

金盾出版社

CHANGJIANBING HUANZHE YINSHI YIJI

常见病患者

饮食

宜忌



常见病患者饮食宜忌

主 编

孟昭全 孟淑香 张呈淑

副主编

施宪孟 孙 宁 孟靛靛 安国兰
路 芳 秦士云

编著者

(以姓氏笔画为序)

王艳华 孙 宁 孙淑敏
乔 洁 乔尚林 安国兰 杨秋云 陈玉鑫
张呈淑 孟昭全
施宪孟 秦士云

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书介绍了内科、外科、妇产科、儿科、眼科、耳鼻咽喉科、口腔科、皮肤科、传染科等 200 余种疾病的饮食治疗方法,每一疾病分为饮食宜进、饮食禁忌两部分。内容丰富,通俗易懂,实用性强,可供广大群众及基层医务人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

常见病患者饮食宜忌/孟昭全等主编. —北京:金盾出版社,2000.9

ISBN 7-5082-1267-3

I. 常… II. 孟… III. ①常见病-食物疗法②常见病-饮食-宜、忌 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 26660 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:国防工业出版社印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:8.5 字数:191 千字

2000 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:10.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

早在 4500 年前,人类就在饮食方面积累了较为丰富的经验。于我国战国时期成书的《黄帝内经》中便提出“药以祛之,食以随之”的观点,并以“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”,进一步阐明了饮食与健康的关系。

俗话说:“民以食为天。”但是,吃什么,怎么个吃法,自古无定式。随着社会的不断发展,人们已不满足于吃得饱,吃得好,而是要求吃的食物具有良好的医疗作用和保健功能。

在日常生活中,因选食不当或不良的饮食习惯,损害身体健康,加重病情或导致疾病发生的情况屡见不鲜,如胃肠道疾病患者食用含纤维多的蔬菜会加重腹泻。肾炎、重症肝炎,多食高蛋白食物,可诱发尿毒症或肝昏迷。经常食用含黄曲霉素及亚硝酸盐的食物,可引起癌症。为此,人们要想保持良好的身体状况,就必须科学合理地安排饮食。

人在患病以后,除药物治疗外,还应采取合理的饮食进行调养。日常生活中,患者能吃哪些食物,不能吃哪些食物,哪些食物可多吃、常吃,哪些食物不能多吃、常吃,哪些食物会产生副作用等,这些问题都是患者迫切需要解答的。为此,我们根据多年的临床工作经验,并博采众长,编写了《常见病患者饮食宜忌》一书。本书介绍了内科、外科、妇产科、儿科、眼科、耳鼻喉咽喉科、口腔科、皮肤科、传染科等 200 余种疾病的饮食治

疗方法,每一疾病分为饮食宜进、饮食禁忌两部分。本书通俗易懂,内容全面,简明扼要,实用性强。

由于我们水平有限,经验不足,书中难免有谬误之处,敬请广大读者予以指正。

作 者

2000 年 4 月

目 录

一、内科疾病

(一)急性气管炎·····	(1)	(十九)溃疡性结肠炎	
(二)慢性气管炎·····	(2)		(40)
(三)肺气肿·····	(4)	(二十)胆囊炎·····	(44)
(四)肺源性心脏病·····	(5)	(二十一)胆石症·····	(46)
(五)肺炎·····	(7)	(二十二)慢性肝炎·····	(48)
(六)支气管哮喘·····	(8)	(二十三)肝硬化·····	(49)
(七)胸膜炎·····	(10)	(二十四)脂肪肝·····	(51)
(八)风湿热·····	(11)	(二十五)胰腺炎·····	(51)
(九)风湿性心脏病·····	(12)	(二十六)缺铁性贫血	
(十)高血压·····	(13)		(53)
(十一)低血压·····	(17)	(二十七)再生障碍性贫	
(十二)冠心病·····	(18)	血·····	(55)
(十三)高脂血症·····	(23)	(二十八)白细胞减少症	
(十四)单纯性肥胖症			(56)
	(28)	(二十九)过敏性紫癜	
(十五)食管炎·····	(31)		(57)
(十六)急、慢性胃炎·····	(33)	(三十)血小板减少性紫	
(十七)胃下垂·····	(37)	癜·····	(58)
(十八)胃及十二指肠溃		(三十一)肾盂肾炎·····	(59)
瘍·····	(38)	(三十二)急性肾炎·····	(61)

