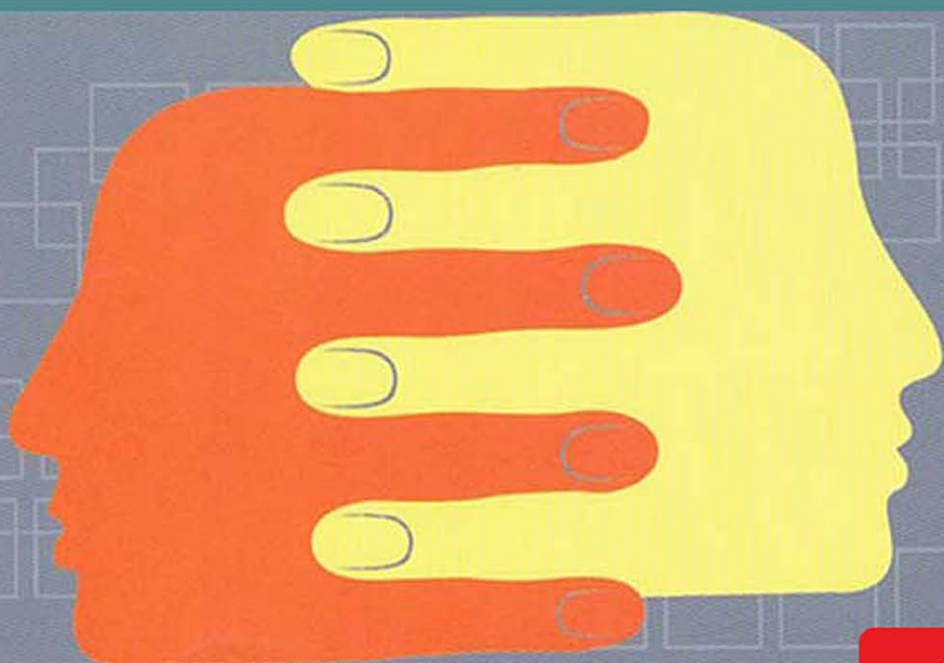


慢性病与饮食治疗

主编：何敏，龙菽芬，李文军



湖北科学技术出版社



编委会

主 编:何 敏 龙菽芬 李文军

副主编:熊合明 袁敬芳 胡恒亮 钱细贵

王培红 黄素平 王玉姣

编 委:(以姓氏笔画为序)

余 慧 方 荣 叶菊花 田晓红 朱银枝

吴 华 张晓霞 陈红梅 严立群 时红云

汪细香 邱玉霞 陈惠荣 易晨阳 郑 红

赵咏梅 赵雪梅 郑喜英 姚淑文 胡文利

贺国文 胡月姣 钟昌惠 郭健英 程 瑛

蒋彩缤 廖丽仙 张良花 石如霞 刘仕良

技术秘书 余 慧 李 燕

前 言

近年来,人们从温饱走向小康,一个显著的变化是物质供应丰富,食品应有尽有,我国居民的营养和健康状况得到明显的改善,许多人开始追求所谓的高品质生活,但由于管理、教育、营养知识普及等多方面原因,人们的饮食结构却不合理,“营养盲”十分普遍,随着人们日常饮食的高能量、高脂肪和体力活动的减少,慢性疾病患病率迅速增加。

“许多人不是死于疾病,而是死于无知。”大量资料表明,人体慢性疾病的发生与发展与饮食习惯存在着密切的联系。合理均衡的饮食对于预防疾病乃至促进某些疾病的康复都起着不可忽略的重要作用。

本书针对现实生活中常见慢性疾病通过临床症状、饮食建议、饮食禁忌以及疾病相关知识指导四个方面着手,深入浅出,图文并茂,重点阐述了肿瘤、高血压、高血脂、糖尿病、心脏病等慢性病饮食治疗,为广大人群提供健康指导,其内容全面、实用性强、通俗易懂,是一本非常实用的大众健康科普读物,也可为医护人员提供一些有益的参考。

