

COPD 患者的饮食调理处方

濉溪县医院呼吸内科

慢性阻塞性肺疾病（以下简称“COPD”）是一种具有气流受限特征的肺部疾病，气流受限不完全可逆，呈进行性发展。COPD 按病程分为急性加重期和稳定期，前者指在短期内咳嗽、咳痰、气短和（或）喘息加重、浓痰量增多，可伴发热等症状；稳定期指咳嗽、咳痰、气短症状稳定或轻微。无论患者处于何种状态，营养不良均会改变呼吸肌固有结构，导致患者通气功能下降，同时降低肺部的免疫和防御能力。因此合理的能量支持对于维持正常通气量是非常必要的。那么稳定期 COPD 患者如何在家里进行饮食调理呢？

蛋白质每日摄入量为 1.2—1.5 克/千克体重，以优质蛋白为主，如老母鸡，瘦肉，鱼肉等。

限制钠盐摄入，每日食盐量小于 6 克。限制酱油、味精等化学调味品。摄入盐过多是体内储存过多水分的原因。限制火腿，咸猪肉、拉面、酱汤，腌制食品、薯片等。选用新鲜鱼，肉，蔬菜，葱，生姜，胡椒，蒜，低盐酱油，醋，香油等。

选择多种维生素、高纤维、足够热量及矿物质；鱼肝油、胡萝卜、番茄和黄绿色素菜水果，维生素 C，维生素 E，维生素 A，β-胡萝卜素，维生素 B2 等等，含钙多的食物如：鱼类、肉类、香蕉、山芋、油菜；补充食物维生素预防便秘：芥菜，白菜，菠菜，芹菜以及水果。

碳水化合物过高的食品可使体内二氧化碳产生增多，加速体内二氧化碳潴留；最好进食含脂肪比例高的食物，脂肪食物每克热量达 9 千卡之多，对患者热量补充有利。如无禁忌，要注意多饮水，这样气道分泌物就不会过于黏稠，痰液易于咳出。

少吃辛辣食物；少吃胀气及难以消化的食物（如油炸食品，豆类，碳酸饮料，啤酒，洋葱，圆白菜，辣白菜，玉米，哈密瓜等等）；少吃过甜及腌制食物，避免食用过冷，过热，及生硬食物，因其可刺激气管引起阵发性咳嗽。戒烟酒。

每天可吃 5-6 餐，每餐不要吃的太饱；少食多餐可以避免腹胀和呼吸短促；进餐时要细嚼慢咽。饭前不喝大量汤，水，避免汤水减少进食量，反之，喝汤可安排在饭后。餐前可以先休息，餐后适量运动。

COPD 患者急性发作的时候，会应用激素药物，如长期激素使用最常见的副作用是骨质疏松，也是 COPD 常见的一个合并症，因此 COPD 患者应适当补钙。

钙对于维持结实的骨骼，肌肉是不可缺少的。进食减少的患者容易出现低钾，含钾丰富的食品：香蕉，西红柿，绿叶蔬菜，土豆，菌菇类。从中医来讲，由于患者平时黄痰或白粘痰多，体内有热象，因此“清补”为宜；可选食梨，莲心，大枣，萝卜，百合，白果，荸荠，木耳核桃，山药，枇杷，和蜂蜜等具有健脾补肾，养肺止咳，祛痰平喘的食物或中药，或制成药粥，或熬成膏方。

增加饮食摄入的要点

1. 吃易咀嚼的食物：将蔬菜煮软，用肉末代替肉片，将水果榨成汁，制作半流或流质饮食。
2. 增加食物的色香味来刺激食欲：因药物副作用而引起味觉改变，食欲减少。合理搭配菜系颜色，诱人的食物可增加食欲。
3. 改善就餐环境：选择舒适，干净的环境进行就餐，避免在患者进餐时进行护理操作。
4. 减轻心理负担，减缓压力：对患者进行心理辅导，保持患者心情愉悦，舒畅，可增加食物摄入量。

