

当您身患疾病的时候
您就得注意日常饮食
知道哪些东西能吃
哪些东西不能吃



常见 疾病与 饮食宜忌

张红星 主编

CHANGJIAN

JIBING YU

YINSHI

YIJI



湖北科学技术出版社

常见 疾病与 饮食宜忌

张红星 主 编

CHANGJIAN

JIBING YU

YINSHI

YIJI



湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见疾病与饮食宜忌/张红星主编. —武汉:湖北科学技术出版社,2009.7

ISBN 978-7-5352-4349-2

I. 常… II. 张… III. ①常见病—食物疗法—基本知识
②饮食—禁忌—基本知识 IV. R247.1 R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 083395 号

策 划:陈兰平
责任编辑:陈兰平

责任校对:邓 冰
封面设计:王 梅

出版发行:湖北科学技术出版社
地 址:武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 12-13 层)
网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

电话:027-87679468
邮编:430070

印 刷:武汉中科兴业印务有限公司

邮编:430071

787 × 1092 1/16 9 印张
2009 年 7 月第 1 版

223 千字
2009 年 7 月第 1 次印刷
定价:18.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

《常见疾病与饮食宜忌》编写者名单

主 编：张红星

副主编：周 利 刘丽华

编写者：张红星 周 利 刘丽华

刘银妮 乐 薇 殷 琼

余 芳 王 琼 张晓艳

策 划：陈兰平

目 录

一、内科疾病与饮食宜忌	(1)	慢性肾小球肾炎	(38)
(一) 呼吸系统疾病与饮食宜忌	(2)	肾病综合征	(40)
急性支气管炎	(2)	肾盂肾炎	(42)
慢性支气管炎	(3)	慢性肾功能衰竭	(44)
肺炎	(4)	尿毒症	(46)
肺气肿	(5)	(六) 代谢性内分泌系统疾病与饮食宜忌	(48)
肺结核	(6)	糖尿病	(48)
支气管哮喘	(7)	低血糖	(49)
胸膜炎	(8)	甲状腺功能亢进	(50)
感冒	(9)	痛风	(51)
(二) 心血管系统疾病与饮食宜忌	(10)	肥胖症	(52)
高血压	(10)	类风湿性关节炎	(53)
心律失常	(11)	(七) 神经系统疾病与饮食宜忌	(54)
慢性心功能不全	(12)	中风	(54)
冠心病	(14)	偏头痛	(55)
高脂血症	(15)	失眠	(56)
(三) 消化系统疾病与饮食宜忌	(16)	二、外科及骨伤科疾病与饮食宜忌	(57)
胃及十二指肠溃疡	(16)	急性阑尾炎	(58)
便秘	(17)	胆石症	(59)
急性胰腺炎	(18)	肠梗阻	(60)
急慢性胃炎	(19)	急性腹膜炎	(61)
上消化道出血	(21)	痔疮	(62)
溃疡性结肠炎	(22)	肺癌	(63)
肝硬化	(23)	胃癌	(65)
脂肪肝	(24)	直肠癌	(67)
功能性消化不良	(25)	膀胱结石	(69)
黄疸	(26)	肾结石	(70)
酒精性肝病	(28)	输尿管结石	(72)
病毒性肝炎	(29)	颈椎病	(73)
细菌性痢疾	(31)	肩关节周围炎	(74)
(四) 血液系统疾病与饮食宜忌	(32)	腰椎间盘突出症	(75)
缺铁性贫血	(32)	坐骨神经痛	(76)
过敏性紫癜	(33)	骨质增生	(77)
血小板减少性紫癜	(34)	骨折	(78)
白血病	(35)	三、女性疾病与饮食宜忌	(80)
(五) 肾脏系统疾病与饮食宜忌	(36)	痛经	(81)
急性肾小球肾炎	(36)	月经失调	(82)

功能失调性子宫出血	(84)	近视眼	(115)
子宫肌瘤	(85)	远视眼	(117)
盆腔炎	(86)	沙眼	(118)
附件炎	(87)	原发性视网膜脱落	(119)
卵巢肿瘤	(88)	(二) 口腔颌面部疾病与饮食宜忌	(120)
绝经期综合征	(89)	牙周病	(120)
宫颈癌	(91)	牙髓炎	(121)
产后出血	(92)	牙龈炎	(122)
产后乳少	(93)	智齿冠周炎	(123)
四、儿科疾病与饮食宜忌	(94)	药物性牙龈增生	(124)
婴幼儿腹泻	(95)	(三) 耳鼻喉科疾病与饮食宜忌	(125)
百日咳	(96)	化脓性中耳炎	(125)
流行性腮腺炎	(97)	慢性扁桃体炎	(126)
小儿遗尿症	(98)	慢性咽炎	(127)
小儿厌食症	(99)	口腔溃疡	(128)
五、皮肤科疾病与饮食宜忌	(100)	鼻出血	(129)
痤疮	(101)	慢性鼻炎	(130)
白癫风	(103)	过敏性鼻炎	(132)
红斑狼疮	(104)	萎缩性鼻炎	(133)
银屑病	(105)	七、精神疾病与饮食宜忌	(134)
荨麻疹	(106)	焦虑症	(135)
脱发	(107)	精神分裂症	(136)
湿疹	(108)	神经衰弱	(137)
六、五官科疾病与饮食宜忌	(109)	性冷淡	(138)
(一) 眼科疾病与饮食宜忌	(110)	抑郁症	(139)
老年性白内障	(110)		
结膜炎	(112)		
青光眼	(113)		

