

21世纪

家庭保健
精要丛书

21世纪
家庭保健
精要丛书

21世纪
家庭保健
精要丛书

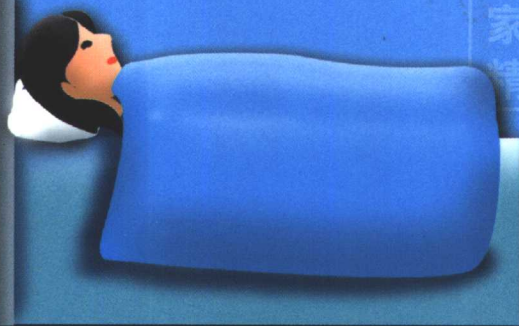
术前

前调养与 术后康复

21世纪
家庭保健
精要丛书

21世纪张洪义 编著

家庭保健
精要丛书



华龄出版社

——21 世纪家庭保健精要丛书

术前调养与术后康复

主 编：张洪义 张英谦

副主编：寿楠海

编写人员名单：

陈学东	北京海军总医院
唐 云	北京解放军总医院
李 刚	空军后勤部卫生部
徐克森	山东医科大学附属医院
寿楠海	山东医科大学附属医院
张洪义	北京空军总医院
张英谦	北京空军总医院
马华松	北京装备部总医院

华龄出版社

图书在版编目(CIP)数据

术前调养与术后康复 / 张洪义, 张英谦编著.

—北京: 华龄出版社, 2000.11

(21 世纪家庭保健精要丛书)

ISBN 7-80082-908-1

I. 术... II. ①张...②张... III. ①外科手术-合理营养
②外科手术-康复 IV. R610.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 72017 号

华龄出版社

北京市西城区大红罗厂街乙 3 号

(邮政编码 100034)

新华书店经销

中国农业出版社印刷厂印刷

2000 年 11 月第 1 版 2000 年 11 月北京第一次印刷

开本: 850×1168mm 1/32 印张: 9.125

字数: 16.5 万字 印数: 1~10 000 册

定价: 12.80 元

2002/06

前 言

饮食营养与健康的关系非常密切。随着科学的发展,生活水平的提高,科学合理的饮食以其特有的保健行益寿作用,倍受人们重视。饮食不仅维系着个体的生命而且也关系着种族延续、国家昌盛、社会繁荣和人类文明。对病人来说,合理平衡的饮食营养极为重要:“医食同源,药食同根”,合理的饮食营养可提高机体免疫力,提高应付手术和麻醉的能力,减少并发症,促进机体早日康复。特别是在外科病人的治疗和康复过程中,饮食营养的重要性更为突出,因为相当一部分外科病人需手术治疗,手术前后的饮食营养的好坏直接影响着病人的恢复。而在日常生活中,不少病人及其家属由于缺乏必要的医学及营养学常识,不知道该给病人吃什么、怎样吃,也不知道该怎样进行锻炼和康复。基于此我们编写了这本《术前调养与术后康复》,目的就是指导病人科学、合理地饮食,以达到防病、治病,促进机体恢复的目的。

本书结合医学常识,介绍饮食营养基础知识;中医食疗常识;常见外科疾病的饮食营养治疗;食谱举例及外科疾病的康复常识。本书是一本科普性读物,



适用于非医学、营养学专业的广大读者，可作为患者及其家属饮食营养治疗及疾病康复的一般指导用书。

医学知识浩浩如江海，疾病的表现形式及个体差异千变万化。外科疾病营养也需要因人而异，不可固守于一个方法，遵从于一本书籍。编写此书希望能带给读者一些启迪，达到抛砖引玉之作用，能给病人早日康复带来益处。并竭诚希望各位读者提出宝贵意见。

张洪义

1999 年于北京

目 录

前言	(1)
营养知识	(1)
人体为什么需要进食食物	(1)
人体每天需要多少热能	(1)
蛋白质有什么功能	(2)
什么是氮平衡	(3)
人体如何维持氮平衡	(4)
蛋白质有什么营养价值	(4)
补充或限制蛋白质的适应症	(5)
什么是脂类	(7)
脂类的生理功能	(7)
必需脂肪酸的生理功能	(8)
哪些病人应限制脂肪的摄入	(8)
哪些病人应增加脂肪的摄入	(9)
什么是糖类	(9)
糖的生理功能	(9)
糖在体内是怎样保存的	(10)
引起血糖升高的原因有哪些	(11)
什么叫低血糖	(11)
低血糖主要表现为哪些症状	(11)

