

丛书主编
蔡桂凤 刘用楫

家庭诊疗丛书
JIATINGZHENLIAOCONGSHU

营养保健

YINGYANGBAOJIAN 与 YUJIATINGHULI

家庭护理

主 编

王郁文 孙克信
丁淑贞 高晓梅



辽宁科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

营养保健与家庭护理/王郁文等主编, -沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1998. 3

(家庭诊疗丛书/蔡桂凤, 刘用楫主编)

ISBN 7-5381-2721-6

I. 营… II. 王… III. ①营养学 ②护理学
IV. R47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 26566 号

辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)

辽宁矿产地质研究所印刷厂印刷 辽宁省新华书店发行

开本: 787×1092 毫米 1/32 字数: 200 千字 印张: 9 1/4
1998 年 3 月第 1 版 1998 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 王绍诚 许 平	版式设计: 于 浪
封面设计: 庄庆芳	责任校对: 周 文

印数: 1-8,000

定价: 12.50 元

编著者名单

丛书主编	蔡桂凤	刘用楫		
丛书副主编	姜长斌	岳中生	王月兰	
	侯菊生	徐立新	赵 钢	
	* * * *			
主 编	王郁文	孙克信		
	丁淑贞	高晓梅		
副 主 编	宋秀珍	张成友	张 哲	
	郝 丽	李美华	刘英梅	
编 著 者	(以姓氏笔画为序)			
上 篇	王郁文	王丽丽	刘 波	孙克信
	孙洪臣	李 跃	李 明	李 鹤
	宋秀珍	苏 伟	张成友	张 哲
	赵 婷	高明阳	郭文秀	郝 丽
	崔志钧	雷 阳		
下 篇	丁淑贞	王月兰	王洪丽	齐月琴
	刘英梅	刘秀梅	刘荣芝	孙 鸥
	曲莲春	苏美娥	李月荣	李美华
	刘 丽	吴秀云	武克宇	张莲春
	张春艳	高晓梅	秦福荣	高晓枫
	隋晓燕			

出版说明

拥有健康是人生的最大幸福,现今社会人们都在追求生活的品质,生活品质的真谛是拥有健康。然而,获得健康不能只依赖于医生、医院,平时多注重自我及家人的身体状况,充实自我识病、诊病、治病的基本医学常识,建立家庭诊疗疾病意识,是获得健康的重要保证。有鉴于此,我们组织有关人员编写了这套“家庭诊疗丛书”。

自我识病、诊病、治病涉及多方面医学知识,因此,这套丛书分为6个分册,包括:《常见病自我诊断》、《就医检查须知》、《急重症家庭救治》、《常见病家庭治疗》、《家庭科学用药》、《营养保健与疾病护理》。丛书由大连医科大学第一、第二附属医院富有临床经验的医务人员集体创作。在编写中,取精华,重实用,面向大众,精细分科,概括介绍了各类疾病的发病原因、机理、疾病的检查诊断知识及家庭治疗方法,科学用药须知,疾病的预防及保健常识,以求对家庭诊疗疾病具有指导性及实用性。

这套丛书是医生、专家经验和学识的结晶,它将帮助您拥有健康的身体,成为您生活中的良师益友。

辽宁科学技术出版社

1997年10月16日

目 录

上篇 营养与保健

长期饮食过量易发生肥胖症·····	1
减肥要领是限制饮食与体育锻炼·····	2
纠正小儿厌食与偏食的方法·····	3
警惕婴幼儿慢性营养缺乏症·····	6
身材矮小与营养·····	7
蛋类是婴幼儿的营养佳品·····	9
奶类是婴幼儿与老年人的营养佳品·····	11
大豆蛋白的营养价值可与动物蛋白相媲美·····	12
鱼、贝类食品的营养价值优于肉类·····	13
植物油的营养价值高于动物脂肪·····	14
食用酸败的油脂有害健康·····	15
小儿吃油脂食品多也能埋下动脉硬化的祸根·····	16
鱼油登上防治心脑血管疾病的殿堂·····	17
小儿吃糖多与少均对健康有害·····	17
食物纤维也有重要的营养价值·····	19
蔬菜与水果也有防治疾病的作用·····	20

