

精神病患者该怎么“吃”

▲ 广东省韶关华南康复医院 张秀英

在精神病患者的治疗中，除了药物和心理治疗外，饮食也扮演着不可忽视的重要角色。合理的饮食习惯对于患者的身体和心理健康都至关重要。患者及其家人在饮食方面要与医疗专家合作，制定合适的饮食计划，以更好地管理病情。

精神病患者的饮食需求

药物影响 大多数精神病患者接受药物治疗，而某些药物可能对食欲、消化和代谢产生影响。例如，某些药物可能导致食欲减退、口干舌燥，从而影响患者的食物摄入。因此，需要根据患者的具体药物情况调整饮食计划。

情绪因素 精神病患者常常伴随情绪波动、抑郁或焦虑等症状。这些情绪问题可能会影响患者的食欲和饮食选择。有时，患者可能倾向于过度进食或选择不健康的食物来应对情绪问题。因此，在制定饮食计划时，需要考虑患者的情绪状态。

营养摄入 精神病患者与其他人一样需要获得足够的营养。然而，由于药物的影响和症状的存在，患者的能量消耗和营养需求可能会有所不同。确保患者获得足够的蛋白质、维生素、矿物质和水分对于维持身体的正常功能和康复过程至关重要。

饮食规律 不规律的饮食可能会影响患者的生物钟、情绪稳定性和药物效果。因此，鼓励患者尽量保持每日三餐，并在医疗专家的指导下进行合理的膳食规划。

饮水充足 某些药物可能导致口干舌燥，因此饮水需求可能会增加。饮水不仅有助于维持身体功能，还可以改善患者的情绪和注意力。

均衡饮食的重要性

支持大脑功能 大脑是身体的指挥中心，对于精神病患者尤其重要。合理的营养摄入可以提供大脑所需的能量和营养物质，促进神经递质的平衡，从而支持大脑的正常功能。维持大脑的健康状态对于情绪管理和认知功

能的提升至关重要。

平衡情绪 均衡饮食可以有助于平衡患者的情绪。某些营养物质，如Omega-3脂肪酸和维生素B群，被认为与情绪的稳定性有关。摄入足够的这些营养物质可以减少情绪波动和焦虑感。

控制血糖水平 不稳定的血糖水平可能影响精神病患者的情绪和注意力。均衡的饮食可以帮助维持稳定的血糖水平，减少情绪的起伏和疲劳感。

营养素的综合作用 均衡饮食可以确保患者获得多种营养物质，如蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。这些营养物质在身体中相互作用，维持生理机能平衡，对于全面的身体和心理健康都至关重要。

减少情绪波动 不良的饮食习惯，如过度摄入高糖和高脂食物，可能导致情绪波动和焦虑情绪的增加。合理的饮食习惯可以减少这些负面影响，帮助患者保持更稳定的情绪状态。

控制咖啡因和刺激性食物

咖啡因 咖啡因的摄入可以导致患者的情绪波动，增加焦虑感和兴奋感，甚至可能影响睡眠质量。对于精神病患者来说，本已存在的情绪和认知问题可能会被咖啡因的刺激进一步加剧。因此，建议患者适度摄入咖啡因，避免过量的咖啡和刺激性饮品，以减轻焦虑和情绪波动。

刺激性食物 一些刺激性食物，如辛辣食物、过多的糖和盐，可能会刺激神经系统，引发情绪的波动。辛辣食物可能导致胃部不适，加重不稳定情绪；过多的糖摄入可能导致能量波动，影响情绪的平稳；高盐饮食可能对血压产生影响，进而影响情绪和焦虑感。因此，患者需要适度控制刺激性食物的摄入，避免过量的食用，以维持情绪的稳定性。

失眠的风险 失眠是许多精神病患者常见的问题之一，而过量摄入咖啡因和刺激性食物可能进一步加剧睡眠问题。良好的睡眠对于精神病患者的康复和情绪管理至关重要，因此需要避免在睡前摄入过多的刺激性物质。