目 录

第一章 总 论	1
第二章 慢性病饮食	3
第一节 肿瘤	3
第二节 高血压、高血脂	19
第三节 心脏病、冠心病	26
第四节 慢性胃病	31
第五节 胆囊炎胆结石	33
第六节 慢性结肠炎	40
第七节 慢性肝炎	44
第八节 糖尿病	48
第九节 慢性肾炎	55
第十节 贫血	70
第十一节 痛风	87
第十二节 骨质疏松	101
第十三节 白癜风	113
第十四节 肺结核	122
第十五节 哮喘	131
第十六节 肝硬化	142
第十七节 慢性支气管炎	148
第十八节 肺气肿	154
第十九节 脑卒中	159

第二十节	类风湿性关节炎·····	164
第二十一节	系统性红斑狼疮·····	169
第二十二节	骨性关节炎·····	184
第二十三节	慢性心衰·····	191

第一章 总 论

一、慢性病特点

慢性病主要指以心脑血管疾病(高血压、冠心病、脑卒中等)、糖尿病、恶性肿瘤、慢性阻塞性肺部疾病(慢性气管炎、肺气肿等)、精神异常和精神病等为代表的一组疾病,具有病程长、病因复杂、健康损害和社会危害严重等特点。

二、导致慢性病的因素

(1)遗传因素:与遗传基因变异有关。

(2)环境因素:年龄、体重超重与肥胖、长期过量饮食、运动量不足、营养失衡、吸烟与饮酒、病毒感染、自身免疫、化学毒物接触等因素。

(3)精神因素:精神紧张、情绪激动及各种应激状态。



三、慢性病的危害

慢性病的危害主要是造成脑、心、肾等重要脏器的损害,易造成伤残,影响劳动能力和生活质量,且医疗费用极其昂贵,增加了社会和家庭的经济负担。由于某些慢性疾病,病理解剖、生理特点的变化,都会导致性功能受到损害的。

除此之外专家认为,性功能障碍有时往往并不是单一的疾病,很多疾病都可能会直接或间接的造成性功能障碍。比如有些患脱髓鞘病变(如多发性硬化)时,常使经中枢神经系统的传出冲动和传入冲动受到损害,因而引起男性阳痿或女性性欲高潮缺失。又如,某些妨碍盆腔血液供应的疾患,由于性器官血管的充血作用(这对男女双方的性反应都十分重要)发生障碍,这些疾病都是可以直接对性功能造成影响。

许多疾患可间接地影响性功能。例如,慢性阻塞性肺疾患病人,可能因缺氧十分严重,以致不能耐受性生活时的需氧增加;慢性关节炎病人可能因体位和活动受限而难于进行性交;极度肥胖(肥胖症)的人也可因机械性障碍,性器官不能接触而无法性交。凡是出现疲乏、软弱无力的任何疾患,都可能影响男性或女性的性兴奋,正如在疲乏时不愿参加其他形式的体力活动一样。凡是有疼痛、发烧、全身不适、食欲不振、皮肤发疹等症状的疾患,都可能使患者对性生活的兴趣减少,甚至出现性功能减退。

四、慢性病的预防

慢性病,它们的发生主要与人们的生活方式有关,要预防必须做到如下几点。

- (1)不吸烟,少饮酒。
- (2)不吃高盐、高糖和高脂肪的食物,不吃腌制、熏制的食品。
- (3)经常参加体育锻炼。
- (4)保持心情舒畅。

第二章 慢性病饮食

第一节 肿瘤

肿瘤是机体在各种致癌因素作用下,局部组织的某一个细胞在基因水平上失去对其生长的正常调控,导致其克隆性异常增生而形成的异常病变。学界一般将肿瘤分为良性和恶性两大类。

【临床症状】恶性肿瘤的早期症状一般无明显特异性,如果病人在出现早期症状时没有采取针对性的检查和治疗,很容易让疾病有发展恶化的机会,以下是一些恶性肿瘤的常见早期症状,如果身体出现以下异常时请及时去医院进行检查和治疗。