(三十三)慢性肾炎····· (62)	····· (83)
(三十四)肾病综合征	(四十三)抑郁症····· (84)
····· (63)	(四十四)神经衰弱····· (85)
(三十五)单纯性甲状腺	(四十五)老年性痴呆症
肿大····· (64)	····· (87)
(三十六)甲状腺功能亢	(四十六)神经性厌食症
进····· (65)	····· (89)
(三十七)糖尿病····· (67)	(四十七)系统性红斑狼
(三十八)脑动脉硬化	疮····· (90)
····· (75)	(四十八)风湿性关节炎
(三十九)三叉神经痛	····· (92)
····· (79)	(四十九)类风湿性关节
(四十)坐骨神经痛····· (80)	炎····· (93)
(四十一)癫痫····· (81)	(五十)痛风病····· (94)
(四十二)精神分裂症	

二、外科疾病

(一)闭合性外伤····· (96)	(十)肠梗阻 ····· (110)
(二)开放性外伤····· (97)	(十一)泌尿系结石 ··· (111)
(三)脑震荡····· (98)	(十二)急性乳腺炎 ··· (114)
(四)急性腰扭伤····· (99)	(十三)疝、痛····· (115)
(五)骨折 ····· (100)	(十四)丹毒 ····· (118)
(六)骨质疏松症 ····· (102)	(十五)急性蜂窝织炎
(七)烧伤、烫伤····· (104)	····· (118)
(八)急性阑尾炎 ····· (107)	(十六)急性淋巴管炎、
(九)胃大部切除术后	急性淋巴结炎
····· (108)	····· (120)

(十七)颈淋巴结结核	管炎		(124)
..... (120)	(二十一)前列腺增生		
(十八)化脓性骨髓炎	症		(125)
..... (122)	(二十二)阳痿		(127)
(十九)骨与关节结核	(二十三)精液异常	...	(129)
..... (123)	(二十四)痔		(130)
(二十)血栓闭塞性脉	(二十五)直肠脱垂	...	(131)

三、妇产科疾病

(一)外阴炎		(132)		(144)
(二)外阴瘙痒症		(133)	(十二)先兆流产	 (145)
(三)子宫颈炎		(134)	(十三)人工流产	 (147)
(四)痛经		(135)	(十四)妊娠剧吐	 (148)
(五)闭经		(136)	(十五)妊娠高血压综	
(六)经前期紧张综合	合征		(149)	
征		(137)	(十六)先兆子痫	 (151)
(七)月经不调		(138)	(十七)恶露	 (152)
(八)功能性子宫出血	(十八)产褥感染		(153)	
.....	(十九)产后贫血		(154)	
(九)子宫肌瘤		(141)	(二十)缺乳	 (155)
(十)子宫脱垂		(142)	(二十一)回乳	 (157)
(十一)绝经期综合征				

四、儿科疾病

(一)低热		(157)	(四)汗证		(160)
(二)小儿夏季热		(158)	(五)口腔炎		(161)
(三)惊厥		(160)	(六)支气管炎		(162)

(七)小儿肺炎	(163)	(十五)泌尿系感染 ...	(173)
(八)支气管哮喘	(165)	(十六)婴幼儿缺铁性贫血	(174)
(九)营养不良	(166)	(十七)婴幼儿巨幼细胞性贫血	(176)
(十)婴儿腹泻	(168)	(十八)血友病	(177)
(十一)小儿便秘	(169)	(十九)癫痫	(178)
(十二)婴幼儿断奶期 消化功能紊乱	(170)	(二十)多动症	(179)
(十三)神经性厌食 ...	(171)	(二十一)遗尿症	(181)
(十四)佝偻病	(172)		

五、眼科疾病

(一)结膜炎	(184)	(八)白内障	(190)
(一)角膜炎	(185)	(九)夜盲症	(192)
(三)慢性泪囊炎	(185)	(十)近视	(193)
(四)睑缘炎	(186)	(十一)远视	(194)
(五)麦粒肿	(187)	(十二)玻璃体混浊 ...	(195)
(六)霰粒肿	(188)	(十三)视乳头炎	(195)
(七)青光眼	(188)	(十四)糖尿病眼病 ...	(196)

