

百岁学问

术后饮食有四个过渡

外科手术是疾病治疗的重要手段,但同时也会对机体造成创伤,引起一系列代谢及内分泌的改变。患者术后应及时补充营养,减少感染和并发症的发生,以利于伤口愈合及全身康复。

一般术后的饮食过渡原则是:禁食—流质—半流质—软食—普食。禁食时间视疾病和手术情况而定,需遵医嘱执行。禁食后即流质,流质时间一般3~5天,可过渡到半流质;半流质时间一般为8~10周,之后过渡到软食;软食时间一般3~6个月,可过渡到普食。出院时一般饮食需改变为流质或半流质。患者回家后需继续调整饮食状态,逐步过渡到术前的正常饮食,最终与家人共同进餐。逐步调整与过渡的原则是进食后无不适感,吸收良好,体重较手术初期有所回升,体力能够应付日常工作和生活。

流质饮食是一种将全部食物制成流体或在口腔内能融化成液体的饮食,为短时间过渡期饮食,每日6~7餐,每餐液体量以200~250毫升为宜,小口试吃,忌过甜过咸。

适用范围:高热、口咽部手术引起的咀嚼吞咽困难、急性消化道炎症、食管狭窄、急性传染病、大手术前后的患者及危重、极度衰弱的患者。

宜选食物:1.普通流质可进食米汤、藕粉、豆浆、奶类、蛋类、豆腐脑,各种汤类、菜汁、果汁等;2.食道及胃肠大手术前后宜选不含任何渣滓及不产气的流质膳食,如排骨汤、过滤后的菜汤、过滤后的肉汤、稀米汤、稀薄的藕粉等,禁止食用牛奶、豆浆及过甜的食物;3.腹部手术后宜进食不胀气,不甜的流质,忌用蔗糖、牛奶、豆浆等食物。

禁食一切非流质的固体,多膳食纤维、刺激性的食物和调味品。若因疾病原因需长期使用流质,需咨询专业医生使用专业

口服营养补充制剂。

半流质饮食比较稀软,介于软食与流质饮食之间。食物呈半流体状态,各种食物均应细、软、碎,易咀嚼吞咽,以利于机体消化吸收,应少食多餐,通常每日供应5~6餐,每餐间隔2~3小时。

适用范围:适用于高热、身体虚弱、患消化道疾病和口腔疾病的患者,耳、鼻、咽、喉术后且咀嚼吞咽困难的,以及刚分娩的产妇等。

宜选食物:1.主食类可以选大米粥、小米粥、煮面条、面片汤、馄饨、藕粉等,细软的蛋糕、面包、芝麻糊等。2.肉类应选择细嫩的猪肉、鸡肉、去刺的鱼、虾肉等,以肉泥、肉丸、肉末等形式制作。3.蛋类宜选用蒸蛋羹、窝蛋、蛋花等较为细嫩的形式。4.果蔬可制成蔬菜泥、蔬果汁、水果羹等形式,也可选用嫩菜叶切末加于汤面或粥中。5.豆制品宜选用豆腐、豆花、豆腐脑等。

忌(少)用食物:禁用生、冷、硬、含膳食纤维多、不易消化的食品。不宜食用蒸米饭、烙饼等硬且不易消化的食物,不要摄入大量肉类、大块蔬菜、豆类及坚果类,忌用油炸及浓烈、刺激性调味品等进行烹调,如辣椒粉、胡椒粉、花椒等。

软食即质软的食物。

适用范围:轻度发热、消化不良、咀嚼功能欠佳的患者、恢复期患者、老人及幼儿,也可作为术后患者的过渡饮食。要求食物加工和烹制要细、软、烂,烹调方法宜选用蒸、拌和炖等。

宜选食物:1.主食类选择米饭、面条,要软而烂。面食宜以发酵类面食为主,包子、饺子、馄饨等亦可食用,但馅料宜选用纤维少的蔬菜。2.肉类应选择细、嫩的瘦肉,可多选用鸡肉、去刺鱼肉、虾肉等,可制成肉丸、肉饼、肉末。3.蛋类宜选用蒸蛋羹、摊蛋、窝蛋、蛋花、煮蛋等。4.蔬菜类宜选用嫩菜叶或少纤维蔬菜,如冬瓜、花菜、茄子和胡萝卜等。5.水果可制成水果羹,或选用质软的水果去皮、切碎生食,如香蕉、桃、杏、橘子等。6.豆制品宜选用豆腐、豆花等。

