

# 神经内科患者的饮食护理与注意事项

□高芳

神经内科疾病涵盖范围广泛,包括脑梗死、脑出血、癫痫、脑膜炎、帕金森病等,这些疾病对患者的神经系统造成不同程度的损害。因此,神经内科患者的饮食护理显得尤为重要。合理的饮食不仅能促进病情恢复,还能提高生活质量。

以下是对神经内科患者饮食护理的详细指导与注意事项。

## 一、营养均衡

神经内科患者应保证摄入充足的营养,包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等。

优质蛋白质如瘦肉、鱼、蛋、奶等有助于修复受损的神经细胞;新鲜果蔬如苹果、香蕉、青菜、西红柿等富含维生素和矿物质,有

助于维持身体的正常代谢。

## 二、个体化饮食

由于每个神经内科患者的病情和身体状况不同,饮食护理应根据患者的具体情况,进行个体化调整。例如,糖尿病患者应控制糖分的摄入,高血压患者应限制盐的摄入,采用低盐低脂饮食。

## 三、定时定量

神经内科患者应保持定时定量的饮食习惯,避免暴饮暴食或过度饥饿。这有助于维持稳定的血糖和血压水平,减轻神经系统的负担。

## 四、避免刺激性食物

神经内科患者应避免生冷坚硬、油腻、辛辣和刺激性的食物,如油炸食品、辣椒、大

蒜等,以免加重病情。应以温热、柔软、易消化的食物为主,如流质和半流质食物,特别适用于消化功能不良、发热、咀嚼不便的患者。

## 五、禁酒及含酒精饮料

酒精对脑神经细胞有刺激性,对神经病患者危害很大,患者应严格禁酒及含酒精饮料。

## 六、特殊疾病饮食

对于甲亢患者,应低碘饮食,避免海带、紫菜等含碘食物和碘盐。对于神经系统疾病伴活动不便者,应以易消化食物为主,多吃富含纤维的食物以防便秘。对于神志模糊、昏迷或烦躁不安的患者,可能需要采用鼻饲饮食,食物应选择易消化、无刺激性的流质或半流质食物。

## 七、生活习惯与心理调节

神经内科疾病的患者在饮食护理的同时,还需注意生活习惯的调整和心理状态的调节。保持室内安静,减少不良刺激,保持适宜的温度和湿度。

保证充足的睡眠,避免熬夜,放松心情,避免精神过度紧张。适当地进行体育锻炼,能够增强自身的体质,有利于病情恢复。

综上所述,神经内科患者的饮食护理是一项复杂而重要的工作。通过科学合理的饮食护理,结合良好的生活习惯和心理调节,可以促进神经内科患者的康复,提高他们的生活质量。医护人员和家属应充分了解神经内科患者的饮食原则及注意事项,为患者提供全方位的照顾和护理。

(作者单位:河北省遵化市人民医院)

# 解密帕金森病:了解这一“颤抖”的疾病

□郭美丽

帕金森病,又称为“震颤麻痹”,是一种常见于中老年人的神经系统退行性疾病。它以其独特的“颤抖”症状而广为人知,但远不止于此。本文将分条解析帕金森病,帮助大家更全面地了解这一疾病。

## 一、病因与发病机制

帕金森病的病因复杂,目前尚未完全明确,但普遍认为与遗传、环境因素及神经系统老化等多种因素有关。

其中,衰老是帕金森病发生的最重要因素,疾病具有显著的老年高发特性,且男性发病率高于女性。黑质多巴胺能神经元的退化和死亡被认为是帕金森病的主要病理改变。

## 二、临床表现

帕金森病的症状主要分为运动症状和

非运动症状两大类。

运动症状:包括静止性震颤、肌强直、运动迟缓及姿势平衡障碍。静止性震颤是帕金森病的典型表现,多发于一侧上肢远端,精神紧张或激动时加剧,入睡后消失。

肌强直表现为肌肉僵硬紧绷,活动不灵活。运动迟缓则表现为随意运动减少,动作缓慢,如解纽扣、系鞋带等日常活动变得困难。姿势平衡障碍则表现为走路时步伐变小变慢,甚至出现“慌张步态”。