什么是血糖	(12)
血糖从何而来	(12)
血糖最后又回到哪里	(12)
血液中的葡萄糖是怎样进入细胞内的	(12)
什么是肝糖原、肌糖原	(13)
什么叫糖原合成和糖异生作用	(13)
人体内唯一降血糖的激素是什么激素	(13)
胰岛素是从哪儿来的	(13)
胰岛素在体内起什么作用	(13)
胰岛素分泌受哪些因素调节	(14)
怎样理解胰岛素绝对缺乏和相对缺乏	(14)
什么叫对抗(拮抗)胰岛素激素? 主要包含哪些激素	(15)
怎样知道自己是肥胖、消瘦还是正常	(15)
肥胖对病人有什么害处	(15)
消瘦对病人有什么不利	(16)
外科病人康复有哪十大法宝	(16)
监测血糖的方法有哪些	(17)
如想购买血糖测定仪, 应先了解什么	(17)
目前国内市场上能买到的血糖测定仪有哪些种类	(18)
测血糖时应怎样采血	(19)
怎样留取尿标本	(20)
怎样采集婴幼儿的尿标本	(21)
酮体包括哪些	(21)
为什么病人要监测酮体	(21)
怎样区别糖尿病性酮尿和饥饿性酮尿	(22)

术前调养与术后康复

如何自我监测尿酮体	(22)
血脂大家族主要有哪些成员	(22)
为什么要监测血脂	(22)
监测血脂前的注意事项有哪些	(23)
肾脏功能检查的内容包括哪些项目	(23)
为什么要定期监测肝功能	(24)
监测体重与身高有什么作用	(24)
什么是单糖	(24)
什么是双糖	(24)
什么是多糖	(25)
食入的主食最终的去路如何	(25)
食入的蛋白质最后去路如何	(25)
为什么外科病人饮食也提倡“适当蛋白质”	(26)
怎样知道自己的蛋白质控制合适	(26)
为什么说外科病人伴肾功能不良时必须考虑蛋白质的 “质”	(27)
低蛋白质饮食的情况下主食有什么要求	(27)
为什么选择蛋白质食物是必须考虑蛋白质的“质” ...	(28)
“医生，我吃的不是猪油，怎么还要限制烹调用油量”	(29)
什么是饮食（膳食）纤维	(29)
膳食纤维分那几类	(30)
膳食纤维对人体主要有那些好处	(31)
为什么说外科病人要多吃膳食纤维	(31)
为什么膳食纤维有降低血糖的作用	(32)
为什么膳食纤维还且有降血脂作用	(32)

为什么膳食纤维有利于减肥	(33)
为什么老年外科病人更需补充膳食纤维	(33)
为什么说膳食纤维可预防胆结石、结肠癌、肥胖及心 血管病等富贵病	(33)
每日应摄入多少膳食纤维合适	(34)
膳食纤维的需要是不是越多越好	(35)
怎样知道自己摄入的膳食纤维足够	(35)
摄入膳食纤维后可能会出现那些不适	(35)
为什么外科病人需补充维生素及无机盐	(36)
酒为什么有“空头”热卡之称	(36)
酒精对糖代谢有何影响	(37)
为什么饮酒能使血脂升高	(37)
饮酒产生的热卡是否要算入每日的总热能	(38)
外科病人饮食治疗应达到什么样的目的	(38)
外科病人饮食治疗的原则与要求是什么	(38)
每日供应的总热能是多少	(39)
能产生热能的营养物质有那些	(39)
为什么老年外科病人夏日更须多喝水	(39)
老年病人在夏天应如何喝水	(40)
肥胖病人一定要注意喝水	(41)
什么是平衡饮食	(41)
为什么外科病人要经常营养咨询	(41)
计算食谱时必须考虑的因素有那些	(41)
怎样简单计算标准体重	(42)
怎样知道自己体形是否肥胖	(42)
外科病人计算食谱的步骤	(43)

术前调养与术后康复

为什么外科病人要控制食盐	(43)
什么是低钠食品	(43)
如何提高忌盐外科病人的食欲	(43)
为什么要养成少食多餐的生活习惯	(44)
为什么吃饭是个“细工活”	(44)
限制糖适应症	(45)
增加糖类适应症	(46)
人体为什么需要水	(46)
那些病人应供给水那些病人应适当限制水的摄入呢 ...	(47)
什么叫无机盐它有一些什么作用	(48)
无机盐的生理功能	(48)
人体需要食物中的钠盐	(49)
人体需要钾盐的量	(50)
人体需要镁的量	(50)
人体需要铁盐	(51)
人体需要的钙盐	(52)
人体需要的磷	(53)
人体需要的碘	(53)
什么是维生素	(53)
是什么原因造成维生素缺乏	(54)
维生素 A 的功效	(54)
需要增加维生素 A 的患者	(55)
维生素 B ₁ 的功效	(55)
维生素 B ₂ 的作用	(56)
维生素 PP (尼克酸) 的作用	(56)
维生素 C 的作用	(57)