忌(少)用食物:1.不宜食用油炸食品、动物油制食品;2.不宜食用凉拌蔬菜、含纤维多或质硬的蔬菜,如芹菜、韭菜、豆芽、竹笋、辣椒、莲藕等;3.不宜直接食用坚果类,可将其制作成坚果酱或坚果酪;4.不宜食用整粒的豆类、糙米、玉米粒等;5.忌用浓烈、刺激性调味品,如

辣椒粉、胡椒粉、花椒等。

普食即普通饭。

适用范围:体温正常或接近正常、无咀嚼困难、消化功能无障碍以及疾病恢复期的患者,即在饮食上无特殊要求及不需对任何营养素进行限制的患者。

忌(少)用食物:1.不宜食用刺激性食物或调味品,如大蒜、洋葱、辣椒、胡椒等;2.不宜食用难消化、坚硬以及易产气食物,如油炸食物、干豆类等。

特殊患者饮食也需特别注意。肠造口患者的日常饮食需避免易胀气食物,比如萝卜、豆类、乳制品、坚果、碳酸饮料;避免葱、蒜、韭菜等易产气的食物;避免易腹泻的食物,比如牛奶、冷食、高脂肪食物;避免块根类、干果等易堵塞的食物。

不要盲目忌口。不要将某些高蛋白食物定性为“发物”,从而避而不吃。不要听信“饥饿疗法”,要听从医生的指导。确实需要忌口的是烟酒,而且忌霉变、腌制及油腻的食物,如腊肉、腌菜等;忌烟熏、烧烤和油炸食物;忌暴饮暴食。

不要迷信抗癌食品。选择新鲜果蔬、五谷杂粮和薯类、大豆及其制品、绿茶等,有益身体健康。

白粥并不营养。白米粥只是半流质的一种,在机体适应半流质后,应该逐步过渡到软食,最终达到普食,与家人共同进餐。饮食状态长期停留在半流质,很多忌口会导致优质蛋白和能量无法满足机体需求,从而导致营养不良、消瘦,无法耐受化疗等进一步治疗。

荤汤营养价值不高。喝鱼汤、鸡汤、排骨汤等各类荤汤,不要只喝汤,不吃肉。各类汤中含量最高的成分是水,其次为脂肪、少量氨基酸、维生素和矿物质,属于流质饮食。汤的能量密度低,适量食用可以起到调节胃口的作用,但多数有利于伤口恢复的蛋白质等营养成分在肉质中,如鱼肉、鸡肉、排骨肉。因此,对饮食上无要求的患者,建议适量喝汤,务必吃肉。

(复旦大学附属中山医院 张新萍 虞正红 蒋奕 姚庆)

快乐养老

老人要练手腕力量

随着年龄增长,老人的机体活动能力减退,肌肉收缩力量受损,一方面影响了日常活动能力,如提物、洗漱、穿衣、梳头等;另一方面也妨碍进行娱乐活动,如弹钢琴、打羽毛球、参加舞蹈等。因此,对中老年朋友来说,训练手腕力量至关重要。下面介绍几种训练方法。

1.掰手腕。平时,老人之间可进行掰手腕练习。胳膊支在垫子上,两人同时伸出同侧手握紧,屈肘,以肘支撑,使肘关节呈90度,同时用力,试图把对方小臂按到垫子上。水平相当时,坚持6秒即可,不需分出胜负,以免发生伤害。这种方法简单易学,能让老人体验训练乐趣。

2.握哑铃。使用重量合适的哑铃,抓握并做直臂收腕、翻腕练习。练习之初,先单手进行,后逐渐发展到左右手同时负重。注意调节两手各自适合的重,以求达到需要的练习效果。左右手每天各做50个左右。

3.缠重锤。利用棒状重锤,采用不同握法增加腕部力量。握法可分为正握缠重锤和反握缠重锤。掌心向下,虎口相对的握法叫“正握缠重锤”;掌心向上,虎口向外的握法叫“反握缠重锤”。两种练习方法锻炼的肌肉也不同,正握锻炼的是前臂桡侧腕屈肌和尺侧腕屈肌,反握锻炼的是桡侧腕长伸肌和尺侧腕伸肌。