目 录

菌藻类食品在山珍海味中独树一帜	22
食物烹调与加工不当, 易损失营养素	23
平衡饮食是保持人体健康的要素	25
注意饮食科学能防治高血压	27
小儿佝偻病的直接病因不是缺钙	28
维生素 D 服用过量也能中毒	29
缺铁还能引起贫血以外的病症	30
硒能防治多种疾病	31
碘与粗脖病	33
新生儿也能缺钙	35
夜哭郎不都是佝偻病	36
缺钙的孩子会抽风	37
常生病与出牙迟的孩子易缺钙	39
含钙、锌、铁丰富的食物能防治铅暴露与毒害	40
水与健康休戚相关	41
孕妇营养失衡是胎儿的大敌	44
胎儿畸形与母亲环境因素、营养、药物及所患疾病有关	46
哺乳期营养能影响乳汁的质与量	48
老年人对营养的需要有别于成年人	50
合理营养能益寿延年	51

目 录

老年人用药需注意与营养素间相互作用	56
合理营养能益智健脑	58
哮喘患儿的饮食要求与禁忌	61
反复呼吸道感染患儿的家庭营养与保健	62
肾病患儿的家庭饮食卫生很重要	63
肾病患儿的饮食疗法新概念	64
尿路结石的发生与营养有关	65
“饮食防石”确有道理	66
贫血是婴幼儿常见的营养缺乏症	67
合理饮食能防治营养性贫血	68
白皮肤黄头发小儿与痴呆	68
苯丙酮尿症的治疗关键是“特殊饮食”	69
小儿假性瘫痪是维生素 C 缺乏的恶果	70
“肝豆状核变性”小儿的饮食要点	71
多发性抽动症的家庭保健治疗	72
小儿行为异常的饮食科学	74
高脂血症的治疗关键靠饮食疗法	78
高胆固醇血症的家庭饮食保健	80
高甘油三酯血症的家庭饮食保健	81
高血压病的家庭营养疗法	82

目 录

冠心病的家庭营养保健	83
继发性心肌病的家庭营养疗法	84
肾炎病人避免吃过多的鱼、肉、蛋类食品	84
咸菜、大酱开胃口，肾炎病人要忌口	85
慢性肾炎、肾功能不全病人饮食应怎样调整	85
尿毒症病人要警惕高钾饮食而引起的心脏停跳	86
血液透析患者的饮食治疗不容忽视	87
慢性胃病患者的养生与饮食十二忌	87
消化性溃疡及慢性胃炎病人的营养食疗	92
胃下垂病人的自我调养及饮食禁忌	95
贪吃黑枣、柿饼会引起胃结石	96
肝炎病人的家庭营养保健	97
肝硬化伴有腹水病人必须限制盐和水的摄入	99
饮食不当可引起肝硬化病人上消化道出血	101
肝硬化病人在什么情况下应限制蛋白质的摄入	103
黄疸病人不宜吃脂肪类食物	104
脂肪肝病病人的饮食疗法	105
胆囊炎及胆石症病人的“一戒五忌”	107
胰腺炎病人的饮食禁忌及调养	109
肉食与大肠癌的因果关系	110

目 录

习惯性便秘病人的烦恼及自我调养·····	112
腹泻病的饮食禁忌及营养食疗·····	114
饮食治疗须陪伴糖尿病人的终生·····	116
糖尿病人的饮食计算和食品交换法·····	118
糖尿病人的保健餐不可缺少食物纤维·····	125
糖尿病人饮酒、进食水果、甜味剂是福还是祸·····	127
有糖尿病的孕妇也须饮食治疗·····	129
糖尿病肾病病人透析时的家庭饮食疗法·····	130
痛风病人在日常饮食中应注意的问题·····	132
骨髓移植期的营养支持·····	133
急性白血病的治疗策略和生活安排·····	134
过敏性紫癜患者的饮食禁忌·····	136
多发性骨髓瘤患者的饮食与生活·····	136
饮食与造血·····	137
长期失眠的病人应如何计划自己的食谱·····	139
脑囊虫病与饮食习惯有关吗? ·····	141
周期性麻痹的发病与钾代谢异常有关·····	142
脑中风与饮食因素有关系·····	143
癌症病人的营养支持疗法·····	145
各种维生素类营养缺乏的眼部表现·····	147

