细胞,控制肿瘤细胞的生长和扩散,延长患者的生存时间。

化学治疗是肺癌的主要治疗方法,通过使用化学药物来破坏肿瘤细胞,可以有效控制肿瘤的生长和扩散,缓解患者的症状。

靶向药物治疗是利用特异性药物作用于癌细胞的特定基因或蛋白质靶点,从而阻断或抑制肿瘤生长和扩散的治疗方法。

免疫治疗是根据免疫学原理,在机体免疫功能低下或亢进时,利用多种手段人为地增强或抑制机体的免疫功能,达到治疗目的。

中西医结合治疗肺癌的优势

中西医结合治疗可以综合利用中西医的优势,充分发挥各种治疗方法的作用,提高治疗效果。中医治疗方法可以调理气血,增强免疫力,西医治疗方法可以切除肿瘤,抑制肿瘤细胞的生长,两者相结合可以达到更好的治疗效果。

中药可以减轻放疗、化疗带来的不良反应,比如恶心、呕吐等,还不会影响放疗和化疗的治疗效果。

(作者供职于河南省襄城县人民医院)

腹部放疗后的康复护理

□韩琦卉

腹部放疗是一种常见的治疗方法,尤其对于腹部肿瘤患者。然而,腹部放疗可能会对患者的身体造成一定程度的损伤,需要进行有效的康复护理和恢复锻炼,帮助患者恢复身体功能,提高生活质量。

放疗对腹部的影响

在腹部放疗过程中,放射线会瞄准肿瘤位点,会对周围正常组织造成一定程度的损伤。

腹部皮肤灼伤 放疗会导致腹部皮肤干燥、瘙痒、脱屑等症状。

消化系统反应 患者可能会出现腹泻、恶心、食欲不振等消化系统症状。

腹部肌肉和组织损伤 放疗对腹部肌肉和组织的影响会导致疼痛、僵硬、功能受限等问题。

如何进行康复护理

通过科学的康复护理,可以缓解患者的症状,促进身体的康复和功能的恢复。

疼痛管理 针对放疗后可能出现的疼痛问题,要进行及时有效的疼痛管

理,包括药物治疗、物理疗法等。

皮肤护理 保持腹部皮肤的清洁和保湿,避免摩擦和过度刺激,预防皮肤感染和湿疹。

饮食调理 根据患者的具体情况,制定科学的饮食调理方案,保证营养充足,促进康复。

心理支持 帮助患者建立积极乐观的心态,缓解焦虑和抑郁,更好地应对康复过程中的挑战。

恢复锻炼的重要性

恢复锻炼是腹部放疗后康复护理的重要组成部分,可以帮助患者缓解疼痛、恢复体能、提高生活质量。

温和而有针对性 针对腹部放疗后可能出现的肌肉疼痛、僵硬等问题,设计温和的锻炼方案,避免过度疲劳和损伤。

逐步增加强度 从轻度活动开始,逐渐增加锻炼强度和时长,使肌肉和组织得到适当的刺激和恢复。

多样化的训练内容 包括伸展、柔韧性训练、有氧运动等多种形式的锻

炼,全面提高身体的功能和适应能力。

定期评估和调整 根据患者的实际情况和反馈,及时进行锻炼效果评估,调整锻炼计划,确保达到最佳康复效果。

恢复锻炼的注意事项 在进行腹部放疗后的恢复锻炼过程中,患者需要注意以下事项。

听从专业建议 在进行任何锻炼前,最好咨询医生或康复治疗师的建议,确保锻炼方案符合个人身体状况。

注意体位和呼吸 在进行腹部锻炼时,注意保持正确的体位和配合呼吸,避免对腹部组织造成过大的压力。

注意休息和恢复 合理安排锻炼和休息时间,避免过度疲劳,以免对康复产生负面影响。

注意症状变化 如果在锻炼过程中出现明显的疼痛、不适或其他异常症状,应立即停止锻炼,并咨询医生。

(作者供职于黑龙江省哈尔滨医科大学附属肿瘤医院)

掌握技巧 远离焦虑

□元仲菊

现代社会的竞争压力和快节奏生活,常常使人们备受焦虑的困扰。通过一些简单的方法与技巧,可以掌握自己的情绪,找到内心的平静。

首先,需要理解焦虑症的起因。焦虑症在很大程度上是由多种因素共同作用导致的,包括遗传、环境和个人经历等。通过深入了解这些因素,可以更好地应对焦虑并寻找适合自己的解决方案。

那么,如何护理焦虑症呢?接受专业治疗:寻求专业的心理咨询或心理治疗是缓解焦虑症状的有效方法,专业的心理医生或治疗师可以帮助识别和应对焦虑,并提供有效的应对策略。

练习放松技巧:放松技巧如深呼吸、渐进性肌肉放松和冥想等可以帮助缓解紧张和焦虑。这些技巧可以放

松身体和心灵,减轻焦虑症状。

坚持适度锻炼:适度的身体活动可以释放体内的压力和紧张情绪,减轻焦虑症状。建议每周进行至少150分钟的有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。

