

春节吃喝要注意

这七种急腹症若找上门,该吃点啥来恢复?

春节期间,大家总免不了大吃大喝、暴饮暴食,可是在享受美味佳肴的同时,也在加剧急腹症的发生。因此,过年时饮食不能太放纵,不然医院的大门就会为你敞开,扫了过节的气氛。

那么,春节期间在饮食上应该注意哪些才能避免急腹症的发生呢?

为此,北京应急总医院急诊科副主任护师陈丽娟为大家支招。如果得了这七种急腹症,应该如何通过饮食办法来尽快有效调节和恢复身体机能呢?

急性阑尾炎

1. 阑尾炎在保守治疗时,对饮食控制只作一些基本要求。

比如膳食多样化、少食多餐,避免暴饮暴食,同时尽量以清淡易消化的食物为主,可以吃小米粥、鸡蛋羹、手工挂面、青菜瓜果以及蛋类等,尽量少食长纤维食品,如芹菜、菠菜、大白菜、香椿、韭菜、冬笋、石笋、菠萝等。禁食酸辣、生冷、过于油腻的食物,禁饮酒等,每餐不可摄入过多,平时要保持大便通畅。

2. 如果病情较严重进行手术治疗时,则要注意肠道恢复蠕动前禁止进食。

手术后如肛门排气,提示肠道功能开始恢复,此时可进少量流质饮食,慢慢恢复少渣半流质饮食,如牛奶、豆浆、米汤、肉汤或粥、细软面条。少食胀气不好消化食物,如黄豆、土豆、豌豆、芹菜、韭菜等。

急性胃肠穿孔

患者发生胃穿孔后需禁食、禁水。术后早期也需要禁食以帮助胃肠道减压。术后一周左右可以开始进食流质、半流质食物,如米汤、稀饭等流质食物,以及面条等半流质食物。后续可以逐渐选择营养丰富且易消化的食物,如白菜、西红柿、苹果、香蕉等蔬菜水果。如无不适症状可开始进流食,以清淡、易消化食物为主,如小米粥、清炖鸡汤、米汤等。可以帮助胃部保持正常功能,并增强胃部抗病能力。

在饮食规律上要遵循少量多餐的进食方式,不仅可以减轻患者肠胃功能负担,并且可以缓解术后患处引起的疼痛症状。细嚼慢咽,不可暴饮暴食。食物温度要适中,不可食用过热或者生冷刺激性食物,生冷辛辣食物对消化道黏膜有很强的刺激作用,容

易引起腹泻或者引发消化道炎症。还应注意避免食用质地较粗、较硬的食物,以免在胃穿孔术后对刚恢复的胃黏膜造成损伤。少食腌制食物。最好戒烟戒酒。除了要保证营养全面性及均衡性以外,在烹饪制作的过程中要保持少油、少盐、少糖的原则,减少对胃壁黏膜组织的刺激影响。

急性胆囊炎

1. 进食应选择低盐、低脂、低蛋白和易消化的食物或者是半流质食物。

随着病情好转可以逐渐加入少量的脂肪及蛋白质,如瘦肉、鱼、蛋、奶和水果,以及新鲜的蔬菜水果。慢性胆囊炎平时进食应以清淡、容易消化的食物为主,每天2-3小时进食一次,以刺激胆汁的分泌。食用容易消化的蛋白质,勿食动物的脑、肾、蛋黄、油炸食物及辛辣刺激的食物。

2. 饮食应定时、定量,少吃多餐,不宜过饱。

在饮食结构上严格控制脂肪、胆固醇高的食物摄入,特别是动物肝脏。适量进食高生物价值的蛋白质,如豆类、鱼虾类、瘦肉等等。选含食物纤维高的食物,如绿叶蔬菜、萝卜、水果、木耳等。多吃新鲜水果、蔬菜,补充维生素及微量元素。忌暴饮暴食,要少量多餐。

3. 少吃刺激性的食物和强烈的调味品。

比如葱姜蒜、辣椒、酒、咖啡等。少食油煎、油炸的食物。熏烤类食物、腌制食品及生冷的食物都要避免食用,以免影响病情恢复。

急性胰腺炎

1. 胰腺炎是由于胰腺的胰蛋白酶自身消化作用而引起的疾病,因此胰腺炎患者日常要做到低脂饮食,需以清淡、易消化的食物为主,不要吃太饱,两周内不要食用肉类和奶制品。

2. 可食用面食、蔬菜、水果等食物,鸡蛋少吃。

3. 炒菜时可以适量添加油,最好是蒸、炖为主,如小米粥、南瓜粥等,让胰腺得到适当休息,有助于炎症消退。

4. 忌辛辣、油腻、生姜、生蒜,这些刺激性的食物都会加重胰腺的负担。

5. 避免摄入脂肪含量过高的食物,如动物内脏、奶油及肥肉等。

6. 多吃新鲜蔬菜水果,例如西兰花、丝瓜、香蕉、柚子等,补充维

生素的摄入。同时戒酒,避免诱发或加重胰腺炎。

7. 规律饮食,养成细嚼慢咽等习惯,注意饮食的合理搭配,避免暴饮暴食。

8. 如果有饮酒的习惯,需要及时戒酒,避免诱发或加重胰腺炎。

急性胆囊结石

1. 胆囊结石的发病与饮食息息相关,胆结石的患者要减少摄入脂肪,清淡饮食。

如果是油腻的食物,就会引起胆囊的收缩,从而造成结石的嵌顿,引起急性胆囊炎。不能吃一些辛辣刺激和油腻的饮食,如煎鸡蛋、肥肉、油炸食品。严格控制高胆固醇类食品,比如动物内脏等。烟酒、浓茶、咖啡等要尽量避免。宜多吃胡萝卜、青菜、豆类。适当补充维生素,食用新鲜水果。