总编在书后已写得很清楚，请读者（ ）

读者严支持原

一、内科疾病与饮食宜忌



(一) 呼吸系统疾病与饮食宜忌

急性支气管炎

急性支气管炎是支气管黏膜受到细菌、病毒的感染,或粉尘、烟雾、某些有害气体等物理、化学因素的刺激,以及机体过敏而引发的一种呼吸道疾患。往往继发于上呼吸道感染之后,也常为肺炎的早期表现。它常以伤风着凉、疲乏劳累、烟酒过量、上呼吸道防御功能低下为常见诱发因素。患有哮喘、支气管扩张、心力衰竭等疾病的人以及吸烟者,特别容易罹患急性支气管炎。临床以咳嗽伴(或不伴)有支气管分泌物增多为特征。

忌食

1. 忌辛辣刺激性食物。如辣椒、胡椒、大蒜、葱、韭菜等辛辣之物,均能刺激呼吸道,使症状加重。

2. 忌海腥发物及致敏性食物。海鱼、虾、蟹等海产品,易聚湿生痰,且多为致敏性食物,均对病情不利。

3. 忌烟、酒。烟酒均对肺部不利,且容易使病情向慢性转化,所以患病期间宜戒烟戒酒。

宜食

1. 宜食蛋白质含量高的食物。如鸡蛋、鸡肉、瘦肉、牛奶、动物肝、鱼类、豆制品等。

2. 寒冷季节应补充一些含热量高的肉类暖性食品,以增强御寒能力,适量进食羊肉、狗肉、牛奶等对极度虚寒者可采用。

3. 宜食维生素 A、维生素 C 含量高的食物。各种新鲜蔬菜水果均宜,对呼吸道黏膜

有保护作用。

4. 咳痰多时,宜选用理气化痰的食物。如萝卜、萝卜子、柚子、橘子等。

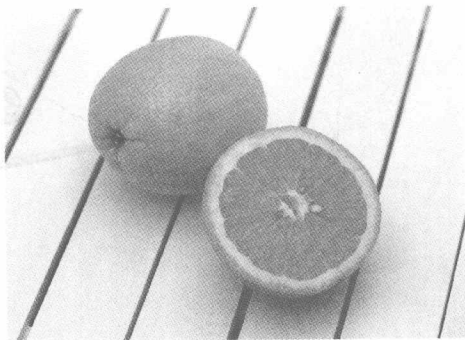
5. 痰中带血丝或咽干、咳嗽不畅者,可多使用藕、丝瓜、生梨等。

推荐食谱

1. 紫苏粥。白术 30 克,粳米 100 克,如常法煮粥,趁热时加紫苏叶 10~15 克,热服。用于治疗咳嗽、痰白而稀,或见恶寒发热、无汗、头痛、身痛、鼻塞流清涕症状的疾病。

2. 鸡蛋鱼腥草方。鸡蛋 1 枚,鱼腥草 30 克,将鱼腥草浓煎取汁,用滚沸的药汁冲鸡蛋 1 枚,温服,每日 1 次。用于治疗咳嗽、咯痰黄稠,或见发热、微恶风寒、口干咽痛、鼻塞流黄浊涕症状的疾病。

3. 罗汉果猪肺汤。罗汉果 1 个,猪肺 200 克,猪肺洗净切块,煮汤,调味服食。用于治疗干咳无痰或咳嗽痰少难咯,鼻咽干燥,咳甚则胸痛,或见恶寒、身热症状的疾病。



慢性支气管炎

慢性支气管炎简称慢支,是严重危害人民健康的常见病和多发病,尤以老年人多见,50岁以上者高达15%左右。慢性支气管炎是指气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症,秋冬季节为发病高峰。临床上以长期咯、咳痰或伴有喘息及反复发作作为特征。慢性咳嗽、咳痰或伴有喘息,每年发作持续3个月,连续2年或以上,并能排除心、肺其他疾患而反复发作,部分病人可发展成阻塞性肺气肿、慢性肺源性心脏病。

