



肺结核患者的饮食原则

肺结核是由结核分支杆菌引起的慢性肺部感染性疾病,其中痰中排菌称为传染性肺结核病。排菌病人为传染源,主要由患者咳嗽排出结核菌并经呼吸道传播,在人体抵抗力降低时,较易感染发病。本病可发生于所有年龄段,但以青壮年居多,男性多于女性,近年来老年人发病率有增加的趋势。其临床主要症状有咳嗽、咯血、潮热、盗汗及身体逐渐消瘦等。

由于营养不良、吸烟、酗酒、钙及维生素的不足,或因其他疾病(如糖尿病、艾滋病)而使免疫功能下降,极易感染肺结核病。因此,应在日常饮食中进行防治。

热能供给 多数肺结核病人长期有不规则的低热症状,故机体的热能消耗比正常人要多。因此,对于他们来说,热能的供给亦应稍高于正常人,以满足病人的生理需求及疾病的消

耗。

蛋白质 肺结核病人大多身体消瘦,抵抗力差,这与机体消耗增多、蛋白质分解增强有关。另外,蛋白质也是结核病灶修复的主要原料。故肺结核病人宜给予高蛋白饮食,如乳类、蛋类、肉类、动物内脏和豆制品类等食物为主。牛奶中含有丰富的酪蛋白和钙质,病人可经常食用。

碳水化合物 碳水化合物是人的主要供能物质,约占总热能的60%左右,主要来源于主食及蔬菜、水果和糖类。摄入量一般不加限制,但是肺结核病人伴有糖尿病时,碳水化合物的供给量每天应限制在200~300克左右。

脂肪 肺结核病人对脂肪的摄入量以适量为原则,每天80克为佳,且以植物性脂肪为最好。脂肪过多会影响病人的食欲,反而不利于病人对其他营养素的摄入。

维生素 维生素和肺结核病人的恢复有密切关系。但是,肺结核是一种消耗性疾病,随着病程的延长,病人体内的各种维生素却因得不到及时补充而缺乏,故肺结核病人的膳食中也要添加富含各种维生素的食物,如新鲜蔬菜、水果、动物肝脏等,以满足机体对维生素的需求。

铁 反复咯血的肺结核病人容易出现缺铁性贫血,因此,还应多吃一些富含铁质的绿叶蔬菜和水果,如芹菜、油菜、苋菜、番茄、杏、桃、红枣、橘子、杨梅等。

禁烟酒及辛辣性调味品 吸烟饮酒会对气管和支气管产生不良刺激,诱发病人咳嗽、咯血;辛辣性调味品也会对肺结核病人产生不良刺激而影响疾病的康复,故亦当禁食。

肺结核患者也要忌口,特别是在使用抗痨药物期间。以下几种食物须慎之又慎:

1. 菠菜。菠菜中含有多量草酸,草酸进入人体后与钙结合生成不溶性草酸钙,造成人体钙缺乏,从而使结核病灶不易钙化。

2. 菠萝。菠萝中含有蛋白水解酶,可以使肺部病灶的纤维组织溶解,从而使病灶扩散而吐血。

3. 茄子。肺结核病人使用抗痨药物期间,吃茄子易发生过敏反应,出现脸面潮红、皮肤瘙痒、烦躁、全身斑、恶心呕吐、甚至血压下降、胸闷等症状。

4. 牛奶。因为牛奶可以降低上述药物的吸收,可以在服药2小时后喝牛奶。

5. 部分鱼类、虾。结核药物异烟肼对中枢神经系统有影响,表现为不安定、欣快感、记忆力减退、注意力不集中、头痛、眩晕、失眠等,可能与本药抑制单胺氧化酶有关。故当服用异烟肼而又食用含组织胺较高的鱼虾类时,易引发上述毒性反应。此类鱼多是青皮肉的热带鱼,如:马刀鱼、青占鱼、沙丁鱼等。

6. 其他。在服用利福平期间亦不宜同食,因为这些食物可减少利福平的吸收,从而降低疗效。(周文良)