六、耳鼻咽喉科疾病

(一)急性中耳炎	(197)	(六)萎缩性鼻炎	(201)
(二)慢性化脓性中耳炎	(198)	(七)过敏性鼻炎	(202)
(三)梅尼埃病	(199)	(八)鼻窦炎	(203)
(四)急性鼻炎	(200)	(九)咽炎	(204)
(五)慢性鼻炎	(201)	(十)急性扁桃体炎 ...	(205)
		(十一)急性喉炎	(206)

七、口腔科疾病

- | | | |
|-------------|--------|-------|
| (一)复发性口腔溃疡 | (四)龋齿 | (210) |
| (207) | (五)牙周病 | (212) |
| (二)舌炎 | (六)牙髓炎 | (213) |
| (208) | | |
| (三)牙龈炎 | | (209) |

八、皮肤科疾病

- | | | | |
|----------|-------|------------|-------|
| (一)湿疹 | (214) | (十四)粉刺 | (227) |
| (二)阴囊湿疹 | (216) | (十五)老年斑 | (229) |
| (三)神经性皮炎 | (216) | (十六)雀斑 | (230) |
| (四)疱疹样皮炎 | (217) | (十七)蝴蝶斑 | (230) |
| (五)接触性皮炎 | (218) | (十八)冻疮 | (231) |
| (六)脂溢性皮炎 | (219) | (十九)褥疮 | (232) |
| (七)皮肤瘙痒症 | (220) | (二十)手、足皲裂 | (233) |
| (八)顽癣 | (221) | (二十一)斑秃 | (233) |
| (九)牛皮癣 | (222) | (二十二)脂溢性秃发 | |
| (十)疥疮 | (224) | | (234) |
| (十一)带状疱疹 | (225) | (二十三)早秃 | (234) |
| (十二)荨麻疹 | (225) | (二十四)脱发 | (235) |
| (十三)夏季皮炎 | (226) | (二十五)头发早白 | (236) |

九、传染科疾病

- | | | | |
|-----------|-------|----------|-------|
| (一)流行性感冒 | (236) | (五)水痘 | (243) |
| (二)百日咳 | (240) | (六)猩红热 | (244) |
| (三)麻疹 | (241) | (七)脊髓灰质炎 | (246) |
| (四)流行性腮腺炎 | (242) | (八)细菌性痢疾 | (246) |

(九)传染性肝炎	(248)		(256)
(十)结核病	(251)	(十四)血吸虫病	(257)
(十一)疟疾	(255)	(十五)蛔虫病	(258)
(十二)淋病	(256)	(十六)钩虫病	(260)
(十三)绦虫病、囊虫病			