(1)皮肤色素痣有发痒、脱毛、渗出、糜烂或表面皲裂、突然肿大。

(2)口腔出现局部溃疡、硬结,久治不愈者。

(3)身体的任何部位能触到不消退的肿块或肿大的淋巴结,没有明显的红、肿、痛,肿物呈渐进性增大。

(4)久治不愈的皮肤慢性溃疡、瘻管、窦道,其边缘有结节或呈火山口样改变,或有恶臭味。

(5)单侧扁桃体进行性增大,无明显发热及疼痛,经抗感染治疗不见好转,要警惕为扁桃体癌。

(6)原因不明的单侧耳鸣、听力下降、鼻塞、偏头痛,伴晨起第一口痰带血,应考虑鼻咽癌的可能。

(7)颈前区肿大包块,质地硬,伴有原因不明的声音嘶哑,日趋严重,经治疗无好转者,应考虑为甲状腺癌。

(8)部位固定的胸痛,咳嗽、痰中带血丝,加之有吸烟史,应考虑肺癌。

(9)进食尤以进干硬食物不顺,侧有梗阻感,或出现呃逆、胸骨后不适、刺痛或食管内有异物感,要考虑是否为食管癌。

(10)原有胃溃疡病史,上腹部规律性疼痛紊乱,且夜间痛,伴有食欲下降、消瘦、贫血或黑便,要注意有胃溃疡恶变的可能。

(11)原有肝炎史或长期饮酒史,近期内肝区不适,乏力、消瘦伴消化道症状,右上腹可触及包块,考虑是否为肝癌。

(12)无痛性进行性皮肤、巩膜黄染,不伴发热亦无肝炎史者,应考虑胰头癌或壶腹癌。



(13)无痛性、间歇性血尿,排除泌尿系结核后,应考虑是否有泌尿系肿瘤。

(14)大便习惯改变,粪便带黏液、血便或粪条变细,肛门下坠感,以及有结肠多发性息肉,应行肛门指诊或纤维肠镜检查,考虑是否有直肠癌或结肠癌。

(15)月经期以外或绝经期以后阴道出血,特别是性交后阴道出血,尤其对患有宫颈糜烂、慢性宫颈炎者,应行宫颈涂片检查,考虑宫颈癌的可能。

(16)原有包茎或包皮过长,龟头局部粗糙、脱屑或形成结节性肿物,无明显疼痛者,往往为阴茎癌的表现。

(17)头痛、恶心、呕吐和视觉障碍、走路不稳,要考虑是否有颅内占位性病变,应行头颅CT检查明确诊断。

(18)儿童或青少年皮肤黏膜反复有出血点、贫血或发热、肝大、脾大,做骨髓穿刺检查骨髓象可明确白血病的可能。

(19)乳房内出现硬性包块,与皮肤粘连,乳头回缩、乳头溢液,应警惕乳腺癌的可能。

(20)上腹部顽固性疼痛,平卧或仰卧时疼痛加重,坐起或上身向前屈时疼痛减轻,要警惕胰腺癌或胰腺转移癌。

【建议】利用膳食预防癌症

癌症是当前人类健康的最大敌人,每年全世界约有 600 万人被癌症夺去生命,其中我国约 130 万人死于癌症。但是,癌症也是可以控制的。世界癌症研究基金会多年来致力于癌症的基础、临床以及癌症预防等方面研究,总结了全世界在癌症领域的研究成果,提出了具有广泛科学依据的从膳食和健康方面预防癌症的 13 条建议。

建议一:合理安排饮食。在每天的饮食中植物性食物,如蔬菜、水果、谷类和豆类应占 2/3 以上。

建议二:控制体重,避免过轻或过重。在成年后体重增幅不应超过 5 千克。用体质数(BMI)公式来衡量。公式: $BMI = \text{体重(kg)} / (\text{身高(m)} \times \text{身高(m)})$ 。BMI 小于 20,体重不足;BMI 为 20~25,理想体重;BMI 为 25~30,轻微超重;BMI 大于 30,严重超重。

