

# 消化性溃疡 膳食治疗

保健医师:刘强  
市中西医结合医院消化科主任

消化性溃疡主要指胃溃疡或十二指肠球部溃疡。其膳食治疗的目的是减轻症状,减少胃酸分泌,促进溃疡愈合,防止复发与并发症的发生,更好地发挥营养治疗的作用,有这样几个原则需要把握——

## 产热营养素的供给

**蛋白质:**蛋白质与维生素C对溃疡愈合有促进作用,食物中的蛋白质促进溃疡愈合主要通过两个方面起作用,一是食物进入胃后,能中和胃酸起缓冲作用;二是蛋白质的部分水解产物,如蛋白胨等物质能抑制胃泌素的分泌,而胃泌素则具有刺激胃酸分泌的作用,故每人每日平均摄入蛋白质应在60克左右以维持机体的需要。其中动物蛋白如奶、蛋类等优质蛋白质占22%,豆类蛋白质如大豆等占8%,其他植物蛋白质如米饭、面条等占70%。

**脂肪:**脂肪能强烈刺激胆囊收缩素的分泌,胆囊收缩素有延缓胃排空作用,使食物停留在胃内的时间延长,增加胃的负担,但脂肪可抑制胃酸分泌,故膳食中的脂肪是既不需严格限制,也不提倡过高,一般由脂肪提供的能量占总能量的20-25%,每人每日平均摄入量60克左右,包括食物本身的脂肪和烹调油的脂肪。

**碳水化合物:**既无刺激胃酸分泌作用,又无抑制胃酸分泌作用。但碳水化合物是机体能量的主要来源,占总能量的65%-70%,每日摄入量300-400克。在食物选择上宜用复合碳水化合物,如米饭、面条、山芋等,这些食品无甜味,不溶于水。避免食用过多的糖精,如葡萄糖、果糖等,这些食品有甜味,易溶于水,易引起胀气和反酸。

## 关于餐次和食物选择

饮食方面,主张每日定时定量进食,正常主餐即可,勿过饥过饱,细嚼慢咽以利消化,并在轻松愉快的气氛中用餐。在消化性溃疡急性活动期,要注意少食多餐。因食物量少刺激胃酸分泌的时间短,胃窦部扩张程度也较轻,所以胃泌素分泌少,胃酸分泌也少,但餐次不必过多,一日4餐即可,餐后1-1.5小时可服用抗酸剂,尤其是睡前服药,可中和晚间分泌的大量胃酸。

具体食物的选择需因人而异,强调个体适应,不必长期使用切碎制软的制备方法,但应避免吃不能耐受的食物。如粗粮、干豆、含纤维多的韭菜、芹菜等不易耐受食物应该少吃或不吃,另外引起胀气的生蒜、生葱及过酸的水果、果汁、糖醋食品;油炸、油腻、过冷、过硬、辛辣及浓茶、烟酒等食品。

总之,患者在无溃疡出血,幽门梗阻、穿孔等并发症的情况下,用止酸剂及抗幽门螺杆菌等治疗,病情可迅速改善,对食物无需特殊限制,但必须注意个体适应。

(杨馨 崔骏)



江苏康复医疗集团



# 慢性咽炎 吃点药就行?

专科专家:林志强  
市一院耳鼻喉科副主任

经常有患者来到诊室直接要求医生开药,因为他们认为,自己嗓子不舒服的症状完全符合广告里的说法。但是作为一名专科医生,患者这样“对号入座”后的自我诊断,是不正确的,最起码是不全面的。因为这些症状不是只属于慢性咽炎,一些口部、咽喉部的良性肿瘤、恶性肿瘤,甚至一些临近部位的肿瘤,也会引起类似慢性咽炎的症状。

临床上,大多数患者有喉咙不适的症状,不能简单归咎于慢性咽炎,而可能是咽异感症。

即便确诊为慢性咽炎,也不是说像广告里说的吃点药就行的。为什么呢?这就需要了解一下慢性咽炎。

慢性咽炎可分为四种:最常见的慢性单纯性咽炎;肥厚性咽炎;萎缩性咽炎;变应性咽炎。一般来说,中成药只能对慢性单纯性咽炎起一定作用。临床上,大多数喉咙不适的症状,不能简单归咎于慢性咽炎,而可能是咽异感症。患者通常感觉咽部有团块阻塞物、紧迫感、黏着感等症状,他们会企图通过咳嗽、吐痰或吞咽等动作来缓解,但结果却由于咽部频繁的运动和吞入大量的空气,使原来的症状更为严重。

由于现在社会节奏比较快,生活压力比较大,患者经常有这样或者那样精神异常或者说障碍,所以说往往

在咽喉部的不适它就会有一种异物感,也是产生精神状态或者说精神障碍的一种表现。

当然,如果大家出现不舒服的症状,首先就要及时到医院就医,明确诊断,排除一些其他疾病,因为许多咽喉部的肿瘤早期症状跟慢性咽炎或者咽异感症都比较类似,不能因为这些症状比较常见就忽视它,延误病情。如果排除了其他疾病,那最需要的就是养成良好的生活习惯。

从日常生活角度而言,人们可以在对以下几个方面加以重视:

第一,就是要保护好我们这个喉咙,尽量做到就是少抽烟、少喝酒,避免油烟粉尘的刺激,少吃辛辣的东西;

第二,可以适当吃些中成药,如今中成药的种类比较多,人们可以在医生建议下选择一些对自己有效的服用;

第三,这也是很多患者容易忽视的地方:心理问题。在空闲的时候,多做其他的事情,分散注意力,然后尽量从情绪上或者思想上丢下包袱,不要把它看得很重,不要管它,可能这种心理上的强调、暗示,会对咽异感症或者说咽炎有一定的好处。(朱研 崔骏)



## 柔弱的“勇士”

□ 王丹 朱凌云

汤丽萍,胸外ICU护士,一个柔弱弱的女孩子,但工作起来,细心、沉着、果断。

一天,汤丽萍来上班,一进胸外科病房就看见走廊上加了好几张床,走道里面挤满了家属,监护仪“滴滴”地叫个不停。繁忙的一天就这样开始了。“护士!我爸爸怎么没反应了?快来啊!”突然,听到一声家属的叫喊,年轻护士立即指挥家属将患者抬上平车向ICU病房运转,就在病人快要到ICU的时候,由于家属慌乱,不小心推倒了加床的氧气瓶。

“轰!”的一声巨响,一个氧气瓶在走道翻滚,接着又传来巨大的“哐当”声,周围猛地安静下来,病人和家属顿时吓呆了,刚工作的护士也不知所措。汤丽萍见状从ICU奔出来,立刻对年轻的护士说:“你快把病人推到ICU里面去!”同时,她迅速地拿起一个枕芯捂住氧气瓶的出口,并对病人及家属们说道:“大家请不要吸烟,也不要慌张,这个氧气瓶出口撞松了,旋紧就行了。”说着她将开关旋紧,然后又扶起了笨重的氧气瓶。一场危机悄然化解,汤丽萍回到ICU参与抢救。

事后,病人及家属都纷纷议论:“那个护士真勇敢!看见那么混乱的场面一点也不慌乱,如此柔弱却如此勇敢”。(作品由市一院供稿)



江苏康复医疗集团