糖尿病患者计划出游：14 大注意事项别忘嘱托

濉溪县医院内分泌老年病科

1. 勿忘提醒患者：出行前要查体

应该检查血压、心电图、尿常规、血糖、血脂等，保证身体健康程度能胜任旅游。

2. 勿忘提醒患者：病情平稳是出游的前提

对于刚刚开始接受治疗的糖尿病患者，医生同仁们最好还是不要建议患者马上外出旅游，起码要等到血糖平稳，药物剂量稳定，没有严重糖尿病并发症，能识别低血糖，掌握各种注意事项之后再考虑出游。

3. 勿忘提醒患者：胰岛素的保存条件

(1) 不要阳光直射，并保持温度在 25℃ 以下。到旅馆后应及时将胰岛素存放冰箱冷藏室中（4℃，而非冰冻室）。

(2) 如果胰岛素已经放入胰岛素笔，则不需要再冷藏，常温保存即可。

(3) 途中不要振荡、剧烈摇动胰岛素。

(4) 随身携带胰岛素，不可行李托运。还有，对于自驾游的，不可将胰岛素放在汽车后备箱中。

4. 勿忘提醒患者：注射剂量要准确

旅途安排多是很紧凑的，偶尔还会有些忙乱，不免让人忙中出错。所以，一定特别嘱托患者，注射胰岛素时一定要留出足够的时间，静下心来，按部就班地进行，避免剂量错误。

5. 勿忘提醒患者：注射部位的选择

胰岛素在不同部位吸收具有差异性。不同注射部位吸收胰岛素速度快慢不一，腹部最快，其次依次为上臂、大腿和臀部。

6. 勿忘提醒患者：准备足够的药物及必备用品

最好准备平常用量的 2 倍。包括胰岛素、口服药物、血糖仪、试纸条、酒精棉签、针头等。

7. 勿忘提醒患者：尽量保持三餐规律

不可暴饮暴食，也不可吃的过少，可根据每日的活动量大小适当增减食量。

8. 勿忘提醒患者：随时携带糖块、饼干等食物，严防低血糖

旅途中，心情大好，活动量增加，就餐时间不能保证，这些都容易导致低血糖的发生，所以一定要及时发现低血糖，及时检测血糖，及时加餐。

9. 勿忘提醒患者：监测血糖不能停

旅行时的活动、生活、饮食方式等都与平常不同，不能按时就餐、运动量的加大和饮食量的增大都将影响血糖值，因此定时监测血

糖对指导旅行中用药非常重要。尤其要注意空腹、餐前和睡前的血糖。

10. 勿忘提醒患者：旅游途中要多饮水

出游时出汗多，易脱水，所以要多饮水，防止高渗性昏迷的发生。

11. 勿忘提醒患者：注意足部的护理

选择一双柔软舒适的旅游鞋，旅途中如果发现鞋中有石子、沙粒等硬物，一定要及时清理，以免对足部造成过多的损伤。每日睡前泡脚时，要先用手试水温后再泡脚，并认真检查双足有无水泡、红肿、擦伤等细小破损。发现后要及时处理。

12. 勿忘提醒患者：注意体能变化

旅游所包含的活动（运动）强度不同，在此强调的是要根据年龄和体力量力而行，重视活动中和活动后的感觉：

如有疲乏感，但食欲及睡眠正常，无其他不适感，属轻度疲劳，可继续旅行；如食欲不好，不易入睡，甚至对旅行的兴趣降低，说明活动量过大，应减少活动量；如出现呼吸费力、胸闷憋气、头晕头痛、面色苍白等症状时，应立即终止旅行，尽快就医，以防出现意外。

13. 勿忘提醒患者：随身携带急救卡

内容包括：姓名、性别、年龄、诊断（注明有无并发症或其他疾病）、所用药物名称及剂量（特别是胰岛素及口服降糖药物的种类、剂量、用药时间）。

14. 勿忘提醒患者：旅行中要严格注意饮食卫生

一旦发生腹痛、呕吐、腹泻等症状应采取以下措施：停用所有降糖药物，包括胰岛素，然后及时检测血糖、酮体来指导用药，补充足够的液体，注意尿量变化。持续呕吐、腹泻者终止旅游，就地诊治。



