

血脂高了 怎么吃才好?



保健医师:陈聪
市第二人民医院内科主任

江苏康复医疗集团

如今,心脑血管病已成为我国城、乡人群的第一位死因,而高脂血症,则是心脑血管病的独立危险因素之一。从医学角度而言,何谓高脂血症,就是说血浆中胆固醇和(或)甘油三酯升高,进而导致身体发生疾病。

一般而言,高脂血症主要是因为高胆固醇和高饱和脂肪酸的摄入过多,导致血脂悄悄攀升,还有的人从饮食中摄入了过多热量,引起肥胖或超重。同时,长期静坐、酗酒、吸烟、精神紧张或焦虑等,也都会引起血脂升高,当然,包括糖尿病、甲减、肝肾疾病以及部分药物,也会导致血脂升高。

由于高脂血症的多数患者没有任何症状,所以判断起来比较难,基本都需要通过血液检测才会发现,当然也有一部分患者会出现眼睑周围黄色或橘黄色斑块(黄色瘤),或者眼睛上出现了“老年环”。由于甘油三酯的明显升高,可能会引起胰腺炎,而胰腺炎的急性发作,很可能危及生命。

由于患有高脂血症,不少患者在吃的问题上很纠结。其实,只要注意膳食,高脂血症也是可以防治的。这中间,要把握五原则。

低热量:

控制饮食的量,旨在达到和维持理想体重。体重指数=体重(公斤)/【身高(米)×身高(米)】,其理想值为22。体重超过理想体重之

10%表示过重,超过理想体重之20%表示肥胖。

低胆固醇:

每日总摄入量应低于300毫克。患者可以这样计算——各种肉类(包括:鸡、鸭、鱼、猪、牛、羊等)胆固醇含量平均每两约含20-30毫克胆固醇。

低脂肪:

尽量少吃饱和脂肪酸的食物,包括动物性食品(肥肉、全脂奶、奶油、猪油、牛油、猪肠、牛腩及肉类外皮)和部分植物性食品(烤酥油、椰子油、椰子、棕榈油)。烹调用油宜选择较多不饱和脂肪酸的油。另外,鱼类及豆类之饱和脂肪酸含量较少,可用以取代其他肉类,作为蛋白质之来源。不吃或尽量少吃高油点心(腰果、花生、瓜子、蛋糕、西点、中式糕饼、巧克力、冰淇淋)。

高纤维的食物:

如各类水果、豆类、燕麦片、洋葱、木耳等。

适量运动:

快步走、慢跑、游泳、骑自行车,每天30-40分钟。

戒烟限酒:

烟一定要戒,酒严格控制,禁饮烈性酒。如果血脂水平过高,还是要去医院就诊,请医生对症治疗。(杨馨 崔骏)



宝宝“气不顺”, 怎么办?



江苏康复医疗集团

本期访医:虞萍 市四院新生儿科护士长
副主任护师

患者:

宝宝鼻塞,哭闹不止,甚至造成吸奶和睡眠困难,又不会说,我们怎么办才好呢?

访医:

其实鼻塞有感冒鼻塞、急性鼻窦炎鼻塞、鼻咽阻塞、异物堵塞、过敏性鼻炎鼻塞等很多原因,而这些病因的防治也有各自对策。

感冒鼻塞

表现为鼻塞流涕,鼻翼两侧微红,有的伴有发热。

防治对策:宝宝出生后半月左右,开始适量补充鱼肝油;4个月开始添加辅食,补充维生素A,可喂些肝泥、胡萝卜泥、菜泥,增强呼吸道的防御能力。家中使用空调时,室内与室外温度不可反差太大,宝宝房间以28-30摄氏度为宜。用温湿毛巾放在宝宝的鼻部进行热敷(不能太烫),每天两次,每次15分钟左右。

急性鼻窦炎鼻塞

表现为除了有鼻塞、流脓鼻涕、张口呼吸等鼻部症状外,较重的还有发热、头痛、咽喉肿痛、烦躁不安等症状。

防治对策:若宝宝患了上感,应积极进行治疗。一旦得了急性鼻窦炎,及时带宝宝到耳鼻喉科看医生,在医生指导下合理选用抗菌素,以彻底治愈,防止复发。宝宝脓鼻涕多时,可请医生做置换疗法,将鼻窦中的脓性分泌物清除出来。