专家谈肝病之四

引起肝炎的几大元凶

(接上期)

四、自身免疫性肝病

人体内的免疫系统起着抵御外来异物入侵的重要作用,而人体本身的细胞、组织、器官等可以不被免疫系统识别和攻击,这是由一系列精确的调控机制所控制的。但是,有时因为种种原因,我们机体的这种平衡被打破,使得体内的免疫系统开始攻击自身的组织、器官,这就造成了自身免疫性损伤,如果这种损伤发生在肝脏,就是自身免疫性肝病。这一类疾病包括自身免疫性肝炎、原发性胆汁性肝硬化、原发性硬化性胆管炎及其相互重叠的疾病。

五、遗传代谢性因素

因遗传代谢的因素,使得肝脏或机体对某种物质的代谢产生障碍,如遗传性高胆红素血症中对结合性胆红素或非结合性胆红素的代谢障碍、肝豆状核变性对铜的代谢障碍、血色病对铁的代谢障碍,以及 α 1-抗胰蛋白酶缺乏症、卟

淋病等,均可造成肝功能受损。

六、肿瘤因素

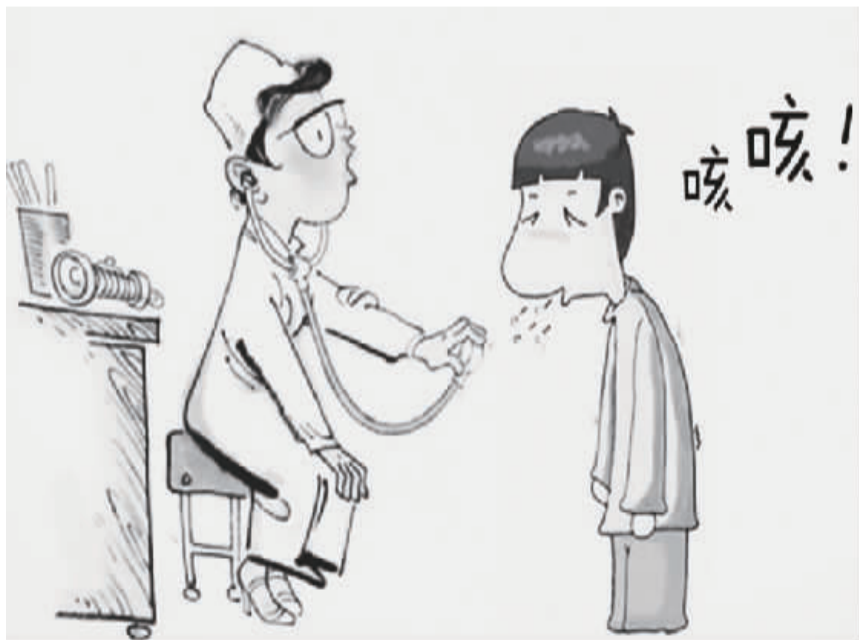
原发性肝癌、转移性肝癌、肝肉瘤等恶性肿瘤,因瘤体生长迅速,对周围正常肝组织造成压迫,可引起肝功能损伤。而这些肿瘤的早期,肝功往往正常,容易造成漏诊、误诊。肝脏良性肿瘤,如囊肿、血管瘤、肝细胞腺瘤,往往对肝功无影响,除非瘤体太大对周围形成了压迫。

七、全身性疾病对肝脏的影响

人体各个器官、组织是一个广泛联系、互相影响的有机整体,心血管系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、血液系统、内分泌系统等疾病,均有可能引起肝功能变化。(王云超)

专家简介

王云超,1986年河南医科大学毕业,主任医师,周口市感染暨肝病专业委员会名誉主委,周口市传染病医院院长。



周口市第五人民医院

“传染病救治”协办单位:周口市传染病医院

全市唯一经省卫生厅批准的传染病专科医院
全市肝病、结核病、艾滋病治疗定点医院
电话:8505911(肝病) 8505925(结核病) 8505987(艾滋病)
地址:周口市中原大道北段(市区乘4路车直达)