骨折后的饮食护理

▲ 四川省南充市中医医院 王彩霞

骨折是一种常见的临床疾病类型，会影响正常的肢体功能和生活质量，且需要较长时间才能恢复。在康复期间，合理的饮食和营养补充有助于提高康复效果、缩短康复进程。本文重点介绍骨折后的饮食护理措施。

骨折患者的饮食原则

保证均衡的饮食结构。均衡的饮食结构可以加速骨折的愈合和组织的修复，保证能量、脂肪和蛋白质的摄入，维持身体的正常运行，补充身体所需的维生素、矿物质和微量元素，保持饮食清淡。

增加食用富含维生素C和维生素D的食物。维生素C可以促进骨骼愈合，常见的富含维生素C的食物有新鲜的水果、蔬菜，例如猕猴桃、桂圆、柑橘、荔枝、西红柿、花椰菜等；维生素D可以加速钙质的吸收，常见的富含维生素D的食物有奶制品、豆制品、

鱼虾等。

补充含有铁、锌、锰等微量元素的食物。铁、锌、锰等元素可以促进人体代谢、合成肌红蛋白和骨胶原，对促进骨骼愈合和组织修复起着积极作用。含铁量较高的食物有小麦面粉、动物肝脏、豆类、鸡蛋、绿叶蔬菜等；含锌量较高的食物有海产品、蘑菇、葵花籽等；含锰量较高的食物有麦片、蛋黄、芥菜等。

补充纤维素。纤维素可以促进肠道蠕动，预防患者在卧床期间出现便秘，常见的含有纤维素高的食物有韭菜、芹菜、玉米等。

减少盐分和糖分的摄入，因为盐和糖会对骨折愈合造成阻碍。

骨折后不同阶段的饮食护理措施

为了促进骨折的修复和愈合，可以根据患者病情发展和愈合情况分为早、中、晚三个阶段进行科学合理的饮食调配，加速血肿

吸收和骨痂生成。

骨折早期（1~2周）由于骨折时破坏骨组织、撕裂或损伤骨膜及周围软组织，并有大量出血，导致骨折端及周围组织出现血肿现象。同时，患者会因出血、剧烈疼痛等问题出现休克，造成严重失盐、失水。此阶段饮食护理需以低脂、高纤维、高铁、低盐、含水量高且易消化的半流质食物为主，且饮食搭配以清淡为主，忌食辛辣、刺激、油腻、燥热的食物，尤其不能过早补充骨头汤、鸡汤、鱼汤等油腻滋补类食物，避免造成瘀血积滞、不易消散，从而延缓骨痂的生长，对关节功能的康复造成影响，从而延长康复周期。

骨折中期（3~8周）随着瘀血和肿胀基本被吸收，骨痂开始形成，但是由于骨痂结构松散，骨骼功能还未完全恢复。这一阶段需从清淡饮食向高营养饮食转变，促进骨痂的形成和生长，可以适当增加动物肝脏、

骨头汤等滋补类食物，补充充足的蛋白质、钙质和维生素。

骨折后期（8周以上）随着骨痂的形成和生长，骨折端不规则生长的骨痂开始逐渐连接，随着连接逐渐牢固，骨折部位周边的关节功能恢复。这一阶段的饮食需注意高蛋白、高热量、适量糖分和脂肪的食物为主，补充机体损耗；补充维生素、钙质和微量元素，促进骨痂的生长和接续。由于患者长期卧床，会出现食欲不振的问题，可以通过烹调和食物搭配增加患者的食欲，满足机体所需的营养要求。

饮食护理对骨折患者的康复具有积极的作用，尤其是对儿童、老年、孕妇及骨折愈合延迟的患者更为重要。因此，患者骨折后在进行手术和药物治疗的同时，配合饮食护理，可以加速骨折愈合、缩短病程，使患者早日恢复患肢功能，提高生活质量。