目 录

白内障形成与微量元素·····	148
近视眼与营养的关系·····	149
慢性湿疹需要“忌口”吗·····	151
食物与日光性皮炎·····	152
婴儿湿疹与饮食有关·····	154
哪些食物易引起荨麻疹·····	155
痤疮在饮食上应注意什么·····	156
缺乏维生素 B ₂ 可引起阴囊炎 ·····	158
给孩子吃点钙片能使牙长好吗·····	159
常吃哪些食物容易坏牙·····	160
烂口角与缺少维生素有关·····	161
食用氟化物能预防“虫牙” ·····	161

下篇 家庭护理

心脏病病人必须保持排便通畅·····	163
急性心梗病人无呼吸困难仍需坚持吸氧·····	164
高血压病人的家庭防护·····	165
肾脏病患者要警惕上呼吸道感染·····	167
女性更应注意预防尿路感染·····	169
肾脏病患者也能参加体育锻炼·····	171

目 录

肾脏功能衰竭病人仍能高质量生存·····	172
注射化疗药物外渗的预防和处理·····	174
癌症患者在化疗期间必须每周查血象 1~2 次 ·····	175
癌症晚期卧床患者的皮肤护理·····	177
癌症晚期病人疼痛护理·····	179
慢性支气管炎学做呼吸功能锻炼·····	181
肺心病患者的家庭疗养·····	182
哮喘病人的家庭预防护理·····	183
肺心病患者长期吸氧好处多·····	184
肝硬化出血病人的自我监护·····	186
肝硬化病人出院后应注意的问题·····	187
胃病的预防·····	188
溃疡性结肠炎的自我调养·····	190
痛风的饮食常识·····	191
家庭注射胰岛素应注意的问题·····	192
糖尿病谨防下肢溃疡·····	194
甲亢突眼的护理方法·····	195
尿糖的自我监测·····	196
浅谈小儿高热惊厥·····	198
晒太阳——预防佝偻病的良药·····	200

目 录

脐部——新生儿护理不可遗忘的角落·····	201
中风患者的语言训练·····	203
中风后偏瘫进行功能锻炼时应注意的问题·····	205
癫痫的家庭护理·····	206
长期卧床应防止发生褥疮·····	208
脑血管病人出院后的家庭护理·····	210
出血性疾病的家庭护理·····	212
生“针眼”与拿针无关·····	215
迎风流泪不是泪液产生过多·····	215
眼外伤的防护·····	216
沙眼可致视力障碍·····	217
红眼病要隔离·····	218
老年人皮肤瘙痒不宜洗澡过频·····	219
眩晕与耳朵的关系·····	220
急性鼻炎易发生急性中耳炎·····	221
耳廓化脓性软骨膜炎可致耳廓畸形·····	222
美尼尔氏病可以手术治疗·····	222
鼻出血的简易止血法·····	223
鼻周长疖子挤压极危险·····	224
麻醉前必须要禁食水·····	224

目 录

急性乳腺炎的自我预防·····	225
胃手术后恢复期的饮食护理·····	226
“小肠串气”必要时须手术·····	227
排便习惯的改变——直肠癌的早期特点·····	229
痔疮和便秘有重要关系·····	229
肛裂的防护·····	231
人工肛门的自我管理·····	232
急性腹痛不要轻易热敷·····	233
小儿急性阑尾炎的护理·····	235
胆石症术后恢复期的护理·····	235
胆囊炎患者要学会用餐·····	237
胰腺炎病人要控制饮食·····	238
下肢静脉曲张的保护疗法·····	239
大量饮水可以减少尿路结石·····	240
遗尿与教养及心理因素有关·····	241
有包皮过长与包茎者应该怎么办·····	242
排便吃力可以解决·····	243
大便失禁可以防护·····	244
长期卧床病人要重视保护皮肤·····	245
发烧时要多饮水·····	246