鼻咽阻塞

表现为鼻黏附于鼻腔外口或深处,阻塞狭窄的鼻道。

防治对策:及时为宝宝清除鼻腔分泌物,如较多,可使用吸鼻器吸除。清除鼻痂时忌用手抠宝宝的鼻子,以免损伤嫩弱的鼻腔黏膜,引起出血和感染,可用消毒小棉签轻轻将其卷除,或先用生理盐水、冷开水或母乳往鼻孔内滴1-2滴,让鼻痂慢慢湿润软化,然后轻轻挤压鼻翼,促使鼻痂逐渐松脱,再用消毒小棉签将鼻痂清除。

异物堵塞

表现为绝大多数为一侧鼻腔堵塞,通气不畅;若继发感染,黏液逐渐变为脓性;如果异物停留过久,可使鼻黏膜糜烂,长出肉芽,流出血性鼻涕,发出臭味。

防治对策:引导教育宝宝养成讲卫生的好习惯,不往鼻子里乱塞东西,一旦塞了要及时告诉爸妈,及早取出异物。爸妈应注意观察宝宝的呼吸情况,一旦发现宝宝有一侧发生鼻塞现象,或不明原因的流脓鼻涕、有臭味时,要及时带宝宝看医生。

过敏性鼻炎鼻塞

表现为鼻塞明显,喷嚏多,常流涕。

防治对策:避免宝宝接触尘土、螨虫、真菌、动物皮毛、羽毛等过敏原。居室里经常带湿除尘,开窗通风,保持空气新鲜。不给宝宝吃辛辣食物、油炸食品及海鲜,不滥喝饮料;多吃新鲜蔬果,多喝白开水。常带宝宝到户外活动,养成用冷水洗脸洗手的好习惯,提高身体对外界气候变化的适应能力和抵抗力,有利于防病。在医生的指导下采取全身和局部抗过敏药物治疗。(钱菁璐 崔骏)

零投诉 源于 真心付出

□ 王珠琳

消化内科护理团队,是一支拥有17名护理人员的优秀队伍。“零投诉”,便是对“优秀”的最好见证。

犹记去年的8月中旬的一天,一位外地年轻患者,因为消化道出血入院治疗。由于患者生命体征不稳定,为保障病人安全,不少必要检查一时无法执行,但没有这些检查,患者的出血原因也很难及时找准。不过,补血、输液、心电监测,所有的抢救计划有条不紊的实施着。

当时,患者家属来了7位,悲伤地围在患者床边大哭,其中几名家属因不理解暂缓检查的缘故,对当值护士恶语相加。

“我理解您的心情,病人生命体征稳定后我们才能做检查,请不要着急……”护士小夏的解释依然不能被接受,自己也有些委屈、不知所措。这时,其他责任组的护士都赶来安抚家属,告诉家属科室的主任、主治医师和分管护士都为病人的生命做着各种努力,并为他们每人倒上一杯温水,细心地说明呕血时为什么不能进行相关检查……

时间一分一秒地过去,半小时后,患者生命体征恢复了平稳,呕血也暂时控制住。这时,已经做好前期准备的医护人员立即为患者进行了胃镜检查治疗。

“陈阿姨,您儿子的诊断出来了,是胃溃疡!”当技师将这一消息告知患者时,包括我们都长舒一口气。作为专业护士,我们知道,溃疡,意味着出血中最轻的病因,也意味着该病人的预后和康复。

接下来的治疗护理中,护士每天都仔细检查患者排便的颜色、性质,不放过任何一个细节。

看着儿子面色渐渐红润,陈阿姨反倒愈加不安。一天我们开晨会上,陈阿姨带着几名家属特意来找小夏:“姑娘,对不住了,当时我们心急,不听你劝,还骂了你……”

看着这样朴实又可愛的阿姨,我们都笑着对她说:“阿姨,我们理解您当时的心情,您也别放在心上,这是我们应该做的!”

诸如此类的事数不胜数,也正是因为这一桩桩看似微不足道的小事,保证了消化内科住院患者当年的“零投诉”。

(作者系市一院护士)



江苏康复医疗集团