濉溪县医院泌尿外科科普知识之前列腺增生症篇

濉溪县医院泌尿外科

在前列腺病的预防中，最主要的是要养成一个良好的生活习惯，俗话说，最好的大夫是自己，最好的医学模式是自我保健，而最重要的就是要树立一个科学的生活习惯，它包括 10 项，希望您都能做到。

一、不喝酒：即使是在节假日期间或必须应酬的场合也不喝酒，或只喝少量的低度酒。

二、不吃辣椒等刺激性食物，安排好一日三餐，做到平衡膳食。

三、多喝水：每天最少喝 7 杯水(约 2000 毫升)每天早晨起床后即喝一杯水(70 毫升)。如喝“一线瀑”茶，对于排尿不畅的中老年人群更适宜。

四、不久坐：坐 1 小时左右就站起来活动活动。

五、适量运动：做到“五三七”，五：每周至少运动5次；三：每次运动得30分钟以上；七：每次运动后，实际心跳次数加上年龄要达到每分钟170次。

六、注意个人清洁卫生，每天晚上都洗一次下身。

七、勿过劳，免着凉。调整好工作、生活节律，劳逸结合，避免过分疲劳。要根据气温的变化适时地增减衣服，避免着凉。

八、保持大便通畅：每天定时排便，日常饮食中要多吃蔬菜。适量吃水果和适量活动，遇有便秘时要及时治疗。

九、保持心情舒畅，做到乐观豁达，及时排解自己的不良情绪。

十、过有规律的、负责任的性生活，不宜过频，但也不可没有，一般以过完性生活后第二天没有疲劳为宜。按年龄段参考频次如下：30岁以下，每周2~3次；31~50岁，每周1~2次；51~60岁，每月2~3次；60岁以上，每月1次或每3个月2次。



常见贫血知识普及——缺铁性贫血

濉溪县医院全科医学中医科

贫血(anemia)是指人体外周血红细胞容量减少,低于正常范围下限的一种常见的临床症状。由于红细胞容量测定较复杂,临床上常以血红蛋白(Hb)浓度来代替。我国血液病学家认为在我国海平面地区,成

年男性 Hb<120g/L, 成年女性(非妊娠)Hb<110g/L, 孕妇 Hb<100g/L 就有贫血。

缺铁性贫血是临床上最常见的贫血, 由于体内铁元素的缺乏, 导致缺铁性红细胞生成, 最终引起了该病的发生。缺铁性贫血多见于婴幼儿、妊娠期妇女、育龄期女, 据国内某一地区人群调查显示: 铁缺乏症的年发病率在 6 个月—2 岁婴幼儿为 75%—82.5%、妊娠 3 个月以上的妇女为 66.7%、育龄期妇女为 43.3%; 以上人群因铁缺乏症而患贫血的发病率分别为: 33.8%—45.7%、19.3%、11.4%。可见缺铁性贫血在这一部分人群中发病率是相对较高的。

日常生活中或临床中可以导致缺铁性贫血的常见病因分述如下:

1、摄入不足。多见于婴幼儿、青少年、妊娠和哺乳期女。婴幼儿生长较快, 需铁量大, 若辅食添加不合理, 易造成缺铁。青少年偏食也会容易缺铁。女性月经量过大、妊娠或哺乳, 需铁量增加, 若不补充高铁食物, 易造成缺铁性贫血的发生。长期食物缺铁也可在其他人群中引起缺铁性贫血。

2、吸收障碍。胃大部分切除术后, 胃酸分泌不足且食物快速进入小肠, 绕过铁的主要吸收部位十二指肠, 使铁吸收减少。此外, 多种原因造成的胃肠功能紊乱, 如长期腹泻、慢性肠炎、克罗恩病等均可以造成铁吸收障碍而引发缺铁性贫血。