保持良好的睡眠:良好的睡眠对缓解焦虑症状至关重要,尽量保持规律的睡眠时间,避免晚上使用电子设备,创造一个舒适的睡眠环境。

建立健康的生活习惯:均衡的饮食、规律的作息时间和减少烟酒摄入等健康的生活习惯可以帮助保持身体健康,减轻焦虑症状。

寻找支持:与亲朋好友、同事等保持联系,分享自身的感受和经历,可以更好地应对焦虑。

学会应对压力:学会有效应对压力是缓解焦虑症状的关键,当面临压力时,试着采取积极的应对策略,如解决问题、寻求帮助或调整自己的期望值。

给自己留出时间:给自己留出时间做喜欢的事情,如阅读、听音乐、绘画等。这些活动可以帮助放松心情,减轻焦虑症状。

尝试正念冥想:正念冥想可以减少对未来的担忧和对过去的回忆,更好地控制思维,缓解焦虑症状。

保持乐观态度:保持乐观的态度可以更好地应对生活中的挑战和困难,积极面对发生的一切事情。

通过理解焦虑症的根源,建立自我调节机制,养成健康生活方式,寻求专业帮助及寻找支持和理解,可以让焦虑症不再成为生活的负担。但每个人的情况和需求不同,所以要根据具体情况选取适合的方法。

(作者供职于山东颐养健康集团莱芜中心医院)

血液透析是一种重要的治疗方法,替代肾功能衰竭患者的肾脏进行血液净化。对于血液透析患者,正确的护理至关重要,可以帮助患者提高生活质量,减少并发症的发生。

饮食调理

控制液体摄入:血液透析患者的肾脏功能受损,无法有效排除体内多余的液体,因此需要限制摄入的液体量。患者应根据医生的建议控制液体摄入量,包括水、汤类、果汁等,避免导致液体滞留和水肿。

合理饮食:患者应避免食用高盐食物,如加工食品、腌制品、咸菜等,尽量选择新鲜的食材烹饪,避免血压升高和液体滞留。可以摄入适量的维生素C、蛋白质,如水果、蔬菜、鱼、禽肉、蛋类、乳制品等,为身体提供足够的营养物质。

合理用药

严格按照医嘱用药:血液透析患者通常需要进行长期用药,如控制血压、调节物质代谢等。患者应按照医嘱规定的剂量和时间进行用药,并及时咨询医生或药师,了解药物的适应症、不良反应和禁忌证等信息。

避免滥用非处方药:血液透析患者应避免滥用非处方药,因为某些非处方药可能对肾脏有不良影响,导致患者发生并发症。在使用非处方药之前,应咨询医生或药师的建议。

按时治疗

定期参加血液透析治疗:血液透析患者需要定期参加医院或诊所的血液透析治疗,确保废物和多余液体得以清除。患者应严格按照医生的建议进行治疗,不要随意中断或延迟治疗。

定期检查和监测:血液透析患者应该按照医生的建议进行血液检查等检查项目,监测透析过程中的各项生理参数,以便及时发现潜在的问题和调整血液透析计划。

保持良好的生活习惯

注意个人卫生:血液透析患者的免疫力较低,容易感染。因此,患者应注意个人卫生,勤洗手、保持室内空气清洁、避免接触传染源等。

积极锻炼:适度的体育锻炼对血液透析患者来说是有益的。患者可以选择适合自己的运动方式,如散步、太极拳、瑜伽等,坚持运动,有助于改善身体状况,提高身体免疫力。

心理疏导 由于长期进行透析治疗和生活方式的改变,患者容易出现心理问题,如抑郁、焦虑等。患者可以积极参与心理健康活动,寻求专业心理咨询师的帮助,与家人和朋友分享感受,以维持良好的心理健康状态。

血液透析患者的生活护理方法对于维护患者的健康至关重要,饮食调理、合理用药、良好的生活习惯和心理疏导都可以帮助患者更好地管理健康。同时,患者应定期与医生进行沟通,及时解决问题和寻求帮助。通过综合管理和护理,血液透析患者可以提高生活质量,减少并发症的发生。

(作者供职于山东省冠县新华医院)

骨折后的注意事项

□秦红艳



资料图片

当身体遭受骨折的伤害时,除需要及时治疗以外,科学、细致的护理也是关键。护理关乎到伤口的愈合速度,还会影响患者日后的生活质量。因此,在骨折后的康复过程中,必须重视护理原则,确保患者能安全、快速地恢复健康。

观察并发症

在日常护理中,应该随时对患肢进行细致观察,尤其是患肢的颜色、温度及感觉变化等。一旦发现持续性疼痛、患肢苍白、脉搏消失、感觉异常或运动障碍等症状,要高度警惕骨筋膜室综合征的发生。在这种情况下,必须立即拆除所有外固定装置,并迅速就医,寻求专业处理,避免病情进一步恶化,保障患肢功能恢复。