目 录

脑血管病防护·····	247
牙龈出血不单纯是口腔病·····	248
坐浴好处多·····	249
肢体热水浸泡可消炎止痛·····	250
传染病的家中隔离·····	251
汗息症的自我疗护·····	252
骨折病人搬运前要妥善固定·····	253
骨折上石膏的部位不能见水·····	254
骨折后不能制止动·····	255
踝关节扭伤不要立即热敷·····	256
老年人骨折的防护·····	257
被蛇咬伤后禁用酒精涂擦·····	258
肩关节周围炎应活动·····	259
指甲剪的过短易患甲沟炎·····	261
被带泥土的锈钉或木刺刺伤易引起破伤风·····	261
骨折临时固定时注意事项·····	262

附 录

推荐的每日膳食中营养素供给量·····	264
不同身高的标准体重表·····	267

目 录

糖尿病患者每日主要营养素供给量及食谱构成·····	272
主要食物的营养成分·····	273

· 家庭诊疗丛书 ·

上篇 营养与保健

长期饮食过量易发生肥胖症

人体每时每刻都在消耗能量，这些能量是由食物所产生的化学能转变而来的。食物中能产生热能的营养素是蛋白质、脂肪和碳水化合物（蛋白质每克产热约 4 千卡、脂肪每克产热能约 9 千卡、碳水化合物每克产热约 4 千卡），它们在人体内经过氧化作用产生能量以供给人体生活、劳动、学习等维持生命活动的需要。所以此三种营养素又称热原质营养素。其每天提供给人体热能的比例为：蛋白质占总热能的 10%~15%、脂肪 25%~30%、碳水化合物 65%~75%。

如果人们经常吃得过多过饱，过多的热量就会转化成脂肪在体内储存起来，容易引起肥胖、冠心病、高血压、糖尿病等疾病，所以在进餐时要适量，以保持“理想体重”。理想体重的粗略计算应是：身高低于 160 厘米者，以本人身高

(厘米)减去100;超过160厘米者,以本人身高(厘米)减去105,所得余数(千克)即是“理想体重”。然后再用自己的理想体重去计算自身每日对热能的需要量。

例如一从事中等劳动量、体重为65千克,年龄在20~39岁的男子,其热能需要量为 $65\text{ 千克} \times 50 = 3250$ 千卡,以后每增长10岁则热量依次分别递减5%、20%、30%。理想体重变化范围在 $\pm 10\%$ 以内,若超出理想体重 $10\% \sim 20\%$ 为过重(或肥胖);超出20%即为肥胖症,提示热能摄入过多。

减肥要领是限制饮食与体育锻炼

饮食控制是治疗肥胖症的主要措施之一,控制饮食主要是控制三大产热营养素中的脂肪和碳水化合物。一般认为以低热量、高蛋白、低碳水化合物食谱的效果较好。具体说即是减少主食与油脂类食物。

小儿正处于生长发育阶段,因此进行饮食疗法时,要注意保证生长发育的需要,同时进行饮食控制。应按不同年龄、身高、体重计算热量、订出低热量食谱。为使食后有饱腹感,不使小儿短时间内产生饥饿,可多加用蔬菜类,如白菜、卷心菜、菠菜、海带、萝卜等,可多吃些水果。常用的蛋白质类有瘦肉或牛肉干、鱼、豆类及豆制品等,尽量少吃或不吃动物脂肪。

热卡控制标准:5岁以下每日2511~3348千焦耳,即600~800千卡;5~10岁每日3348.4~4185.5千焦耳,即800~