慢性支气管炎的病因到现在还没有完全清楚,据国内外调查与研究认为,是多种因素长期互相作用的结果。病毒和细菌所引起的感染是慢性支气管炎继发感染和加剧病变发展的重要因素,粉尘、大气污染、刺激性烟雾、长期吸烟的慢性刺激是主要病因之一,气候寒冷,过敏因素也是发病的诱因。机体抵抗力减弱,呼吸道局部防御功能降低,是引发慢性支气管炎的内因。

忌食

1. 忌烟。吸烟会引起呼吸道分泌物增加,反射性支气管痉挛,排痰困难,有利于病毒、细菌的生长繁殖,使慢性支气管炎进一步恶化。

2. 忌食含气和产气食物。如地瓜、土豆、韭菜及未加工的黄豆制品等,这些食物进入机体后,在消化过程中会产生大量的气体,在未排出前,使胃肠胀气,横膈抬高,从而使肺活动受限,对慢支患者的康复不利。

3. 忌食海鲜虾蟹、无鳞的鱼类、笋干、咸菜等,还要尽量避免进食刺激性的食物,如辣椒、胡椒、茴香等调料食品,因为上述所提及

的食物所含有的某些特异性蛋白和刺激性的气味能加重支气管黏膜炎性分泌物的产生。

4. 忌冷饮,特别应注意不喝人工配制的含气饮料。中医认为“形寒冷饮则伤肺”,说明多食冷饮对肺不利,尤其是少儿及老年支气管炎的患者,脾胃功能虚弱,多食冷饮后会引起胃肠蠕动减慢,致使消化不良,食欲减退,从而能进一步加重病情。

宜食

1. 宜食健脾、益肺、补肾、止咳、理气化痰之物。如猪、牛、羊肺脏及枇杷、橘子、梨、百合、红枣、莲子、杏仁、核桃、蜂蜜等,有助于增强体质,改善症状。

2. 宜食多种新鲜蔬菜。如白菜、菠菜、油菜、萝卜、胡萝卜、西红柿、黄瓜、冬瓜等,不仅能补充多种维生素和无机盐的供给,而且具有清痰、去火、通便等功能。

3. 宜食蛋白质含量高的食物。如黄豆及豆制品,可补充慢性气管炎对机体造成的营养损耗,又无聚痰化火之弊端。

推荐食谱

1. 雪梨杏仁汤。雪梨1个,杏仁10克,白砂糖30~50克,上3味放入容器内,隔水蒸1小时。食雪梨饮汤,每日2次。功能化痰止咳,清热生津,润肺平喘。用以治疗慢性支气管炎及肠燥便秘。

2. 佛手生姜半夏汤。佛手、生姜、半夏各10克,砂糖适量(后加),水煎去渣,早晚分2次,加糖温服。具有止咳平喘,燥湿化痰的功效。可治疗慢性支气管炎及痰湿咳嗽。

肺炎

肺炎是肺实质的一种炎症。往往是由于感染肺炎双球菌或其他病原体而引起的肺部急性感染。其主要临床症状为寒战、高热、咳嗽、咯铁锈色痰,胸部和肺部实变体征、血液白细胞总数明显增高、X线检查可见肺部大片密度均匀阴影为特征。肺炎是常见病、多发病,在人的一生中,几乎都会罹患一种或多种的肺炎。在急性呼吸道感染的人群中,多数为病毒性和细菌性肺炎。

肺炎病人饮食治疗的目的是为了提高机体的抵抗力,防止病情恶化。病人因高热,体力消耗严重,因此,必须供给病人充足的营养,特别是热量和优质蛋白质,以补充机体的消耗。

忌食

1. 忌辛辣油腻食物。肺炎属急性热病,消耗人体正气,影响脏腑功能。辛辣油腻之品大多性质油腻温热,易化热伤津,不利于肺气的早日康复。所以不要吃大鱼、大肉、过于油腻之品,膳食中不应加入辣椒、胡椒、芥末、川椒等调味品。