建议三:多吃蔬菜、水果。每天应吃 400~800 克果蔬,绿叶蔬菜、胡萝卜、土豆和柑橘类水果防癌作用最强。每天要吃 5 种以上果蔬,且常年坚持,才有持续防癌作用。

建议四:每天吃 600~800 克各种谷物、豆类、植物类根茎,加工越少的食物越好。少吃精制糖。

建议五:不提倡饮酒。即使要饮,男性一天也不应超过 2 杯,女性一天不应超过 1 杯。

建议六:每天吃红肉(即牛、羊、猪肉)不应超过 90 克。最好是吃鱼和家禽以替代红肉。

建议七:少吃高脂食物,特别是动物性脂肪。选择恰当的植物油并节制用量。

建议八:少吃盐,少吃腌制食物。盐的每日消耗量应少于 6 克(约一茶匙)。

建议九:不要食用在常温下存放时间过长,可能受真菌毒素污染的食物。

建议十:用冷藏或其他适宜的方法保存易腐烂的食物。

建议十一:食品中的添加剂、污染物及残留物的水平低于国家规定的限量即是安全的,但乱用或使用不当可能影响健康。

建议十二:不吃烧焦的食物、直接在火上烧烤的鱼和肉或腌肉,熏肉只能偶尔食用。

建议十三:对于饮食基本遵循以上建议的人来说,一般不必食用营养补充剂,营养补充剂对减少癌症的危险可能没什么帮助。

【忌食】禁食:腌制食品、鸡、海虾、蟹、狗肉、羊肉、带鱼、蜂皇浆,戒烟、酒。

注意:补品如蛋白粉及保健品也需谨慎,在医师的指导下服用。

【推荐食谱】肿瘤的药膳食疗

肿瘤有良性、恶性之分,恶性肿瘤亦称为癌症。下列食疗药物和药膳复方有一定防癌作用,可根据患者的具体情况选择服食。

1. 食疗中药

(1)香菇:鲜香菇 90 克,用植物油适量、食盐少许炒过,加水煮成汤食。可用于胃癌、子宫颈癌。

(2)平菇:平菇适量,煎汤、煮食,或研末服。

(3)菱角:鲜菱角 20~30 个,加水适量,小火煎成浓汤,分 2~3 次服。对胃癌、子宫颈癌有一定疗效。

(4)乌龙茶:常喝乌龙茶有一定防癌作用。

(5)蜂乳:坚持服食,能增强人体免疫力,具有防癌效果。

(6)豆芽:豆芽中的叶绿素,可以防止直肠癌和其他一些癌症。

(7)其他:牛奶或羊奶,不仅有丰富的维生素,而且含有某些防癌物质;新鲜蔬菜如萝卜、圆白菜、南瓜、豌豆、莴苣等,对于抵消食物中的亚硝胺都有一定作用;胡萝卜、菠菜、番茄、紫菜等,都含有丰富的

维生素 A,皆有一定的防癌作用。

2. 药膳复方

(1)煮草菇猴头:鲜草菇 60 克、鲜猴头菇 60 克,切片;将食油煎热,加盐少许,放入二者,炒后加水煮熟食。本方主要用于消化道肿瘤。

(2)猴头白花蛇舌草汤:猴头菇 60 克、白花蛇舌草 60 克、藤梨根 60 克,加水煎汤服。用于胃癌、食道癌、贲门癌和肝癌等症。

(3)薏苡仁菱角半枝莲汤:薏苡仁 30 克、菱角 30 克、半枝莲 30 克,加水煎汤,1 日分 2 次服,长期服用。可用于胃癌、宫颈癌等。

(4)苡仁粥:生苡仁 20 克、糯米或粳米 30 克、白糖半匙。将苡仁和米一起倒入锅内,加冷水约 1000 毫升,中火煮约半小时,离火。每日 1 次,作早餐或点心吃。常食此粥对于预防胃溃疡癌变甚为理想;对于已发肠胃癌,经手术切除者,食之也能减少复发的机会。

