

“三高”如何控制饮食

□ 梁乐

过多的钠元素会加剧高血压症状,因此,高血压患者要避免吃含盐量较高的食物,比如一些用盐腌制的食物,在生活中常见的用盐腌制的食物有腌菜,咸蛋,腊肉,火腿等。

2.低油

在饮食过程中摄入较多的脂肪,会导致血脂升高,因此在日常饮食中要注意不能吃过多脂肪含量丰富的食物。特别是高血脂患者应尽量避免食用油炸食品,肥肉等脂肪含量过多的食物,以免患者高血脂症状加剧,导致高血脂并发症发生的风险增加,不利于患者的健康。

3.低糖

高血糖患者如果摄入过多糖分会导致血液中糖量增加,加剧患者高血糖症状,增加患者高血糖并发症的发生率,严重威胁患者的健康,影响患者的正常生活。在生活中要少吃奶油蛋糕,冰淇淋,少喝奶茶,注意糖果的食用量。

五、合理膳食

1.膳食纤维

“三高”患者在日常饮食中可以多食用一些富含膳食纤维的食物,如燕麦,扁豆,苹果,西兰花。其中燕麦中含有丰富的可溶性和不可溶纤维,可以促进心血管健康,扁豆可以帮

助肠道保持健康,西兰花有助于消化系统的健康,预防癌症。

2.维生素C

“三高”患者可以在饮食过程中多吃富含维生素C的食物,补充身体所需的营养,维持机体运行,常见的富含维生素的食物有猕猴桃,苹果,橙子以及各种绿色蔬菜。

3.蛋白质

在日常饮食中可以多吃富含蛋白质肉类,蛋类,奶类,豆制品等食物,如鸡蛋,瘦肉,鸡肉,豆腐等,这些食物中富含丰富的蛋白质,可以提供人体所需的营养。帮助人体内蛋白质的生成,提高人体的抵抗力,帮助增高患者恢复。

总的来说,“三高”严重影响了患者的正常生活,身体健康,甚至威胁患者的生命,不利于患者以及家庭的生活幸福,降低了患者的生活质量,预防和控制“三高”迫在眉睫。日常饮食控制是预防和控制“三高”的一个重要手段。

通过控制日常饮食中有盐糖含量,减少钠元素,糖分子以及脂肪的摄入,可以有效预防和控制高血压,高血糖,高血脂,减少相关并发症发生的概率,改善三高患者的症状,促进“三高”患者的恢复,有利于“三高”患者的身体健康,从现在开始关注身体健康,合理控制饮食。

(作者单位:广西壮族自治区桂东人民医院)

骨关节炎患者的日常饮食建议

□ 赵洁

修复与再生。现代科学研究证实,通过外源性补充这两种物质,能有效改善关节软骨的代谢环境,强化关节软骨的保护层。骨关节炎患者可以在医生指导下适量补充这两种营养素。

3. 二甲基砷

二甲基砷是一种自然界中广泛存在的含硫化合物,具有显著的抗炎作用,能够有效改善关节功能,缓解关节疼痛。研究表明,二甲基砷与氨基葡萄糖联合使用时,能够发挥出更加优质的效果。骨关节炎患者可以在医生指导下适量补充二甲基砷。

4. 非变性II型胶原蛋白

非变性II型胶原蛋白是关节软骨中的重要成分,能够显著减轻关节疼痛、改善关节活动能力,并降低关节炎患者的炎症反应。骨关节炎患者可以在医生指导下适量补充非变性II型胶原蛋白。

四、其他饮食建议

1. 多吃膳食纤维

建议骨关节炎患者每天摄入25-30克膳食纤维,可以多吃水果、蔬菜、全谷类食品等食物。膳食纤维有助于维持肠道健康,促进排便,减少便秘的发生。同时,高纤维饮食还可以降低体重,减轻关节负担。

