

## 脏器生病了,饮食跟着调

对于健康人来说,日常吃饭只要把握好大原则就行,没有太多苛刻的要求,但如果身体处于疾病状态,脏器原本承担的工作势必会受到影响,饮食就需要做相应调整。

### 肝胆胰相关疾病

胆汁是脂肪消化吸收必不可少的物质,由肝脏合成分泌,胆囊负责储存和释放,胰腺分泌用于消化脂肪的胰液。当这些器官出现问题,正常食量的油脂也会对它们产生过度刺激,进而加重病情。所以,限制脂肪摄入对于肝胆胰相关疾病而言有着重要意义。

**饮食指导:**在家烹调禁用猪油、鸡油、黄油等动物油,以及椰子油、棕榈油等;炒菜时少放油,每天限制在25克以内;不吃肥肉、五花肉、鸡皮、鸭皮。在外就餐优先选择凉拌、上汤等做法烹调的蔬菜,遇到淋明油的蔬菜要过一下水;不吃油炸、干锅、红烧、干煸的油腻菜肴;不喝浑浊、奶白色或明显漂浮油脂的汤。此外,做到少食多餐,有助减少消化系统负担,刺激胆汁分泌,保证胆管通畅。

### 肾功能不全

肾脏是人体的“污水处理厂”,能将血液中的废弃物排出体外。当肾脏出现问题,过滤作用就会受到影响,有害物质被留在体内,引起一系列并发症。如果蛋白质,尤其是劣质蛋白质摄入过多,肾脏难以将有害的蛋白质代谢产物滤出,血液中的尿素、肌酐含量就会升高,进而加重疾病。同时,在肾脏有疾病的情况下,大量饮水也会加重其负担。水在体内排不出去,很容易导致水肿。所以肾功能不全的人,要重点限制劣质蛋白质和水的摄入。

**饮食指导:**富含优质蛋白质的食物主要包括瘦肉、鱼、蛋、奶和大豆类,肾功能不全患者首选此类食物。劣质蛋白质的主要来源是米、面、杂豆等主食。为了保证优质蛋白质、减少劣质蛋白质,临床营养学



上会用到“麦淀粉饮食”。麦淀粉是指从小麦当中提取出来的纯淀粉,类似的还有玉米淀粉、土豆淀粉。麦淀粉饮食就是用这些淀粉制作食物当主食,比如水晶饺、粉条、粉丝。这些主食仍旧可以提供能量,但蛋白质含量已经大幅降低,可以减少蛋白质的代谢负担。土豆、山药、芋艿、藕粉、粉皮等主食蛋白质含量也比较低,可以选用。肾功能不全的人饮水要少量多次,减少汤汤水水摄入,多选择固体食物。此外,这类患者还要少吃盐,以每人每天3~4克为宜。

### 胃肠疾病

膳食纤维对于健康人群而言是个好东西,但对于胃肠患有疾病的人而言,可就没那么友好了。富含粗纤维的食物难以消化,会延缓胃肠排空的时间,造成胀气、腹痛,甚至腹泻,加重胃肠道负担。食物中的脂肪含量越高,胃排空的速度就越慢,对胃部的伤害持续时间也更长。有胃肠相关疾病的人,减少粗糙的膳食纤维及限制脂肪是关键。



**饮食指导:**粗粮、整粒豆子都是粗纤维含量比较高的食物,要尽量避免食用。蔬菜也是纤维的主要来源,可以适当减少。但减少粗粮、蔬菜的摄入,很容易导致维生素、矿物质的缺乏,所以胃肠道疾病的患者,可以适当补充一些维生素和矿物质的复合补充剂。减油可以参考前面针对肝胆胰疾病的做法。

### 痛风急性发作

痛风发病的原理是,肾小管对尿酸的清除率下降,嘌呤合成代谢紊乱或尿酸排泄减少,导致血尿酸升高,形成尿酸盐结晶或高尿酸血症。因此,痛风急性发作期要限制嘌呤的摄入。

**饮食指导:**一般来说,食物嘌呤含量排序为:内脏、鱼>干豆、坚果、肉>叶菜>谷类>淀粉类、水果。痛风急性发作期应减少内脏、海鲜、干豆、肉类等食物的摄入,并且限制富含果糖(含糖饮料、蜂蜜)和酒精的食物,前者会增加尿酸的生成,后者会抑制尿酸的排泄。

田雪

## 哪儿疼就贴哪儿?

## 膏药也得对症下“贴”



### 中药成分的镇痛贴:症状缓解及时揭掉

中药成分的镇痛贴一般有活血化瘀、消肿止痛的功效,常用于软组织损伤、扭伤、肩周炎、肌肉关节痛等。该类产品有很多厂家和规格,比较常用的如万通筋骨贴、麝香壮骨膏、消痛贴膏等。

该类镇痛贴应贴于患处,也就是哪儿疼贴哪儿,需要注意一般不用于有破溃、皮损或感染的皮肤,敏感皮肤或长期使用可能会出现皮肤瘙痒、刺痛等,因此症状得到缓解以后应及时揭去。

### 解热镇痛抗炎药成分的镇痛贴:哮喘者慎用

解热镇痛抗炎药成分的镇痛贴一般含有“非甾体抗炎药”,起到镇痛消炎作用,用于骨关节炎、腱鞘炎、肌肉痛、外伤所致肿胀疼痛等。常见药物包括氟比洛芬凝胶贴膏、双氯芬酸钠贴等。

该类镇痛贴也应贴于患处,勿用于破损的皮肤及黏膜,注意有哮喘病史的患者慎用,同时由于局部应用也有部分药物会全身吸收,应避免长期大面积使用。

### 局麻药成分的镇痛贴:虚弱者减小面积用

局麻药成分的镇痛贴常用的主要是利多卡因凝胶贴膏。主要用于缓解带状疱疹后遗神经

痛等神经病理性疼痛。

使用时应用于无破损皮肤,覆盖疼痛最严重的区域,可根据疼痛部位面积用剪刀剪成小块使用。对于虚弱患者或肝功能不全患者建议减小使用面积,对局麻药有过敏史的患者禁用。

### 阿片类药物的镇痛贴:中重度疼痛适用

阿片类药物的镇痛贴属于麻醉药品,需由专业医师开具专用处方后领取,常用的包括芬太尼透皮贴剂等。该类药物主要用于中重度慢性疼痛,如癌痛的治疗。

阿片类药物是中枢镇痛药,透皮吸收后与中枢神经系统内的阿片受体结合起到镇痛作用,因此这类镇痛贴不是哪儿疼贴哪儿,要按照说明书推荐的部位进行粘贴。

总之,不同镇痛贴的使用方法和适用范围不同,应根据具体情况来选择,建议大家最好在医生或药师的指导下使用,并在用药前仔细阅读药品说明书。

苏磊