(5)箬竹叶茶:干箬竹叶 15 克,开水冲泡大半杯,加盖,5 分钟后可饮。箬竹叶含有多糖体物质,因此有广泛的防癌解毒作用。

(6)紫草绿豆汤:紫草 15 克、绿豆 30 克、白糖 1 匙。先煎紫草,用紫草头汁煎绿豆,小火烧开后约 3 分钟,至绿豆尚未开花时离火,滤出汤液,留下绿豆,并略留余汁。再将紫草二汁倒入绿豆锅内,将绿豆烧烂,若水不足可再加水。约剩汁 500 毫升时离火。食法:紫草绿豆汁,加白糖少许,分两次饮服;烧烂的绿豆汤,加白糖 1 匙,当点心吃。本方对预防妇女绒毛膜上皮癌有一定作用。

(7)乌龟解郁汤:乌龟 1 只、柴胡 9 克、桃仁 9 克、白术 15 克、白花蛇舌草 30 克,将乌龟治净,其他药物煎汤去渣,入乌龟炖熟后,吃龟喝汤。2~3 天 1 剂,常服。本方可用于鼻咽癌的辅助食疗方。

(8)鱼鳔田七方:黄花鱼鳔适量、叁七末 3 克、黄酒适量,黄花鱼鳔用香油炸脆,压碎为末,每次 5 克,与田七末一同用黄酒冲服。每天 1 剂,连服 15~20 剂为 1 疗程。本方可用于食道癌患者之血瘀内结型。

(9)蘑菇野葡萄根方:蘑菇 30 克、野葡萄根 60 克、蜂蜜适量,前

两味煎汤,蜂蜜调味服。每天1剂,常服。本方可作为肺癌患者的辅助食疗方。

(10)海马山甲方:海马10克、蜈蚣6克、炮山甲10克、黄酒适量,将前3味共研细末,混合。每次3克,每天3次,黄酒冲服,连服15~20天为1疗程。本方可用于乳腺癌患者。

(11)五味代茶饮:草河车30克、白花蛇舌草30克、鳖甲30克、桃仁9克、红花6克、蔗糖适量,前5味煎汤去渣,加蔗糖调味代茶饮,每天1剂。本方可作为肝癌患者的常服方。

相关知识

之一:肿瘤患者厌食问题

肿瘤患者厌食的原因有多种,中晚期肿瘤患者常有厌食,是因为肿瘤组织本身分泌的物质有时可抑制食欲。放疗、化疗的副作用也可引起厌食,尽管止吐药可控制呕吐,但无法减少厌食和促进食欲。消化系统肿瘤本身影响消化功能的正常运转,如肝癌、胰腺癌等患者常有厌食现象。肿瘤合并感染,抗生素的应用可杀灭消化道正常细菌,使消化能力下降,也可引起厌食。加之肿瘤患者常见的并发症如发热、疼痛、腹水、颅内高压等,都可引起厌食。

对于肿瘤患者出现的厌食,如果是特定的病因所引起的,需要在医生的帮助下去除病因才能解决;有些可以通过中医食疗药膳来改善。

中医认为厌食是由于脾胃虚弱、情志失调、外邪犯胃、饮食不节等原因造成的脾胃运化受损、气机升降失调。可表现为食欲不振、食少纳差、胃脘痞满、嗳气呃逆、疲乏无力等。中医常采用健脾和胃、益气健脾、滋补脾胃、消食导滞、疏肝化湿、温补脾肾等多种治法。中成药山楂丸、保和丸、木香顺气丸等对改善某些厌食也有一定作用。改善厌食常用的还有山楂、柑橘、山药、鸡内金、豆豉、大麦芽、萝卜、西红柿、酸奶等。