合理饮食

在骨折的康复过程中,患者需确保膳食的均衡和多样性,尤其要增加富含钙、磷及维生素D的食物摄入,如牛奶、各类豆制品、新鲜绿叶蔬菜及鱼肉等,均为理想的选择。

另外,优质蛋白质和维生素C的足量摄取也十分重要,对骨折的愈合具有积极的作用。同时,患者应避免食用辛辣、油腻等可能刺激伤口、影响愈合的食物。

保持稳定

在骨折的护理过程中,要确保受伤部位的稳定性,可以借助多种医疗手段,如使用石膏固定、外固定器或手术内固定等,确保伤处得到有效支撑,并保持受伤部位的稳定。这还可以有效减轻疼痛感,防止进一步损伤,为骨折的顺利愈合创造有利条件。

适当的功能锻炼

在骨折的康复过程中,适度的功能锻炼能有效促进受伤部位的血液循环,帮助减轻肿胀与疼痛,同时预防肌肉萎缩、关节僵硬等潜在的并发症。然而,这一切都需要在医生的指导下有序进行,医生会

根据患者骨折的类型和严重程度,制订合适的锻炼计划,包括肌肉收缩练习、关节活动度训练等。但患者在执行锻炼计划时必须严格遵循医嘱,避免过度活动或锻炼,以免对正在愈合的骨折造成不良影响。

休息和避免负重 骨折以后,充足的休息成为患者康复的关键要素之一。为了减少对受伤部位造成额外的负担,患者应暂时避免任何超负荷的身体活动,从石膏固定、外固定器充分的固定和空间进行愈合。但休息并不意味着完全不动,在康复过程中,应适度活动,有助于促进患者的血液循环,减轻肿胀,并预防因长期静止而导致的并发症。但需要注意的是,所有的活动都要在不增加受伤部位压力的前提下进行,患者应根据自身的恢复情况和医生的建议,谨慎选择活动的类型和强度。

(作者供职于山东省菏泽市鄄城县人民医院)

老年人的饮食调整与建议

□宋晓姣

随着年龄的增长,老年人的身体机能逐渐衰退,营养需求也发生了变化。了解并满足老年人的营养需求对于维护他们的健康和至关重要。

老年人营养需求的变化

能量需求减少:老年人的基础代谢率降低,活动量减少,对能量的需求相对减少。

蛋白质需求增加:老年人需要更多的蛋白质来维持肌肉质量和修复组织。

矿物质和维生素需求变化:随着年龄增长,老年人对钙、锌、硒等矿物质和维生素A、维生素D等的需求增加。

膳食纤维和水分的需要

老年人应保持足够的水分摄入和膳食纤维的摄入,以维持肠道健康。

老年人的饮食建议

控制能量摄入:遵循“适量、均衡、多样化”的原则,避免过度进食导致肥胖。每日热量摄入应根据老年人的实际需要而定。

增加蛋白质的摄入:在饮食中适当增加优质蛋白质的摄入,如鱼、肉、蛋、奶制品等。同时,适量摄入豆类、豆腐等植物性蛋白质。

保证矿物质和维生素的摄入:多食用富含钙、锌、硒等矿物质和维生素A、维生素D的食

物,如海产类、坚果类、绿叶蔬菜等。必要时可适当补充营养补充剂。

增加膳食纤维摄入:多吃富含膳食纤维的食物,如全谷类、蔬菜、水果等,有助于维持肠道健康。

保持水分平衡:每日保持足够的水分摄入,适量饮用白开水、淡茶等。同时,注意减少高盐、高糖饮品的摄入。

老年人饮食调整的注意事项 关注老年人的咀嚼和吞咽能力:随着年龄的增长,一些老年人可能会出现咀嚼和吞咽困难的问题。因此,在安排饮食时应选择软烂、易消化的食物,

避免过硬、过韧的食物。

合理搭配主食和辅食:保证主食的摄入,同时根据老年人的实际情况合理搭配辅食,以满足营养需求。

注意食物的搭配与烹饪方法:选择适合的食材进行搭配,并通过合理的烹饪方法保留营养和口感。尽量采用蒸、煮、炖等烹饪方式,减少煎、炸等高油烹饪方式。

关注老年人的口味和饮食习惯:尊重老年人的口味和饮食习惯,避免食物过于单调或过于刺激。同时,鼓励老年人尝试新的食物和口味,促进营养均衡。

注意食物温度:在为老年人提供食物时,应关注食物的温度,避免过热或过冷的食物对口腔和消化道造成刺激或损伤。

注意监测体重和健康状况:定期监测老年人的体重和健康状况,若发现体重减轻或营养不良等问题,应及时调整饮食方案或寻求专业医生的建议。

总之,了解并满足老年人的营养需求是维护其健康和提升生活质量的关键。通过合理的饮食安排和调整,可以帮助老年人获得充足的营养,保持健康的体魄和良好的精神状态。

(作者供职于山东第二医科大学附属医院临床营养科)