非运动症状:包括便秘、嗅觉障碍、睡眠障碍、自主神经功能障碍及精神、认知障碍等。这些非运动症状往往早于运动症状出现,且对患者的生活质量影响显著。

## 三、诊断与检查

帕金森病的诊断主要依据患者的临床

表现,同时结合神经系统检查、定量运动测试及大脑成像等辅助检查手段。神经系统检查通过评估患者的反应、肌肉张力、姿势和步态等来确定神经系统是否受损;定量运动测试则用于评估患者的运动能力、协调性和平衡性;大脑成像如MRI、CT等技术则用于检查患者的大脑结构和功能,以排除其他可能引起类似症状的疾病。

## 四、治疗与护理

帕金森病目前无法治愈,但可以通过合理的治疗来缓解症状,提高患者的生活质量。治疗主要包括药物治疗和手术治疗。

药物治疗:常用药物包括单胺氧化酶B型(MAOB)抑制剂、多巴胺受体(DR)激动剂、儿茶酚O甲基转移酶(COMT)抑制剂等。这些药物能够补充或增强多巴胺的功能,从而

缓解帕金森病的运动症状。

手术治疗:对于药物治疗效果不佳的患者,可考虑手术治疗,如神经核毁损术和脑深部电刺激术(DBS)。这些手术能够直接作用于病变的神经核团,从而改善患者的症状。

此外,帕金森病患者还需要进行日常护理和康复训练,包括保持营养均衡、坚持适量运动、避免长时间暴露在阳光下等。同时,心理疏导也是不可忽视的一部分,有助于缓解患者的焦虑、抑郁等情绪问题。

## 五、结语

帕金森病作为一种常见的神经系统退行性疾病,给患者及其家庭带来了沉重的负担。通过深入了解其病因、临床表现、诊断与治疗手段,我们可以更好地应对这一疾病。

(作者单位:河北省任丘康济新图医院)

# 饮食护理新风尚:吃出健康来

□李静

在当今快节奏的生活中,健康饮食不仅是生活的一部分,更是一种积极的生活态度和追求。科学合理的饮食习惯不仅能够预防疾病,还能提高生活质量,让我们从日常的每一餐中吃出健康来!

## 一、平衡膳食,营养全面

平衡膳食是实现健康饮食的基础。根据《中国居民平衡膳食宝塔》的建议,每天应摄入12种以上食物,每周至少25种,以确保营养的全面性。谷类食物是膳食的基础,建议每天摄入200-300克,其中全谷物和杂豆类应占50-150克。

此外,薯类50-100克也是不错的选择。在膳食结构上,碳水化合物应占总能量的50%-65%,蛋白质占10%-15%,脂肪占20%-30%。

蔬菜和水果富含维生素和矿物质,是健

康饮食的重要来源。建议每天摄入300克以上的新鲜蔬菜,其中深色蔬菜应占一半;水果则推荐每天摄入200-350克。奶类和大豆类富含钙、优质蛋白质和B族维生素,对降低慢性病风险有重要作用,建议每天适量摄入。

## 二、控制糖分,减少添加糖

过多的糖分摄入会增加肥胖、糖尿病等慢性病的风险。因此,应限制甜食和含糖饮料的摄入,比如蛋糕、糖果和含糖饮料。水果中的天然糖分较为健康,可以作为甜味来源。此外,选择绿茶或黑茶等无糖饮品也是不错的选择。

## 三、低盐少油,清淡饮食

高盐饮食是高血压等心血管疾病的重要风险因素,建议成年人每天摄入食盐不超过5克。在油脂选择上,推荐橄榄油、菜籽油

等不饱和脂肪酸含量高的油脂,避免过多摄入饱和脂肪和反式脂肪。同时,每天的烹调油用量应控制在25-30克。

## 四、保持水分,多喝水

水是构成人体的重要成分,对维持生理功能至关重要。建议每天主动、足量饮水,成年人每天饮水量应在7-8杯(约1500-1700毫升)之间。清水或茶水是最佳选择,避免过多摄入含糖饮料和酒精。

