

# 腹泻后补充营养这样做

急性发作期首要任务是防脱水，  
缓解恢复期饮食以清淡为主



全媒体记者 弓小立摄影

腹泻问题可大可小,世卫组织官网公布2016年全球5690万例死亡中,前十位死亡原因中,腹泻榜上有名。当腹泻发生时,首要任务是止泻并预防身体脱水、电解质紊乱以及诱发并发症。进入平缓期时,就要注重身体的调理了。记者走访多家医院发现,秋季腹泻比较常见,以婴幼儿为主。而一些成年人也常因“吃错东西”导致病毒入侵拉肚子。医生提醒,出现持续腹泻时,切不可大意,应及时就诊,并注意合适的饮食方式。

## 拉肚子也可致命 首要任务防脱水

在秋季腹泻中,婴幼儿的抵抗力较弱,不加注意容易脱水。据了解,当体液丢失超过体重的10%,就会出现重度脱水,孩子会表现为嗜睡或昏迷,皮肤弹性极差,嘴唇明显干燥,前囟和眼窝明显凹陷,手脚发凉或发绀,

尿量少或无,脉搏明显增快而且减弱,血压降低甚至休克。

首要任务是对付脱水,最常见的办法是多喝水,“WHO推荐口服补液盐III,用250毫升温水冲开,让孩子少量多次饮用,不要等到孩子说口干才喝。”

除了预防脱水,还要预防电解质紊乱。医生表示,腹泻问题可大可小,尤其是婴幼儿发生秋季腹泻时,不可大意,应及时就医。

## 急性发作期 多喝水喝粥

当腹泻出现时,居家的护理和照料显得尤其重要。

对于轻度脱水的病人,可以采取多喝水或者口服补液盐等方式进行补水。此外,白稀饭、米汤水、自制淡盐水也可以缓解脱水的影响。不过,腹泻期间胃口不好,长期清淡的白稀饭、米汤水饮食会不会营养单一、影响身体康复呢?

武警广东省总队医院营养科主任曾晶表示,平时均衡饮食、健康状况良好的人,遇到腹泻情况短期(3—5天)清淡饮食并不会导致营养失衡。不过,无论是哪一种类型的腹泻,都需要掌握调理身体的合理方法。

曾晶介绍,在腹泻急性发作期,这个时候最重要的是维持水分和电解质的平衡,可以适当服用补液盐。饮食上多喝水喝粥,减少油炸食品摄入。专家介绍,急性腹泻常伴随有炎症,这时候肠壁通透性增大,如果食用高蛋白食物如虾、蟹、蛋等容易增加致敏的风险,如果摄入油煎、油炸类含脂肪量高的食品也会加重腹泻症状。

## 缓解恢复期 饮食需注意7点

当腹泻进入缓解恢复期,这

时候时常会感觉肚子胀、胃口不好,也不必立刻增加食物摄入量,可从以下几方面入手:

- 1.清淡为主,炒粉类食物过于油腻,并不适宜。
- 2.可以适当控制减少韭菜等粗纤维食物。
- 3.烹饪时可以多加注意,例如瓜类去皮、蔬菜切得细一些,烹饪时煮得细嫩、细软一些,以减轻肠道消化吸收负担。
- 4.在这个阶段,动物性食品如肉类、蛋类、奶类食品如果不过敏的话均可食用,以补充身体的营养,建议以清蒸、炖、煮、白切、白灼等少油的烹饪方式为主。
- 5.喝酸奶、益力多等含有益生菌的饮品可改善肠道菌群失衡的状态。
- 6.减少高脂饮食,尽量清淡。
- 7.可以补充一些含钾丰富的食物,如香蕉、橙子、土豆等。

据《广州日报》报道

## 秋梨膏滋阴 莫当饮料喝

秋梨膏也叫雪梨膏,是一道传统的药膳。在秋冬时节,需要滋阴润肺的人们常会食用。一些商家特制的秋梨膏更是添加了具有清肺止咳疗效的川贝、枇杷等,使得秋梨膏具有更好的止咳化痰的疗效。然而,秋梨膏并不适合所有人。

### 功效

秋梨膏以梨为主料  
常用于呼吸道病症

秋梨膏相传始于唐朝,曾是宫廷内专用的药品,《本草求原》就曾记载着“秋梨蜜膏”。直到清朝时,秋梨膏由御医传出宫廷,才在民间流传。由于后来一直用北京郊区的秋梨调制,并在京城售卖,所以成为了北京传统特产。