骨折后如何做好饮食、康复护理？

▲ 广东省汕尾市人民医院 谢美兰

骨折后的饮食护理

骨折是一种意外事故，具有漫长的恢复期，该阶段需做好饮食护理，才能获得理想的康复效果，加快骨折的愈合速度，尽快恢复患者的相关功能。

骨折早期 早期患者要多喝水，增加小便量，加快新陈代谢速度，加快代谢物质的排出速度，减少代谢物质对骨折部位愈合造成的不良影响，为骨折部位愈合、疼痛缓解、肿胀症状减轻奠定良好的基础。患者该阶段要多进食蔬菜、水果、蛋类、鱼汤等食物。骨折早期患者的骨折部位依然处于淤血水肿时期，所以也有忌口，禁止食用油腻、酸辣、骨头汤、燥热、肥鸡等过于滋补的食物，预防淤血滞留。骨折早期是骨折后1~2周，这一阶段一定要好好控制饮食，加快淤血消散、肿胀症状缓解速度。

骨折中期 该阶段需适当进食一些高营养食物，适当补充钙元素，进食一些骨头汤、动物肝脏以及鸡汤等，为骨痂生成、生长提供营养。骨折中期多在骨折后2~4周，该阶段患者的肿胀、疼痛症状基本消除，偶尔有几个患者依然存在肿胀与剧痛症状，需及时在局部涂抹适量药酒消炎，加快局部微循环，促使受损组织修复。

骨折后期 此时患者的骨痂开始生长，所以患者需继续补充营养充足食物。骨折后期多在骨折后5周及以上，该阶段多数患者的骨折部位无疼痛症状。少数患者骨折部位存在隐痛症状，可以使用中草药实施局部擦浴，加快内部淤积消除速度，预防后遗症发生，该处理方法需在医生指导下进行。

在患者骨折后还需重视患者的食欲，部分患者因突然创伤，身心遭受刺激，继而影响食欲，尤其是下肢骨折患者，为了减少排便次数会减少进食量。为此要积极、认真和患者沟通交流，明确患者的实际想法与实际需求，以通俗易懂语言告知患者在骨折后科学饮食、营养饮食的必要性，增强患者的进食欲望。嘱咐患者家属为患者准备食物的同时，保证饮食的色香味俱全，增强患者的食欲，让患者主动进食。

骨折后的康复护理

骨折早期 肌肉训练，让患者的固定部位肌肉进行有节奏等长收缩，其中健侧肢体可进行等张收缩练习、等张抗阻练习等训练，患肢尚未受累部位肌群可结合实际情况实施等长、等张收缩练习，但练习不能对骨折复位、固定；关节活动度训练，健侧肢体、患肢尚未固定关节分别进行被动训练与主动训练，在术后麻醉消除后便可进行，上肢适当进行外展、外旋、手指关节屈伸等练习，下肢则以踝关节背屈练习为主，结合患者病情变化逐步扩大关节活动范围；正常活动训练及呼吸训练，鼓励患者尽早下床活动，若患者需绝对卧床则每天均需进行床上保健操，若患者长期卧床则需定时进行呼吸训练、排痰训练，有效预防肺部感染。

骨折中期 关节活动训练，尽量让患者进行受累关节运动，进行关节各个运动轴方向主动运动，辅助患者进行挛缩及粘连关节周围组织牵伸，每个动作可以重复多遍，但运动幅度必须严格遵循循序渐进原则，随着病情转归可逐步增加运动时间与运动次数；肌力训练，解除患者的外固定后，从等长收缩训练逐步过渡为等张收缩训练、等张抗阻训练；还需结合患者的日常生活及工作状态，安排患者进行相关训练，重视患者的平衡性、协调性训练，逐步提升患者的日常生活活动能力、工作能力。