维生素 D 的作用	(58)
谷类的营养价值	(58)
治疗饮食中谷类的应用	(59)
肉类的营养价值	(60)
动物内脏的营养价值	(61)
鱼虾类的营养价值	(61)
鱼虾类在饮食中的作用	(62)
蛋类的食用营养价值	(63)
奶类及奶制品	(64)
豆类及豆制品	(65)
豆类食物的不足之处	(67)
蔬菜的种类及其营养	(67)
各类蔬菜在治疗饮食中的应用	(68)
水果的营养和在治疗饮食中的应用	(69)
茶在饮食治疗中的作用	(70)
酒的营养作用	(71)
大葱小葱的营养价值	(72)
姜的营养价值	(73)
味精的价值	(73)
木耳的营养价值	(73)
蘑菇的营养价值	(74)
大蒜的营养价值	(74)
常用调味品药性介绍	(75)
某些食物的药用价值	(77)
肉类的种类和特点	(80)
怎样鉴别家禽肉的新鲜程度	(81)

术前调养与术后康复

怎样鉴别冷藏家禽肉的新鲜度	(81)
怎样鉴别家畜内脏的新鲜度	(82)
怎样鉴别鱼的新鲜度	(83)
常见淡水鱼的种类、特点和吃法	(83)
常见海产鱼的种类、特点和吃法	(84)
精氨酸的保健作用	(85)

营养与健康

人体为什么需要营养	(87)
人的情绪对摄食的影响	(89)
人体的感官对食物的反应	(90)
吃猪肉要比吃豆腐更好吗	(92)
食物中的纤维素真是在帮助消化吗	(92)
膳食的因素对营养素的吸收与代谢的影响	(93)
营养不良影响机体的免疫反应	(95)

营养物质对药物的影响

膳食因素对药物的影响	(97)
药物对膳食的影响	(98)
人在饥饿状态下的代谢改变	(99)
在饥饿状态下机体能坚持多长时间	(100)
蛋白质热量缺乏机体内会发生什么	(101)
蛋白质缺乏症的分型	(103)
影响摄食的异常行为	(104)
病人营养状况的估计	(105)
什么是患者的普通饭	(107)

普通饭的供给要遵从以下原则	(108)
软饭适用于哪些病人	(109)
制做软饭的原则	(109)
半流质饮食适用于哪些病人	(110)
供给半流质原则	(110)
流质饮食适用于哪些病人	(111)
流质饮食的原则	(112)
外科手术前病人的饮食治疗	(113)
术前饮食治疗的原则	(113)
手术后病人的饮食治疗	(114)
术后饮食治疗的原则	(115)
烧伤的治疗饮食	(116)
痤疮的食疗	(117)
治疗痤疮应注意多食用哪些食物呢	(117)
嗜酒的危害及饮食治疗	(118)
饮酒对肝脏的危害	(119)
如何减少酒精的危害	(120)
阑尾炎的饮食治疗	(121)
为什么高纤维食物可以预防阑尾炎	(122)
纤维囊性乳腺病的症状和发病时间	(122)
患纤维囊性乳腺病的人如何食疗	(123)
膀胱炎的食物治疗	(123)
便秘的食物治疗	(125)
腹泻的食物治疗	(126)
腹泻的治疗和预防	(127)
疲乏的食物治疗	(128)

术前调养与术后康复

腹胀的食物治疗	(131)
痔的食物治疗	(133)
单纯疱疹(包括生殖器疱疹)	(134)
如何用饮食控制	(134)
前列腺疾病	(136)
发热病人之食疗	(137)
感染和发烧对基础代谢率和热量需要的影响	(137)
感染的种类	(138)
老年外科病人的饮食治疗有何特点	(140)
为什么老年病人的总热能宜少	(141)
老年吃“肉”要三思	(141)
为什么老年外科病人饮食治疗时尽量保持原有的饮食习惯	(141)
为什么外科病人宜多饮酸牛奶	(142)
具有降血压作用的常见食物有哪些	(142)
降低血脂的常见食物有哪些	(142)
什么外科病人宜多食用含碘丰富的食物	(142)
外科病人伴有肾病时选择食物时怎样注意钠钾的含量	(142)
食物补钙时必须注意什么	(143)
肥胖型病人饮食要求及食谱举例	(144)
消瘦病人饮食要求及食谱举例	(145)
儿童患者饮食要求及食谱举例	(145)
老年病人饮食要求及食谱举例	(146)
外科疾病合并高血压饮食的要求和食谱举例	(147)
外科疾病合并高脂血症饮食要求及食谱举例	(148)