一、内科疾病

(一)急性气管炎

急性气管炎多数是由细菌或病毒感染引起的气管急性炎症,刺激性气体和粉尘、烟雾亦可引起。

【饮食宜进】

1. 含维生素 A 丰富的食物,如动物肝、肾、蛋黄及胖头鱼等。

2. 如有发热,可食流质或半流质饮食,如米汤、牛奶、藕粉、蒸鸡蛋羹等。

3. 食疗方

(1)车前子 9 克~15 克,甘草 3 克~6 克,水煎服,连服 3~5 日。

(2)棉子油 100 毫升,炸熟鸡蛋 2 个,吃鸡蛋。每日 1 次。

(3)豆油少许,烧热,生姜丝炸黄,放入打破的鸡蛋 2 个、川贝末 5 克,煎熟。早晨 1 次服用。

【饮食禁忌】

1. 油煎、炸食物及不发酵的面食。因为这些食物不易消化,食后妨碍脾胃运化,生热胀气,助湿生痰,以致咳嗽、咳痰症状加重。

2. 生冷食物。如生冷瓜果、拌凉菜、冷饮、海鲜等,因易沾染细菌,且是一刺激因素,易使气管痉挛,粘膜上皮细胞活动减慢,以致加重咳嗽,痰不易排出。

3. 辛辣、刺激性食物。如辣椒、大蒜、韭菜、洋葱及胡椒

粉、芥末等，食后刺激气管，损伤粘膜，使局部充血、水肿，引起呛咳，甚至引起粘膜破裂出血，导致支气管扩张症状加剧。

4. 兴奋性食物。如咖啡含咖啡因有兴奋作用，影响呼吸道正常生理功能，降低支气管的排除功能，易使痰液积聚。浓茶也有同样的作用，且还含茶碱，能降低药效。

5. 白萝卜。《本草衍义补遗》说：“莱菔根，人食之多者，停滞成溢饮病，以其甘多而辛少也。”支气管炎痰饮较多者不宜食用，食用会加重痰饮。

6. 海蜇。支气管炎痰湿较盛者不宜食用。食用则使痰湿增加，病情加重。

7. 橘子。《本草求真》说，橘子“穰与皮共属一物，而性悬殊，而穰则更助痰作饮及有滞气之害也”。气管炎等呼吸系统疾病痰饮较重者不宜食用。

8. 甜石榴。石榴味甘、酸，敛津，助湿生痰，支气管炎痰湿较盛者不应食用，多食容易加重咳嗽、痰多等症状。

9. 乌梅。乌梅味酸，助湿生痰，支气管炎、气管炎及痰湿较盛者不宜食用。

10. 龙眼肉。龙眼肉味甘，性温，助湿生痰，支气管炎不宜多食，多食容易蕴生痰火，加重病情。

11. 酒。呼吸系统疾病患者忌睡前饮酒。气管炎、肺气肿等患者肺的通气功能不好，睡前饮酒会扰乱睡眠中的呼吸，出现呼吸不规则甚至呼吸停止。

(二)慢性气管炎

慢性气管炎多由感冒和急性气管炎引起，长期接触刺激性尘埃或气体，亦可引发本病。由于患者支气管壁粘膜充血、水肿及粘膜腺增生、纹理变大增粗、分泌亢进，过多的粘膜分

泌使气管和支气管内痰量增多,长期反复咳嗽,不但影响呼吸的通畅,而且易为细菌的滋生创造有利条件,容易造成其它感染。

【饮食宜进】

1. 高蛋白、高维生素饮食。慢性气管炎患者有以下特点:一是病程长,反复发作;二是咳嗽、咯痰或气喘;三是多数患者年纪大,体质比较虚弱。这些对身体都有不同程度的损耗。尤其是经常咯痰的患者,每天排出很多痰液,实际就是消耗了体内较多的蛋白质,所以,宜采用高蛋白饮食予以及时补充。可选用鸡肉、鸡蛋、猪瘦肉、鱼、豆制品等,以补充蛋白质分解代谢的消耗,增强机体免疫功能。冬季最好吃羊肉、牛肉、狗肉等,以起到温补效益。还应供给富含维生素C、维生素A及B族维生素的食物。维生素C能提高人体对传染病及外界有害因素的抵抗力,促进人体内抗体的形成,提高白细胞的吞噬作用。维生素C多存在于新鲜水果和蔬菜中,如大枣、酸枣、山楂、柑、橘、西红柿、菠菜、小白菜、大白菜等。维生素A能维持上皮细胞组织特别是呼吸道上皮组织的健康,对减轻咳嗽,防治哮喘有一定的益处。维生素A在动物性食物,如肝、肾、蛋黄、奶油等中含量最丰富。

2. 选用具有健脾、补肾、益肺、理气止咳、祛痰作用的食物。如梨、橘、枇杷、大枣、百合、莲子、白木耳、核桃、蜂蜜,以及猪肺、牛肺、羊肺等。这些食物既能强身又有助于症状的缓解。

3. 增加液体摄入量。大量饮水有利于痰液稀释,以清洁气管。每日至少饮水约2000毫升。

4. 食疗方

(1)鲜南瓜500克(去皮,切片),大枣15~20枚(去核),红糖适量,共加水煮沸。每日分2次服。

(2)蜂蜜、饴糖、葱汁各适量，共熬膏后装瓶备用。每次 1 汤匙，每日 2 次。

(3)生姜 50 克，芝麻 1 把，共捣烂煮汁服。

【饮食禁忌】

1. 海腥、油腻食物。如黄鱼、带鱼、蟹、虾和肥肉应忌食。
2. 刺激性食物。如辣椒、大蒜、葱、韭菜、芥末等，能直接刺激呼吸道，导致支气管平滑肌痉挛，使咳嗽、气喘加重，痰量增多，不利病情。
3. 奶制品。因其易使痰液变稠，感染加重，故应忌食。
4. 烟、酒。烟、酒可使支气管扩张，呼吸道粘膜充血、水肿、分泌物增多。烟的尘雾能破坏气管和肺的生理功能及防御能力。
5. 酱。酱味咸容易积湿生痰，痰浊阻遏肺气，会加重慢性支气管炎的病变，故忌多食。
6. 过热、过冷食物。过冷、过热食物可刺激气管，引起阵发性咳嗽，应忌食。