骨折后期 肌力训练，让患者的训练方式逐步进展为等张抗阻训练，若患者有条件还可实施等速训练；关节活动训练，不仅要进行前期关节主动运动训练、被动运动训练、主动助力运动训练，若患者依然有关节活动受限，可辅助患者适当进行关节功能牵引及松动等训练；负重训练及步态训练，若患者是上肢骨折，在不干扰固定、全身状态的情况下，在受伤后需让患者尽早下床进行步行训练。若患者是下肢骨折，则需根据骨折类型、固定方式、医生指导，决定什么时候进行负重训练。

六个方法 做好心律失常日常护理

▲ 广东省揭西县人民医院 张瑞萍

心律失常是指心脏的节律不规律，可能导致心跳过快、过慢或不规律等情况。对于心律失常患者来说，良好的日常护理方法能够有效维持心脏健康，减少症状发作和并发症风险。

规律用药

通过药物来调节心脏的节律是治疗心律失常的方法之一。然而，规律用药并不仅仅是简单地吃药，而是一个需要患者密切合作、持续进行的过程。

医生的指导 在医生指导下进行药物治疗。不同心律失常类型可能需要不同的药物，因此医生会根据具体情况开出相应的处方。

按时服药 规律用药的关键在于按时、按量服用药物。药物的效果与剂量和使用频率密切相关，错过服药时间或忽视剂量可能影响药物的效果，甚至引发不适或心律失常发作。

了解药物副作用 患者应了解不同药物可能出现的副作用，并在医生指导下处理。

健康饮食

对于心律失常患者来说，采取健康的饮食习惯可以帮助维持心脏稳定，减少症状的发作。

控制咖啡因和酒精摄入 他们可能导致心跳加速和不规律，因此尽量减少咖啡、茶、碳酸饮料和酒精的摄入。

限制盐和脂肪 过量的盐摄入可能导致高血压，而高脂肪饮食可能加重心脏负担。选择低盐和低脂的食物，有助于控制血压和血脂水平。

增加纤维摄入 水果、蔬菜、全谷物等富含纤维的食物有助于降低胆固醇，维护心血管健康。

控制体重

控制体重是心律失常患者日常管理的重要环节之一，可以减轻心脏负担，维持心脏健康。

心脏负担 过重会增加心脏负担，诱发或加重心律失常；过轻可能导致心脏功能减退，影响正常的心脏节律。

合理的体重目标 医生通常会根据身高、年龄、性别等因素，为您确定适当的体重范围。

长期坚持 培养良好的饮食和运动习惯，逐渐形成健康的生活方式。

适度运动

适当的体育锻炼可以增强心脏肌肉，提高心脏健康水平，但需要注意选择合适的运动方式和强度。

选择适当的运动 如散步、慢跑、游泳、骑自行车等有氧运动，可以提高心脏功能和耐力。

控制运动强度 逐渐增加运动的强度和持续时间，避免剧烈运动引发心脏不适。

注意热身和放松 运动前进行适当的热身运动，有助于减少受伤的风险。运动后也要进行放松拉伸，帮助肌肉恢复。

健康的生活方式

健康的生活方式涵盖了饮食、运动、心理健康和日常习惯等方面。通过培养健康的生活方式，可以有效地控制症状，降低心脏风险，提高生活质量。

健康的睡眠 保持规律的作息时间和创造一个适合睡眠的环境，有助于改善睡眠质量。

管理压力 学会应对压力，减轻焦虑和紧张情绪。尝试冥想、深呼吸、放松技巧等，有助于保持心理健康。

保持社交和活动 保持积极的社交生活和兴趣爱好，有助于心理健康，减轻抑郁和孤独感。

定期复诊

定期复诊有助于监测病情、调整治疗方案，及时发现并采取措施，以维持心脏健康。

心脏健康检查 定期复诊时，医生会进行一系列心脏健康检查，包括心电图、心脏超声、血液检查等，以评估心脏功能和病情发展。

监测症状 患者在定期复诊时可以向医生详细描述自己的症状，包括心跳情况、胸闷、疼痛等，有助于医生更好地了解病情。

调整治疗方案 根据定期复诊的检查结果，医生可以调整治疗方案，包括药物治疗、手术干预等，以确保病情得到最佳管理。