外科疾病合并冠心病饮食要求及食谱举例	(149)
外科疾病合并脑血管病变饮食要求及食谱举例	(150)
外科疾病合并脂肪肝饮食要求及食谱举例	(151)
外科疾病合并胆结石、胆囊炎饮食要求及食谱举例	(152)
外科疾病合并肝硬变饮食要求及食谱举例	(153)
外科疾病肾病饮食要求及食谱举例	(154)
血液透析饮食要求及食谱举例	(155)
急性腹泻饮食要求及食谱举例	(156)
慢性腹泻饮食要求及食谱举例	(157)
便秘饮食要求及食谱举例	(158)
甲状腺机能亢进症饮食要求及食谱举例	(158)
骨质疏松症饮食要求及食谱举例	(159)
痛风症饮食要求及食谱举例	(160)
糖尿病病人手术前后饮食要求及食谱举例	(161)
胃及胃的疾患与营养	(163)
胃溃疡的膳食方法	(165)
肠切除的影响	(166)
肠切除后的营养治疗	(167)
外科病人的营养支持的重要性	(169)
蛋白质缺乏影响	(170)
手术前营养不良的原因	(171)
口腔手术后饮食治疗	(171)
扁桃体切除手术后饮食	(172)
全喉切除手术后饮食治疗	(173)
腹部一般手术后饮食治疗	(173)

术前调养与术后康复

肝胆手术后饮食治疗	(173)
胃肠道大手术后饮食治疗	(174)
肝脏与营养代谢	(177)
肝硬化是怎样发生的	(181)
肝硬变的饮食治疗	(182)
肝硬化饮食参考食谱	(183)
脂肪肝病人有什么症状	(184)
脂肪肝病人饮食方法	(184)
低脂肪高纤维素饮食食谱	(186)
胆囊炎和胆石症是怎样形成的	(186)
胆囊炎和胆石症饮食治疗	(187)
低脂肪低胆固醇半流质饮食食谱	(189)
何为胰腺炎	(189)
如何给胰腺炎病人饮食	(190)
慢性胰腺炎	(191)
低脂少渣半流质饮食食谱	(192)
饮食营养与肿瘤	(192)
吃什么样的饭才能防治肿瘤	(195)
常食防癌食品	(195)
食道癌病人的饮食治疗	(197)
胃癌病人饮食	(198)
肝癌病人的饮食	(199)
胰腺癌病人的饮食	(200)
结肠直肠癌病人的饮食	(201)
鼻咽癌病人的饮食	(202)
乳腺癌病人的饮食	(203)

肺癌病人的饮食·····	(204)
怎样用食物预防肺癌·····	(205)
皮肤癌的食疗·····	(206)
运动疗法为什么也是外科疾病的基础治疗·····	(207)
运动治疗能带给外科病人什么好处·····	(208)
病人参加运动要反对哪两种倾向·····	(208)
外科病人最适宜选择哪一类的运动方法·····	(209)
哪些外科病人不适宜采用运动治疗·····	(209)
外科病人自己怎样掌握运动强度·····	(210)
怎样计算个体训练强度范围·····	(210)
怎样才知道运动量是否合适·····	(211)
为什么运动疗法贵在“持之以恒”·····	(211)
运动与热能消耗的关系怎样·····	(211)
查查看您的工作属于哪类型的劳动强度·····	(212)
慢性恢复期病人适合做的体操·····	(213)
病情较重或体质较差的病人应怎样选择运动·····	(214)
家务劳动能否代替运动治疗·····	(214)
肥胖型病人达到减肥目的的运动原则怎样·····	(214)
怎样减少运动时受伤·····	(215)
慢性病人恢复期运动时应注意的“三步曲”·····	(215)
慢性恢复期病人选择散步应以何种方式为好·····	(216)
康复病人散步应采取怎样的姿势·····	(216)
综合治疗·····	(217)
中医药单方，验方治疗是否有效·····	(218)
气功为什么可用于辅助治疗·····	(219)
为什么气功老少皆宜·····	(219)