儿童腹泻知多少

▲ 河南省商丘市第三人民医院 张琼文

婴幼儿腹泻是儿科常见的疾病之一，是指由各种原因引起的大便次数明显增多，并伴有恶心、呕吐、腹痛等症状。腹泻可分为急性、亚急性及慢性肠道炎症。急性腹泻：主要是由于感染了轮状病毒导致，以起病急、排便次数增多，大便性状改变为主要特征。亚急性腹泻：以起病缓，大便次数少，不带黏液或脓血样便为主要特点。慢性肠道炎症引起的腹泻：除一般原因引起的腹泻外，常伴有腹痛、腹胀、恶心呕吐等症状，并有不同程度的营养不良。

病因

病毒感染 轮状病毒、诺如病毒、腺病毒感染等，这类感染所致腹泻为水样便。

细菌感染 常见的有大肠杆菌和沙门氏菌等，尤其是在夏季或炎热天气下，细菌繁殖快而大量生长。

寄生虫导致 如蛔虫、蛲虫等。

药物因素 某些抗菌药物（如红霉素），抗生素（如甲硝唑），激素及肾上腺皮质类激素等治疗可导致腹泻加剧。

遗传因素 先天性酶缺陷、营养不良或某些遗传性疾病等可引起腹泻。

其他 某些食物过敏也可引起腹泻，如食用某些鱼类或牛奶过敏等。

临床表现

腹泻的临床表现与进食的多少和年龄大小有关。腹泻次数多，大便每天大于3次，或每次超过3天，大便量较多则为非感染性腹泻；如果发生呕吐、腹痛或发热等症状的同时出现呕吐频繁或呕吐量增多者则为感染性腹泻。大便次数明显增多，粪质稀薄可为非感染性腹泻，当出现急性高热、咳嗽、呼吸困难、烦躁不安等症状时，应警惕小儿轮状病毒感染（如病毒性肠炎、伤寒、痢疾等）或其他肠道炎症。

诊断与鉴别

诊断 小儿腹泻应及时就诊，避免因耽误治疗而使病情加重，并防止继发感染。小儿腹泻应首先考虑病毒或细菌感染，并排除其他疾病。如果怀疑是病毒或细菌等病原引起的腹泻，应做大便常规化验，必要时做大便培养等辅助检查。如果儿童连续3天以上大便次数增多且性状改变，或者出现脱水症状，就要警惕是不是病毒性腹泻，在完善相关检查后确诊。

鉴别诊断 （1）腹泻为儿童最常见症状之一，有多种疾病可引起腹泻。由于小儿的生理特点，腹泻的临床表现与成人不同。尤其婴儿，由于胃肠道功能尚未发育成熟，食物摄入及消化能力均不足，加上各种病原体和不良因素的侵袭，极易发生腹泻。（2）急性感染性肠炎，起病急、病程短、大便次数多、有腥臭味、常伴有高热、腹痛和全身症状等，应与病毒性肠炎鉴别。

细菌性肠炎 除发热外，大便次数多、有脓血样便，大便呈水样或蛋花汤样，也应与细菌性肠炎鉴别。过敏性肠胃炎：发病急、病程短，伴有腹痛、恶心、呕吐和腹泻等症状。

治疗原则

一般治疗 腹泻患儿应禁食，给予流质饮食，注意补充水分及电解质。

液体疗法 用口服补液盐或静脉输液治疗腹泻患儿，每日3次，每次500 ml。

抗感染治疗 一般可选用抗生素（如庆大霉素、卡那霉素、磺胺甲唑、氧氟沙星）抗感染治疗。

补充液体疗法 补液原则上应选择容易吸收的优质液体，如牛奶、米汤、果汁等。

“女性更年期综合征”的中医药调养

▲ 四川省平昌县妇幼保健院 杨泽照

“女性更年期综合征”属于中医“绝经前后诸证”“脏燥”“郁证”等范畴。更年期综合征的临床表现比较复杂，主要发病机理在肾，肾虚精亏，导致阴虚火旺，换言之，就是人体阴阳水火的动态失衡。通常累及五脏，导致肝阳旺盛，临床表现有心烦易怒、易激动、头目眩晕、失眠、月经异常、血压波动等。更年期综合征的发生，严重影响女性的正常生活，危害身心健康，降低其生活质量，所以要采取有效手段进行治疗。