4.手指操。两手五指相对,用力向内压,逐渐加大力量,作用是伸展开手指与手掌间的肌肉韧带。然后,两手手指全力屈伸,即伸开五指,再握成拳头,作用同前。接着,手腕绕环或快速甩手腕。

为提高练习效果、预防受伤、增加练习兴趣,上述几种方法可相互组合、循环练习、合理布置,使手腕力量得到全面平衡发展。每天训练2~3次,每次10~15分钟。

(复旦大学附属华东医院护理部副主任 白姣姣)

长寿之道

六个习惯可延年益寿

如今,各种长寿“秘方”让人真假难辨。英国《每日邮报》总结了6种长寿的生活方式,记者请中国老年学和老年医学学会老年心理分会秘书长杨萍解读分析。

对生命热情。美国一项针对80岁以上老人的研究发现,这些长寿老人普遍心态积极,乐于交际。杨萍分析,很多疾病的发生都与心情有关,若老人总是心情压抑、情绪低沉,会让自身免疫力降低。

力所能及的工作。2016年的一项研究表明,推迟退休听起来可能有悖常理,但它确实可延长寿命。美国俄勒冈州立大学的研究人员对近3000人进行了跟踪调查,发现66岁退休的健康成年人死亡风险比同年龄段更早退休者低11%。

少住院。美国一项研究表明,大约1/3的70岁以上

病人和超过一半的85岁以上病人,离开医院时比他们进医院时情况更糟。医院里大都气氛严肃,住院过久会让心情逐渐变得沉重;长期卧床也会出现健康问题。

出去走走。科学、有规律的体育锻炼,能降低心脏病、中风、糖尿病、抑郁症和某些癌症风险。杨萍认为,经常出门走走,还能接收外界信息,增加和朋友见面的机会,有益身心健康。

拥有亲密两性互动。性行为能提高催产素和脱氢表雄酮水平,这两种激素可减轻压力,提高免疫力。

充足的睡眠。睡眠不足的副作用包括肥胖、心脏病、高血压和抑郁症。杨萍建议老人每晚睡7小时左右,如果晚上睡不好,可在午餐后睡0.5~2小时以恢复精力。(高嘉悦)

养老提醒

老人被褥怎么晒

不少老人因嫌麻烦,很长时间都不晒被子。长期这样,床上会滋生螨虫,皮肤也跟着遭殃,患上丘疹、荨麻疹等疾病。所以,老人要记得晒被子,如果行动不便,可请家人代劳。不过,晒被子也有讲究,下面具体介绍。

棉花被,打不得。晒过的棉花被暖烘烘的,舒服之极。在南方,棉花被较易受潮,最好每隔两周晒1次,每次晒2~3个小时。一般10点到15点之间晒,阳光充足。北方干燥,可1个月晒1次。晒被子间隙,很多人习惯拍打一下,让其更蓬松,其实这样让被子“很受伤”。因为太过用力的拍打,会使棉花纤维断裂,变成粉末,从被子里跑出去。被子会越来越薄,不保暖。所以,不要用力拍打被子,用软毛刷轻轻在表面刷一下即可。

羽绒被,晒不得。柔软保暖的羽绒被是很多老人的冬日最爱,但它不太“喜欢”强烈的阳光。羽绒被里的羽绒是动物蛋白,高温晒后,羽绒纤维易被破坏。羽绒被

不需频繁晾晒,觉得潮湿时拿去通风处吹1个小时就够了。羽绒被也很娇嫩,不能用力拍打。

蚕丝被,也怕晒。蚕丝被晾晒时应避免强光直照,时间不宜超过2小时。因为蚕丝97%是蛋白质,长时间接触强光会变质,导致纤维断裂。蚕丝被晒好后,可用手轻轻拍打或抖动,保持其蓬松感和保暖度,延长使用寿命。同样,羊毛被也受不了高温,羊毛中的油脂会发生变化,产生腐臭味。

纤维被,晒时需加“衣”。纤维被内部填充的是人造纤维,保暖蓬松性能好,价格低廉。纤维被最好也不要放在阳光太强烈处晾晒。晒被时,上面可覆盖一层薄布来保护被子。另外需注意的是,纤维类被子一般3年需换1次,因为纤维使用一段时间后,会自然收缩,被子保暖性大大下降。

(东南大学附属中大医院皮肤科博士 董正邦)