2. 经常吃新鲜菠萝

菠萝中含有一种酶,能够减少患部的感染,对关节炎患者有益。因此,骨关节炎患者可以经常吃新鲜的菠萝。

3. 保持饮食适度

骨关节炎患者应保持饮食适度,避免暴饮暴食。同时,大便不宜干结,应保持良好的排便习惯。

五、生活习惯调整

1. 合理运动

适量的运动不仅能够保持健康的体重,还能有效减轻关节负担,预防关节炎的发生。骨关节炎患者可以选择散步、做操、五禽戏和太极拳等和缓运动,避免剧烈运动导致关节损伤。

2. 保持合适体重

肥胖会增加关节压力,加重关节炎症状。因此,骨关节炎患者应保持合适体重,通过饮食和运动控制体重在合理范围内。

3. 注意保暖

关节受凉可能导致疼痛加剧。骨关节炎患者应注意保暖,避免关节受凉。在换季温差较大的时间段,可以穿上关节保温套,维持关节温度。

4. 使用辅助工具

关节病变较重的老年骨关节炎患者可以使用手杖、拐杖等辅助工具行走,减轻关节负担。

六、结语

骨关节炎是一种慢性疾病,需要长期管理和治疗。合理的饮食习惯是骨关节炎治疗的重要辅助手段之一。通过增加有益营养素的摄入,控制不利营养素的摄入,补充关键营养素以及调整生活习惯,骨关节炎患者可以减轻症状,提高生活质量。然而,饮食调整不能完全替代药物治疗和物理治疗,患者应在医生指导下进行综合治疗。

同时,保持良好的心态和积极的生活态度也是战胜骨关节炎的重要因素。希望本文能够为骨关节炎患者提供有益的饮食建议,帮助大家更好地管理疾病,享受健康的生活。

(作者单位:河北省廊坊市人民医院)

骨关节炎(Osteoarthritis, OA)是一种慢性疾病,悄然无息地侵蚀着关节软骨,导致软骨变性、破坏以及骨质增生。它影响着全身多个关节,包括颈椎、膝关节、髋关节和指间关节等,被喻为关节的“无声杀手”。随着我国老龄化程度的加剧,骨关节炎患者数量将急剧增加,对国民的健康状况和生活质量构成严重威胁。除了药物治疗和物理治疗外,合理的饮食习惯对骨关节炎的治疗和预防也具有重要作用。

本文将详细介绍骨关节炎患者的日常饮食建议,帮助患者通过饮食管理减轻症状,提高生活质量。

一、增加有益营养素的摄入

1. 含硫的食物

骨骼、软骨和结缔组织的修补与重建都需要硫作为原料,同时硫也有助于钙的吸收。因此,骨关节炎患者可以多吃含硫的食物,如芦笋、鸡蛋、大蒜和洋葱。这些食物不仅富含硫,还含有其他有益营养素,有助于维护关节健康。

2. 含组氨酸的食物

组氨酸有利于清除机体过剩的金属,有助于减轻关节炎症状。稻米、小麦和黑麦是富含组氨酸的食物,患者可以适当增加这些食物的摄入。

3. 富含维生素的食物

维生素C、维生素E和胡萝卜素等抗氧化剂有助于减少自由基对关节组织的损害。骨关节炎患者可以多吃富含这些营养素的食物,如新鲜水果(如蓝莓、石榴)、蔬菜(如菠菜、胡萝卜)以及全谷类食品。

4. 富含Omega-3脂肪酸的食物

病,常见的高血糖症状有乏力,水肿,肾功能异常,人体中枢神经系统病变,肢体出现麻木,双视野物模糊,视力下降,甚至出现失明,高血糖严重时会导致多种并发症的发生,这些并发症严重威胁患者的健康,甚至生命。

三、高血脂的危害

高血脂是指血浆中的胆固醇和甘油三酯含量升高。

高血脂患者的脂肪会在肝脏中积聚,形成脂肪肝,脂肪肝会导致肝脏受损,可能会恶化为肝硬化疾病,严重时可能导致患者肝功能衰竭,长时间的高血脂,会导致胆固醇在血液中的沉积,导致血液无法正常供给人体心脏,产生冠状动脉粥样硬化性心脏病,导致患者心绞痛,心肌梗死等,严重威胁患者的健康以及生命。

高血脂也会影响人体大脑,高血脂会影响血液的正常循环,导致患者出现脑血栓,脑血栓患者会出现语言障碍,瘫痪等症状,高血脂引发的并发症,发病急促,症状严重危及患者生命。

四、饮食控制

1. 低盐

食盐中含有较多的钠元素,钠元素摄入过多会导致人体血压升高,高血压患者补充

Omega-3脂肪酸具有抗炎作用,能够缓解关节炎的症状。富含Omega-3脂肪酸的食物包括鲑鱼、沙丁鱼、鳕鱼、亚麻籽和核桃等。患者可以适当增加这些食物的摄入,或者通过补充鱼油、亚麻籽油等营养品来获取足够的Omega-3脂肪酸。