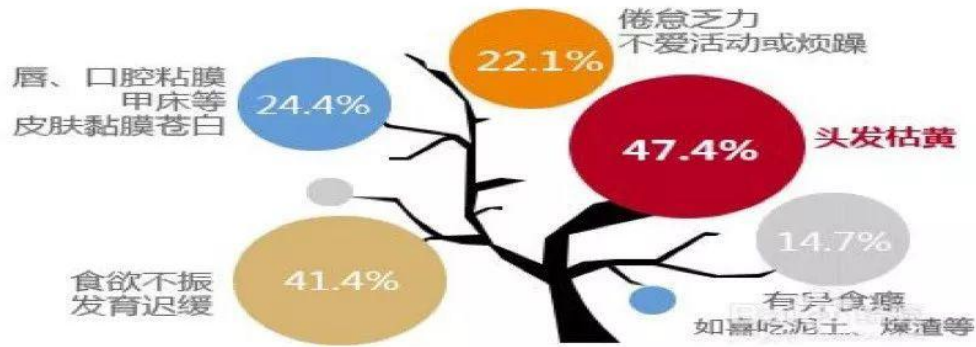
3、丢失过多。见于各种过量失血，如慢性胃肠道失血、食管裂空疝、食管或胃底静脉曲张破裂、胃十二指肠溃疡、痔疮、肿瘤等；咯血和肺泡出血，如肺结核、支气管扩张、肺癌等；月经量过大，如宫内放置节育环、子宫肌瘤及月经失调等。

贫血常见的临床表现有：乏力易倦、头昏耳鸣、心悸气促、食欲减退、皮肤黏膜苍白等症。



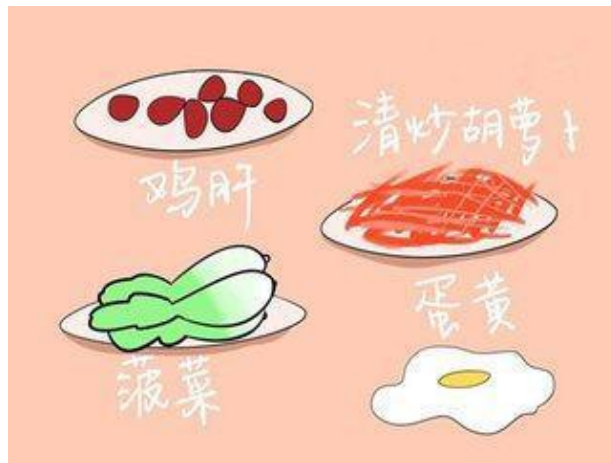
组织缺铁表现有：

1. 精神行为异常，如烦躁、易怒、注意力不集中、异食癖；
2. 体力、耐力下降；
3. 身体免疫力下降，易感染；
4. 儿童生长发育迟缓、智力低下；
5. 口腔炎、舌炎、舌乳头萎缩、缺铁性吞咽困难；
6. 毛发干枯、脱落；
7. 皮肤干燥、皱缩；
8. 指甲缺乏光泽、脆薄以裂，重者指甲变平，甚至凹下呈勺状。



对于缺铁性贫血的预防治疗分述以下几点：

- 1、 婴幼儿及时添加富含铁的食品，如蛋类、动物肝脏；青少年积



极纠正偏食；

- 2、 孕妇、哺乳期妇女常吃含铁较为丰富的食物，同时可适当补充铁剂；
- 3、 育龄期妇女应当积极调整月经不调，防治月经量过大、经期过长；
- 4、 积极对导致缺铁性贫血病因的治疗，如消化性溃疡或糜烂性胃炎导致的上消化道出血、痔疮、消化道肿瘤、子宫肌瘤导致的月经量过大经期过长；
- 5、 口服补铁剂，口服吸收障碍的可以肌注铁剂。