秋梨膏以精选秋天成熟的鸭梨、雪花梨为主要原料,配以其他

止咳、祛痰、生津、润肺药物,如生地、葛根、萝卜、麦冬、藕节、姜汁、贝母、蜂蜜等原材料精心熬制而成,临床上常用于治疗因热燥伤津所致的肺热烦渴、便干燥闷、劳伤肺阴、咳吐白痰、久咳咯血等呼吸道病症。

据《黄帝内经》记载:“秋冬养阴,阳消阴长”,人要在此时防燥护阴,为来年阳气生发打基础,不应耗精而伤阴气。而秋梨味酸甜、性寒凉,能生津、止渴、润肺、清心、利肠解毒。对热病伤津所致的烦渴、胸中热闷、肺燥干咯、大便秘燥等症有较好治疗作用。

### 服用

可加入牛奶豆浆中  
最适合抽烟喝酒者

梨润肺,枣补血,姜暖胃,蜜养神,添加了这些食材的秋梨膏是秋

季的一道滋补良品。除了空腹直接服用之外,秋梨膏还可以在早餐时加入牛奶、豆浆中饮用,或者在临睡前用温开水稀释后喝下。

如果需要额外添加蜂蜜,应选用普通的、没有特殊口味的蜂蜜,否则蜂蜜的味道很可能会盖过梨膏味道。调入蜂蜜时,秋梨膏的温度不宜过高,否则会破坏蜂蜜中的营养成分。

秋梨膏尤其适用于抽烟喝酒又不爱喝水的人,不仅能清肺润肺,还能养胃和胃。此外,由于其带有清火美容、滋阴润肺的功效,因此是当之无愧的女性佳饮。

### 禁忌

脾胃虚寒者别服用  
配方不同应谨慎选

进入秋季之后,天气变得干燥,有些人便会把秋梨膏像饮料一

般随冲随喝。但是,专家提醒,秋梨膏不能当做饮料喝。

尤其是对于脾胃虚寒、手脚发凉、大便溏泄的人来说,并不宜服用。这是因为秋梨膏中所含的都是凉性、养阴生津的药物,如秋梨、麦冬、生地、葛根、贝母等,都是如此。

此类人群最好别喝秋梨膏,以免虚寒症状加重,更易腹泻,即便是易上火、大便干、咳嗽患者也不能多吃。比如风寒咳、痰饮咳、肝火咳等,此时吃秋梨膏不仅效果不佳,有时还会雪上加霜。

另外,市面上的秋梨膏配方也不尽相同,因此应该怎么选择适合自己的秋梨膏,也有诀窍。具体的选择方法应以医生的诊断结果为依据。比如痰热蕴肺者,症状多表现为咳嗽、痰多色黄、口干而黏、口渴等,则可以选择含有浙贝母、枇杷叶、陈皮、茯苓等清热化痰中药的款式。

据《法制晚报》报道

晨报官方微信



## 关于内蒙古自治区心脑血管疾病免费普查的通知

为加强慢性病防治工作,降低心脑血管疾病负担,提高居民健康期望寿命,努力全方位、全周期保障人民健康,内蒙古自治区现开展心脑血管疾病免费普查活动。

随着心脑血管疾病人数不断增加,发病率、死亡率不断提高,心脑血管疾病俨然成为严重威胁生命的重大疾病。

心脑血管疾病具有病程长、服药久、发病快、猝死率高等特点,一旦患上心脑血管疾病,很多患者面临终身服药、反复支架、手术、抢救风险。为降低心脑血管疾病的发病率,彻底改善心脑血管疾病现状,内蒙古自治区现面向心脑血管疾病患者开展全民普查活动:

凡内蒙古自治区居民,年满40周

岁以上,携带本人身份证或户口本,即可参与心脑血管疾病普查活动。

经常出现心慌、胸闷、头晕、头痛、乏力患者;患有高血压、高血脂、心绞痛、心律不齐、冠心病、腔梗、脑梗、心梗患者可优先参与心脑血管疾病免费普查。

除疾病普查外,还为广大心脑血管疾病患者邀请名医坐诊、开办医生直通

热线,解决百姓看病难、挂号难问题。大家可通过拨打电话直接与心脑血管疾病专家咨询、交流、求助。

名医直通热线:0471-8937677,工作时间8:00-17:00

主办单位:中国科学院中医药科技合作中心临床培训基地

2018年11月8日