二、控制不利营养素的摄入

1. 限制脂肪摄入

高脂肪饮食会导致体重增加,加重关节负担。因此,骨关节炎患者应限制饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入,选择鱼类、豆类、坚果等低脂肪食物。

2. 禁服铁或含铁的复合维生素

研究表明,铁与疼痛、肿胀和关节损伤有关。因此,骨关节炎患者应避免服用铁或含铁的复合维生素。此外,茄属蔬菜(如西红柿、土豆、茄子、辣椒)和烟草中的生物碱也可能加重关节炎症状,患者应尽量避免食用和吸烟。

3. 减少盐和糖的摄入

过多的盐和糖摄入不仅不利于身体健康,还可能加重关节炎症状。因此,骨关节炎患者应减少盐和糖的摄入,选择低盐、低糖的食物。

三、补充关键营养素

1. 钙和维生素D

钙和维生素D对维持骨骼健康至关重要。骨关节炎患者应每天摄入800-1000毫克的钙和600-800国际单位的维生素D。可以通过多晒太阳、食用奶制品、鱼类等食物来获取这些营养素。

2. 氨基葡萄糖和硫酸软骨素

氨基葡萄糖和硫酸软骨素是构成关节软骨的关键成分,有助于促进关节软骨的

风险比正常增加了10至20倍。这一现象源于血液净化过程中对心血管系统的持续性压力,如血流动力学的改变、血压波动以及电解质失衡等。例如,血液透析过程中,可能会经历血容量的快速变化,这可能导致心律失常、低血压等。其次由于肾脏功能的丧失,透析患者无法有效调节体内的电解质和酸碱水平,这可能导致一系列并发症,如高钾血症、低钙血症和代谢性酸中毒等,进而引发一系列神经系统症状。此外,长期血液净化治疗,对慢患者而言不仅是身体上的挑战,更是心理上的重负,产生焦虑抑郁等负面情绪,影响治疗效果[1]。

三、对长期血液净化治疗患者的干预措施

在长期血液净化治疗中,患者教育计划的制定与实施是提升护理质量、改善患者生活质量的关键环节。涵盖了疾病知识、治疗流程、饮食管理、自我监测以及并发症预防等多

□ 朱玲

个方面。经过系统的教育干预,提高患者对疾病的认知度,增强自我管理能力。教育内容则根据患者的具体情况个性化设计,如采用案例分析法,让患者通过学习其他患者的经历来加深对疾病管理的理解。其次,由于透析过程中会丢失一定量的营养素,往往会面临营养不良的风险。根据《成人慢性肾脏病营养指南》,透析患者每日蛋白质需求量应增加至1.2g/kg·d,补偿透析过程中丢失的氨基酸和蛋白质[2]。

同时,限制高钾食物如香蕉、土豆和橙汁的摄入,同时选择低磷食物,如新鲜蔬菜和水果。此外,长期的血液净化治疗患者常面临焦虑、抑郁等心理问题。对于出现心理问题的患者,进行心理辅导和行为干预。心理辅导可以采用个体咨询或团体支持的形式,帮助他们提高应对疾病的心理韧性;行为干预则包括教授患者放松技巧、正念冥

想等方法,以减轻心理压力,从而增强自我效能感和治疗信心[3]。

综上所述,长期血液净化治疗对患者的身体会产生一系列的影响,包括好处和坏处。为了减轻副作用并提高患者的生活质量,可以采取一系列措施帮助他们长期维持健康状态,减少并发症的风险,最终实现对疾病的长期有效管理,以最大程度地提高治疗效果。

参考文献

[1]李丹妮,谭品鑫,李墨奇,等.长期血液透析病人继发脑出血风险预警模型的构建[J].护理研究,2022,36(13):2269-2274.

[2] 佟丽.《成人慢性肾脏病营养指南(2024年版)》解读[J].中国乡村医药,2024,31(19):1-3.

[3]李蕊,吴越,郑晓峰,等.中青年围透析期患者心理痛苦轨迹的纵向研究[J].中国心理卫生杂志,2024,38(6):487-492.

(作者单位:四川省古蔺县人民医院)

长期血液净化治疗对患者的身体影响