人体血管为什么会堵塞

濉溪县医院心内二科

我们知道，血液里的红血球的作用是携带氧气送到每一个细胞，然后把细胞里的二氧化碳带出来经过肺呼出去。身体里的红细胞是最勤劳的，它不停地在奔跑，它们在体内流动的速度非常快。假如这些红细胞堆积在一起，就会造成血管堵塞。生活中你可能无法判断自己血管阻塞的状况怎样，但可以通过眼睛来判断。如果白眼球里面红血丝多，基本上可以判断毛细血管的阻塞率已经很高了，或者有些老年人的脸上布满小红血丝，鼻子上有小蚯蚓似的红血丝，也表明毛细血管被结团状态的红血球阻塞得非常厉害，这将预示下一步将会出现更多的问题。肌肉运动和血液循环之间的关系是非常密切的。比如，心脏可以把血泵出，但是血液回心靠什么？靠肌肉收缩。所以血液循环的这种能力与肌肉的水平有密切的关系。再如，我们的动脉血管被包在肌肉当中，肌肉有效收缩一次就会对血管挤压一次，每一次有效收缩形成的挤压使得血液才能在血管内流动，而且这种对血管形成的挤压过程实际上等于良性的血管按摩。因此，体育锻炼的作用，首先肌肉可以控制血液的流向，其次可以对血管壁进行按摩。平时人们不运动时心跳、呼吸是一种速度，一跑步，心跳、血液循环、呼吸自然加速。这两种状态下血流量是不同的，这个量对血管壁形成的张力和肌肉对血管形成的压力，其实就是一个保持血管弹性非常好的方法。目前世界上没有一种药能有效解决血管弹性的问题，但是我们每个人天生就有一套保持血管弹性的方法，这就是经常参加一些有氧运动，

如走跑、骑车、游泳等，它们都会有效改善我们循环系统的能力。需要注意的是，每做一种运动要持续一定的时间，比如跑步持续 45 分钟，游泳持续 1 个小时，走步一气走 2~3 个小时等等，才能达到对心脏、血管的有效锻炼以及对血液品质的良好培养。

我们身体里面的主动脉，大血管，就像咱们的长江黄河一样，当然我们知道自然界这个长江黄河，有时候也会发生淤堵，有时候一度特别严重的话，下游就会发生崩堤，身体里面还有很多瘀堵在血管里面的垃圾，那么专家教你有什么好的办法可以清理。

周围血管疾病发病率也是蛮高的，在心血管疾病的人群当中，同时合并有周围血管疾病的，能有 25%。在脑血管疾病的人群当中，同时合并有周围血管疾病的，能高达 30%，身体里面什么样的地方会发生这种淤堵，可能大家都知道，冠状动脉的狭窄或者是闭塞可能会导致心肌缺血，另外还有一个就是，颈动脉，会导致头颈部脑部的缺血，还有就是在下肢的这个通道上髂动脉，股浅动脉，这些区域主要供应下肢的这些途径，如果它堵塞了就意味着下肢可能会有缺血。

哪些人动脉血管细容易堵塞的，是肥胖者、脾气暴躁者还是酗酒的，肥胖更容易让血管发生堵塞，因为胖的人脂肪堆积比较多，血脂比较高，甚至可能还会有糖尿病，比较高发的一个基础因素，所以往往肥胖的人是引起血管疾病的一个很高的因素。因为现在的人可能生

活条件都比较好，进食都比较随意，比较多，所以进食的这种高蛋白、高脂肪、高热量的这种东西也比较多，很容易造成一个不良的饮食习惯。由于现在代步工具也很多，生活节奏也快，所以主动的运动相对也比较少，这些都是容易导致血管堵塞的一些因素，所以高血压、高血脂、高血糖、肥胖、紧张、压力大的工作，没有主动的运动，这些都是造成血管堵塞非常重要的影响因素。

血管一旦堵塞的话，咱们通过什么样的方式可以来清理，应该说目前没有一种药物能够使得已经发生动脉粥样硬化能够倒回去，或者是说把堵得变成通的，所以动脉粥样硬化是不可逆转的。我们可以看到血管的内膜是很光滑的，血管壁是均匀的，血管堵塞的话究竟是什么堵塞了我们的血管，我们经常可以听到说动脉硬化斑块，这些薄的小的斑块，逐渐堆积，越来越厚，越来越大，就有可能造成血管壁堵塞的这种情况。管道在这种狭窄在进一步的发展，就可能从狭窄变成了完全堵塞，所以这是一个比较缓慢的过程，就好像河道当中也是，一开始就是一点点地泥沙，贴着那么河沿有一层，先是泥沙堆积回，影响水流速度，慢慢堆积的速度也会越来越快，堵塞就会越来越明显。

本宣传材料最终解释权归濉溪县医院所有。