食疗方法举例如下。

(1)猪胃或羊胃一个约 200 克,洗净去脂膜,切块,文火慢煮至烂熟,酌加盐、调料及 200 克山药去皮切块,待山药煮烂,喝汤,吃菜。

(2)粳米 100 克煮稀饭至八分熟时,加鲜橘皮 30 克或干橘皮 15 克药店购陈皮也可,继续煮约 30 分钟,加白糖,喝粥。

(3)橘子 200 克,去皮,榨汁备用。山楂 100 克,洗净、掰开,煮烂后捣碎、去核,待放凉再加入橘汁和白糖即可。

(4)麦芽 200 克,洗净煮粥至八分熟,再加入 100 克鸡胗洗净,切小块,慢火煮约 20 分钟,加盐和调料。

(5)绿茶 5 克纱布包好,鸭梨 100 克,切块,一同水煮约 20 分钟;去掉绿茶,加入 100 克糯米,调好水量,煮粥或做米饭。

(6)鲫鱼约 200 克,去鳞和内脏,加入生姜、葱、蒜、醋等调料煮汤,分次喝汤吃肉。

肿瘤患者厌食为常见现象,家属应耐心调理患者饮食,即要有营养,又要注意口味。患者也应树立“恨病吃饭”的思想,明白只有吃好饭,才会增加抵抗疾病的能力;治疗需要饮食配合,吃好饭才能治好病。所以,不要单凭兴趣吃饭,应当为了早日康复而吃饭。另外,两餐之间吃少量水果可促进食欲,如橘子、苹果等。饭后应适当活动,散步是最好的运动,可促进胃肠蠕动,对提高下一餐的食欲有好处。如身体允许,饭后尽量不卧床或坐在沙发上看电视,吃饱了不动对消化没好处。

之二:生活中哪些不良习惯或致癌症

近些年,随着人们生活水平的提高,不良的饮食习惯,导致各种癌症的发病率也越来越高。饮食与癌症的发生有着密切的关系。那生活当中哪些不良的饮食习惯会导致癌症呢?

1. 喜欢吃滚烫的食物

临床中,医生发现很多消化系统癌症患者,特别是食管癌、胃癌患者,他们有一个共同的特点,就是喜欢吃非常热的食物,每顿饭都恨不得吃那些刚出锅的东西。

近年来,国内外的报道也不断证明着,饮热茶会破坏食管“黏膜屏障”。据我国食管癌高发地区的流行病学调查,食管癌患者中有很大比例的人,喜好热饮、硬食、快食或饮酒。动物实验也证明:饮酒、吃滚烫的食物、吃饭狼吞虎咽等都对食道黏膜有一定的灼伤和腐蚀作用,当黏膜细胞出现增生性病变后,就有可能进一步发生癌变。

2. 吃东西狼吞虎咽

吃东西狼吞虎咽仿佛成为这个时代上班族的一个通病,工作和生活的压力让上班族处于一个高度紧张的状态中,吃饭好像只是为了简单的身体需要,所以,吃饭速度非常快。实际上这样对身体健康非常不利。

吃饭快,食物的咀嚼不细,易损伤消化道黏膜,产生慢性炎症;另外,吃饭快,食物团块的体积大,易对食道和贲门等消化道产生较强的机械刺激,久而久之会引起消化道损伤甚至癌变。

3. 吃得过饱

我们的先辈在很早以前就认识到吃得过饱会对身体造成危害,《黄帝内经》里面说了句非常经典的话:“饮食自倍,肠胃乃伤。”说明一次吃很多东西,首先损伤的是我们自己的肠胃。中医古书《济生方》也指出:“过餐五味,鱼腥乳酪,强食生冷果菜停蓄胃脘……久则积结为症瘕。”从古人的经验看,饮食过量就会使肠胃功能失调,时间久了,生病得癌也无法避免。