(三)肺 气 肿

肺气肿多由气管炎导致终末细支气管远端的支气管弹性减退，过度膨胀、充气和肺容积增大，或同时伴有气管壁破坏的病理状态。

【饮食宜进】

1. 采用少量多次的进餐方式。每日宜 6~7 次。
 2. 易于消化、吸收的食物。选择优质蛋白质食物，如牛奶、蛋类、猪瘦肉、豆类等。
 3. 食疗方
- (1)灵芝 5 克，煮沸 3~5 分钟。代茶饮。

(2)紫河车 1 份,焙干,黑芝麻 5 份,炒至微黄,加冰糖适量,共研末,拌匀。每日 10 克,吞服。

(3)陈海蜃 50 克,鲜马蹄 150 克(去皮,切薄片),煎汤。代茶饮。

【饮食禁忌】

1. 油腻食物。如猪油、牛油、羊油、肥肉、烤鸡、烤鸭、烤乳猪等。因其性膩,易生痰湿,有外邪时,内外之邪相搏结,使邪气留恋不易祛除;无外邪时,内生痰湿阻塞气管而出现咳嗽不止,故应忌食。

2. 腥膻发物。如黄鱼、带鱼、黑鱼、鳊鱼、虾、蟹等。因其助外邪,生痰湿,使肺气肿患者的胸阳受阻,痰浊壅滞,出现咳嗽、气喘等症状,故应忌食。

3. 滋膩补益品。肺气肿的急性感染期,多系外邪所致,表现为咳嗽、咯痰、喘息,治疗以祛痰为主,切忌使用滋膩补益品,如人参、熟地、白木耳、川贝、麦门冬、五味子、山萸肉等;否则易留邪或抑制机体正常祛痰能力,使咯痰不畅。

(四)肺源性心脏病

肺源性心脏病(简称肺心病)是由于气管、肺和胸部疾病引起肺动脉高压,发生右心室肥大,最后发展成为右心衰竭的心脏病。冬、春季多发,多见于中老年人。

【饮食宜进】

1. 供给低盐、高维生素、中度蛋白质、适量糖的饮食。应少量多餐,以减少餐后胃肠过分充盈、横膈抬高,避免心脏工作量的增加。应多食植物性蛋白质,特别是豆类及其制品,如豆腐、豆浆等。

2. 注意无机盐的摄入。如钙、锰、镁、铬、钒等,对心脏功

能有益。

3. 多吃新鲜蔬菜和水果。

4. 食疗方

(1) 玉竹 20 克, 粳米 100 克, 共煮成粥食用。

(2) 冬虫夏草 10 克, 新鲜胎盘 1 个, 隔水炖熟服用。每周 2 次。

(3) 莲子、百合各 30 克, 猪瘦肉 200 克~350 克, 共加水适量, 煲熟, 加精盐。佐餐食用, 每周 2 次。

【饮食禁忌】

1. 香烟。香烟含有大量的有害物质, 如尼古丁和一氧化碳。尼古丁可刺激外周血管引起血压上升, 刺激心脏使心跳加快。一氧化碳则使血红蛋白含氧量下降, 从而加重心脏负担, 加剧心脏和全身缺氧状态。此外, 香烟烟雾可刺激气管使痰液分泌增多, 咳嗽加剧, 并使气管的纤毛运动减弱, 排痰困难, 加重炎症。戒烟后咳嗽、心悸等症状可获明显缓解。

2. 咖啡和浓茶。咖啡所含的咖啡因和茶叶所含的茶碱作用相似, 均可松弛支气管平滑肌, 使支气管处于舒张状态。咖啡因和茶碱还可引起心跳加快、失眠、兴奋和不安, 从而影响休息, 并增加心肌耗氧量, 故应忌浓茶和浓咖啡。

3. 食盐过多。肺心病患者的右心室肥大, 如食盐过多, 使血容量增加, 从而加剧右心室高负荷, 引起下肢水肿。控制食盐可减轻血液循环系统的负担, 降低血容量, 从而帮助缓解右心衰竭。

4. 烈酒。烈酒可引起心肌损害、心跳加快、心肌耗氧量上升, 从而加速肺心病的进程, 故应避免饮烈性酒。

5. 辛辣、刺激性食物。如辣椒、辣油、辣酱、葱、洋葱、生姜、芥末等, 因其易伤肺气, 耗心阴, 使心肺气阴两亏, 从而加