## 五、定时定量,规律饮食

规律的饮食习惯有助于维持健康的体重和消化系统健康。建议每天三餐定时定量,早餐应占全天总能量的25%-30%,午餐占30%-40%,晚餐占30%-35%。细嚼慢咽不仅有助于消化,还能提升饮食的愉悦感。

## 六、适量运动,健康生活

饮食与运动相结合是保持健康的重要

方法。建议每周进行至少5天中等强度的身体活动,累计超过150分钟,每天至少步行6000步。适当进行高强度有氧运动和加强抗阻运动,每周2-3天,有助于增强心肺功能和肌肉力量。

## 七、食物安全,注重卫生

食物安全是健康饮食的前提。选择新鲜的、卫生的食物,避免食用过期、变质的食物。在外就餐时,注意选择卫生条件好的餐馆,避免暴饮暴食。

## 结语

科学合理的饮食习惯是维护健康的重要基石。通过平衡膳食、控制糖分、低盐少油、保持水分、定时定量、适量运动和注重食物安全,我们不仅能够预防疾病,还能享受健康带来的美好生活。让我们从每一餐做起,吃出健康来!

(作者单位:河北省固安县知子营社区卫生服务中心)

# 浅析贫血的识别与护理

□牧莹

贫血是一种常见的临床症状,指的是人体外周血红细胞容量减少,低于正常范围下限,导致身体组织缺氧,进而影响正常生理功能。了解如何识别与护理贫血,对于维护人体健康具有重要意义。

## 一、识别贫血的症状

- 面色苍白:贫血的典型表现之一是面色苍白,特别是脸部皮肤,显得没有血色。
- 指甲异常:缺铁性贫血患者可能出现勺状甲或指甲盖上有有条纹,这是体内缺铁的表现,影响血红蛋白的合成。
- 神经系统症状:常表现为头晕、目眩、乏力、注意力不集中等,严重时可能出现心悸、气短、呼吸困难。

- 消化系统症状:贫血患者可能出现消化不良、腹胀、食欲下降等症状。

## 二、贫血的检查与诊断

- 血常规检查:通过抽血化验,检查血红蛋白(Hb)和红细胞计数,若低于正常值,则可能患有贫血。
- 其他检查:根据具体情况,可能需要进行网织红细胞计数、红细胞指数测定、血涂片、骨髓检查等。

## 三、贫血的护理措施

- 休息与活动:贫血症状严重时,患者应卧床休息,避免剧烈活动,以减轻心脏负担。病情得到控制后,逐渐增加活动量,但需避免过度劳累。

- 饮食调理:贫血患者需给予高热量、高蛋白、高维生素的食物,如瘦肉、猪肝、豆类、新鲜蔬菜等,以促进身体恢复。缺铁性贫血患者应多食用含铁丰富的食物,如动物内脏、绿叶蔬菜;巨幼细胞性贫血患者应多食用富含维生素B12和叶酸的食物,如绿色蔬菜、水果、肉类等。
- 吸氧护理:当贫血症状伴有心悸气促时,患者可接受吸氧治疗,以提高血氧饱和度,缓解缺氧症状。
- 病情观察:密切观察患者的贫血症状,如面色、睑结膜、口唇、甲床等部位的苍白程度,以及有无头昏眼花、耳鸣、困倦等中枢缺氧症状。如出现异常情况,应及时就医。

## 四、预防贫血的措施

- 合理饮食:保持均衡饮食,确保摄入足够的铁、叶酸、维生素B12等造血原料。
- 避免过度劳累:合理安排工作与休息时间,避免过度劳累,以免诱发贫血。
- 定期体检:定期进行血常规检查,及时发现并处理贫血问题。

贫血虽然常见,但并非小事。通过仔细观察症状、及时就医检查、采取合理的护理措施和预防措施,我们可以有效地识别与护理贫血,维护身体健康。对于已经患有贫血的患者,积极治疗和改善症状也是预防并发症和提高生活质量的关键。

(作者单位:河北北方学院附属第一医院)