4. 经常在外面吃饭

当今是经济快速发展的时代,生活水平的迅猛提高,也改变了人们居家饮食的良好习惯。许多人由于工作的原因,不得不经常在外应酬,其实,这样的饮食方式对身体健康是非常不利的。一方面,由于经常在外吃饭,造成了饮食无定时,时间一久必然使自身的脾胃功能受到损害,进入一种“癌状态”中。另一方面,外面售卖的食物,为了追求色香味,通常会使用高温油炸的方法,或者加入大量调味剂,比起家庭烹饪的食物,它们含有更多的致癌物质。

5. 经常饮酒过量

从保健方面讲,适量饮酒能兴奋神经,让人产生愉悦的感觉,有提神醒脑、舒筋活血的生理功能,可以松弛血管,改善血液循环,提高人体免疫力,增进食欲,有利于睡眠。最近,国外的研究分析显示,每日饮酒少于 20 克,可使冠心病风险降低 20%,在糖尿病、高血压、陈旧性心肌梗死病人中,也得到同样结果。

适量饮酒对人体有益处,与酒精能升高高密度脂蛋白(可防治动脉粥样硬化发生、发展)、抗血小板血栓形成和提高人体对胰岛素的敏感性有关,对防治冠心病、糖尿病有一定效果。但是,任何事情都要适可而止,过量饮酒则对健康有害无益。酒的主要成分乙醇,是一种对人体各种组织细胞都有损害的有毒物质,能损害全身各个系统。

6. 偶尔才吃蔬菜和水果

膳食讲究平衡,蔬菜水果是我们日常膳食中的重要组成部分,所以,如果平时只爱吃肉,不爱吃蔬菜和水果,就增加了患癌的风险性。

蔬菜和水果是维生素 C 与纤维素的最好供给源,一直被认为具有很好的抗癌作用。研究显示:胡萝卜、西红柿、葱、大蒜、萝卜、橘类水果等具有较强的抗癌作用,尤其是对口腔、食道、胃、结肠、肺等部位的肿瘤作用更强。所以,建议平时多注意吃蔬菜和水果。

7. 吃饭不规律

吃饭经常不准时仿佛成为现代人的一个通病,其实,这样对身体非常不利。研究表明,不规律的饮食习惯会导致肥胖与胃癌。临床中,问及癌症患者时,很多人都有这样的问题,或者是不吃早饭,或者是中午吃得很晚,或者是深更半夜吃零食。

8. 就餐环境不愉快

现代研究认为,不良的情绪变化是癌症的“活化剂”。有学者收集近 50 年的资料,发现忧郁、焦虑、失望和悲伤等不良情绪常常是癌症发生的前奏,这种情绪潜伏通常只要 1~2 年,就可能引起疾病。美国专家调查的 500 例癌症患者,都有明显的精神创伤史。

在生活中改掉这些不良的饮食习惯,能有效地避免各种癌症的发生。

之三:世界卫生组织公布的防癌要点 15 条你须知。

第一条 不吃发霉的粮食及制品。花生、大豆、米、面粉发霉后,可产生黄曲霉素,这是一种强烈的致癌物质——黄曲霉菌。



第二条 吃熏、腌制食物,如熏鱼、咸肉、腌咸菜等,这些食物可产生致癌物——亚硝酸盐。

第三条 不吃过热、过硬、过焦或过咸的食物,不喝过烫的水。炒菜油温不能太高,尽量少用煎炸、油炸的烹调方法。

第四条 多吃新鲜蔬菜,吃饭不要过饱,控制肉类食物的摄入量。

第五条 不吃被农药污染的蔬果和其他食物。

第六条 不酗酒。

第七条 不吸烟。

第八条 不要长期服用可能致癌的药物。

第九条 不接触或少接触烟囱里冒出的黑烟。

第十条 不用洗衣粉擦洗餐具、茶具或食物。

第十一条 不要有毒的塑料。

第十二条 注意通风,别在封闭环境中待得太久。没装空调的房间,每天也必须开窗 1~2 小时。

第十三条 尽量不熬夜。

第十四条 装潢中不要用放射性的岩石和