关于“女性更年期综合征”的中医药调养，由于患者的具体情况不同，所以调养方式也存在一定的区别，可根据辨证分型选择适当的中医药进行调养。

肾阴缺乏

病症 绝经前后烘热出汗，心烦不安，头晕耳鸣，腰酸膝软，口干便结，月经失调等。

治法 补肾养阴

方药 六味地黄汤加减。山茱萸、丹皮、当归、麦冬各9克，杜仲、泽泻、女贞子各10克，白芍、潼蒺藜、茯苓各12克，生地15克。加减：阴虚火旺者，加知母、黄柏各9克，龟板胶10克。

肾虚肝旺

病症 绝经前后烘热出汗，易燥易怒，头痛头晕，腰酸耳鸣，口干咽燥，大便干结，月经失调等。

治法 益肾平肝

方药 左归丸加减。山茱萸、丹皮、龟板胶、当归各9克，淮山药、菟丝子、枸杞子、潼蒺藜、钩藤、生山栀各10克，生地、麦冬、煅龙骨各12克。

肾虚肝郁

病症 绝经前后月经紊乱，或先或后，或淋漓不净，烘热出汗，抑郁多疑，擅长猜疑，经前有时乳胀，腰酸头胀等。

治法 益肾疏肝

方药 一贯煎加减。当归、川楝子、柴胡、八月札、茱萸、佛手片、黄芩各9克，枸杞子、广郁金各10克，生地、麦冬各12克。加减：抑郁不欢、多虑猜疑者，可用由炙甘草5克，

六曲、苏梗、柴胡、郁金、合欢皮、佛手片、大枣各9克，生地、百合、炒白芍各15克，浮小麦30克组成的方剂，情绪稳定后继续服用一贯煎加减汤。

肾阳衰弱

病症 绝经前后畏寒肢冷，面色淡白，精神萎靡，腰酸膝冷，性欲冷淡等。

治法 温肾调冲

方药 右归丸加减。巴戟天、仙灵脾、茱萸、熟附片各9克，淮山药、熟地、鹿角胶、枸杞子各10克，杜仲、菟丝子各12克。加减：月经量多者，加12克牛角，15克黄芪和30克仙鹤草；性欲冷淡者，加9克锁阳，12克黄芪，减熟附片。

脾肾阳虚

病症 绝经前后腰酸畏寒，面色淡白，纳少便溏，面肢肿胀等。

治法 健脾温肾

方药 补肾固冲丸。砂仁3克，吴茱萸、陈皮各6克，巴戟天9克，枸杞子、熟地各10克，淮山药、党参、炒白术各12克。加减：清晨泄泻者，河子、炮姜炭各加9克，减熟地；月经量多者，加9克阿胶，仙鹤草、煅牡蛎各加30克。

肾阴肾阳两虚

病症 绝经前后腰酸乏力，烘热出汗，继而畏寒肢冷，月经量中或少等。

治法 二仙汤加减。甘草5克，仙茅、巴戟肉、仙灵脾、当归各9克，知母10克，黄芪、枸杞子、菟丝子各12克，淮小麦30克。加减：经血淋漓不净者，加9克侧柏叶、10克生蒲黄、30克煅牡蛎。

除了上述的中医药调理方法外，还可以进行食疗，如桑葚膏、枸杞黑芝麻粥等。桑葚膏：2500克桑葚子加水煮烂，捣成泥状，放入1000克白砂糖熬成膏，一日2次，2匙一次，开水冲服，适用于肾阴虚损型、肝肾阴虚型。

枸杞黑芝麻粥：15克枸杞、50~100克粳米，水适量，所有食材放在一起煮，米开花后加入20克黑芝麻，依据个人口味放入适量白砂糖，早晚服用，有滋补肝肾，养血补虚的作用。