2. 避免一次吃太多的食物,这样做可以缓解食物对胃肠道的压力。胆结石的患者不能暴饮暴食,暴饮暴食会加速胆囊的收缩,还会导致胆结石掉进胆管,造成剧烈的疼痛,另外还可能会诱发胰腺炎的急性发作。定时多喝水。尽量避免吸烟饮酒。

急性肠梗阻

1. 梗阻发生时应该禁食禁水,手术后肠功能恢复后可以适当均衡补充一些富含蛋白质、维生素和清淡易消化的流质食物。手术后禁止吃高油腻的食物,应以低盐、低脂、低油腻的食物为主,注意饮食卫生,避免辛辣刺激、生冷、不洁或未煮熟的食物,同时术后应该尽量少吃产酸、产气的食物,比如牛奶、豆浆、豆制品等,忌饮酒。

2. 少食年糕和糯米等黏性的食物,以及坚果等比较坚硬的食物,避免食物淤积,引起消化不良,加重负担。

3. 不要食用辛辣、刺激、寒凉及含胆固醇高的食物,避免用力排便。

急性胃、十二指肠溃疡

1. 加强营养,应该选用一些容易消化含足够热量、蛋白质和维生素丰富的食物,营养充足能够改善全身状况,可以促进溃疡的愈合,比如鸡蛋、豆浆、豆腐、鸡肉、鱼肉、瘦肉等等。

2. 过酸、过辣的刺激性食物以及生冷、不易消化的食物,应尽量避免,避免食用黏性食物,如年糕、粽子、糯米等,其黏性较大,会刺激胃壁细胞分泌胃酸,不适合溃疡患者食用,以免加重病情。而对于辣条、烤肠、油炸、熏肉以及烟酒、浓茶、咖啡等刺激性食物,则需要尽量避免进食,以免刺激胃酸分泌,从而加重不适。宜使用蒸、煮、炖、烩等烹调方法。

3. 要注意细嚼慢咽,使食物充分与唾液混合,有利于消化和减少对胃黏膜的刺激,切忌暴饮暴食。注意进食的情绪,这样有利于溃疡愈合。

4. 溃疡的发作是与气候有一定关系的,一定要注意气候变化,根据气候的变换来及时增添衣物,注意腹部保暖。保证睡眠充足,情绪稳定。

(北京青年报 莫 鹏)



注意! 这五个坏习惯会伤肝

肝脏是人体重要的组成器官,它的功能很多,也很复杂,包括新陈代谢、合成、解毒、转化、分泌胆汁以及部分造血功能、免疫功能等。

俗话说:“肝好人不倒”。当肝脏处于不健康的状态时,会使人体发生脂肪肝、酒精性肝炎、药物性肝炎、肝硬化等疾病。

今天就向大家介绍几种伤肝的不良习惯,希望引起大家重视。

过量饮酒。肝是唯一能代谢酒精的器官,当它全力分解酒精时,它会停止运输脂肪到肝外,降低肝脏净化血液的能力,导致体内毒素增加,诱发肝脏损伤。之后转氨酶进入血液,使转氨酶升高。所以,长期饮酒很容易造成酒精性脂肪肝及肝硬化,之后慢慢形成肝癌。

长期熬夜。晚上人体休息的同时,也是肝脏自我修复的时间。人们常说“夜卧养肝”。所以要养成良好的睡眠习惯,避免熬夜,不加重肝脏运转的负担。

不良饮食。长期摄入大量高热量、高脂肪食物,不仅会增加胃肠负担,还会增加肝脏负担,导致脂肪堆积在肝脏中,或是无法排出,从而导致脂肪肝的形成。

此外,误食发霉的食物或食用半生不熟和已经烧焦的食物,都容易产生致癌物质,所以提倡健康饮食、均衡营养。

乱服用药物。肝脏是人体重要解毒器官,能够将毒素进行瓦解,很多药物说明书都标注有长期服用药物会导致转氨酶升高,需要在医生指导下合理用药。没病不要乱用药,避免增加不良反应。很多药物不良使用不仅对身体无益,还会对身体造成损伤。

负面情绪。中医常说“大怒伤肝”。现代社会节奏快、压力大,我们很容易会出现愤怒焦虑的情绪,但若放任情绪自流,这些负面情绪会对我们的肝脏功能造成伤害,使肝脏功能失调。

(北京青年报 马秀娟)



走不完一公里,骨折风险高

老年人人体力差,如果走不远、走不久,在很多人眼里属正常现象。但一项新研究显示,走不完一公里的人,骨折风险更高。

澳大利亚悉尼加文医学研究所团队收集了26.7万名45岁以上成年人的相关数据,通过“你的健康是否限制你行走一公里”等问题调查参试者的行走能力,选项包括“完全没有限制”“有点限制”和“很多限制”三种。研究人员使用Cox比例风险模型分析了行走障碍与5年骨折风险的关系。结果发现,在平均4.1年的随访过程中,骨折风险随着行走障碍程度的加重而显著上升。与报告没有行走限制的参试者相比,“有点限制”和“很多

限制”与较高的骨折风险相关。相比能顺利步行一公里的人,自称受到“很大限制”的女性骨折风险高出60%。此外,数据显示,约60%的骨折可归因于步行限制,其与膝关节、脊椎、非髌部非脊椎骨折的相关性都比较显著,风险增加幅度从21%到219%之间不等。

研究人员表示,步行速度常被用来识别虚弱或患有肌少症的老年人,新研究结果则提示,临床医生可以使用这种简单的测量方法来识别骨折高危人群。自我报告的步行限制不仅与骨折风险相一致,且两者间存在剂量关联,即随着可步行距离的减少,骨折风险还会显著上升。

(生命时报 郭诗娟)