2. 忌酒。酒也属于辛热之品,可刺激咽喉及气管,引起局部充血水肿,肺炎患者应禁用。

3. 当患者缺氧、呕吐、腹泻,甚至有肠麻痹或消化道出血时,应禁食坚硬及高纤维的食物及生葱、大蒜、洋葱等刺激性食物,以免加重病情。

4. 忌烟。烟对一切肺部疾患都不利,所以如果患有肺炎,则应停止吸烟。

宜食

1. 宜食大量优质蛋白。如牛奶、鸡蛋、

豆制品、瘦肉等,脂肪应适当限制。

2. 宜食铁、铜、钙含量高的食物。如含铁丰富的动物内脏、蛋黄;含铜丰富的动物肝、芝麻酱;含钙丰富的虾皮等。

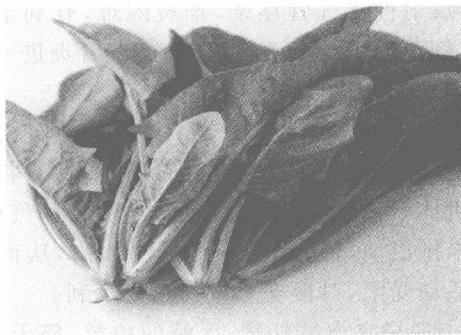
3. 宜食清淡的流质软食。如米汤、藕粉、杏仁霜、菜汤、肉汤、鲜果汁饮料。

4. 宜食新鲜水果蔬菜。酸碱失衡是肺炎的常见症状,多吃新鲜蔬菜或水果,以补充矿物质,有助于纠正水、电解质紊乱。

推荐食谱

1. 石膏芦根粳米粥。石膏 50 克、芦根 30 克。加水煎后去渣,加入粳米 50 克,如常法煮粥,分 2 次服。适用于肺炎高热、汗出口干、咳嗽痰黄者。

2. 绿豆米仁薄荷粥。绿豆 30 克、米仁 30 克、薄荷 6 克。薄荷煎水取汁,绿豆、米仁两味洗净,绿豆用开水浸泡,先煮成半熟,加入米仁同煮,煮熟后加入薄荷水,再加入冰糖少许即成,分 3 次服用。适用于高热或热退后咳嗽胸痛、痰黄口干者。



肺 气 肿

肺气肿是指呼吸细支气管以远的末梢肺组织因残气量增多而呈持久性扩张,并伴有肺泡间隔破坏,以致肺组织弹性减弱,容积增大的一种病理状态。其严格病理学定义应是肺弹力组织破坏,肺泡壁破坏,以致终末支气管远端部分包括呼吸性细支气管、肺泡管、肺泡囊及肺泡均膨胀扩张。可分为小叶中心性肺气肿及全小叶性肺气肿两个类型。前者见于慢性支气管炎时,后者见于 α_1 抗胰蛋白酶缺乏症,真正肺气肿应是指不可逆病变。

营养原则:① 肺气肿患者多为老年人,消化力弱,所以主食以稀软、易消化为宜。② 肺气肿病人痰多清稀、气短喘息时,可吃些温性食品。③ 宜多吃清热化痰,润肺止咳的食物。

忌食

1. 忌腥膻发物。黄鱼、带鱼、黑鱼、鳊鱼、虾蟹等食物属腥膻发物,能生痰,使肺气肿病人咳痰气喘,故不宜食用。

2. 忌油腻、甜腻食物。猪油、奶油、肥肉、烤鸡、烤鸭、油条、炸糕等属油腻食物;蛋糕、冰淇淋、糖果属甜腻之品,皆易生痰,故在禁食之列。

3. 忌滋补药品,切忌随意食用滋补性中药。如人参、党参、熟地、麦冬等,否则会抑制机体正常的祛痰能力。

4. 忌烟酒。吸烟可以加速心跳、呼吸,使肺气肿的病人支气管痉挛,产生呼吸困难。当嗅到浓烈的酒精味时,会立即咳嗽打喷嚏,也可引起呼吸困难。

宜食

1. 主食及豆类的选择。馒头、花卷、米

饭、面条、馄饨、米粥、红薯等。

2. 肉、蛋、奶类的选择。猪瘦肉、牛肉、鸡鸭、蛋类、奶类等。

3. 蔬菜的选择。油菜、菠菜、苋菜、芹菜、藕等各种新鲜蔬菜。

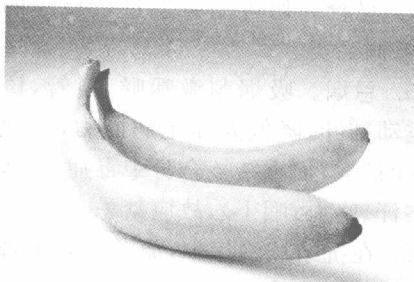
4. 水果的选择。甘蔗、橙子、柚子、梨、枇杷可清热化痰,润肺止咳;杏润肺定喘;香蕉、芝麻等润肠通便,皆宜食之。

一日参考膳食。早餐:面粉、红薯、粳米、黄瓜等,如花卷、红薯粥、拌黄瓜。午餐:粳米、糙米、冬菇、面筋、鸡肉,如二米饭、冬菇烧面筋、炒鸡丝。加餐:梨。晚餐:面条、油菜、鸡蛋,如青菜鸡蛋面。点心:枇杷。

推荐食谱

1. 莱菔子粥。粳米 100 克,莱菔子 15 克。将莱菔子(磨碎)末与粳米同煮为粥。此粥化痰平喘,行气消食。适用于老年慢性气管炎、肺气肿。忌与人参同服。

2. 排骨汤。猪排骨 200 克,淮山药 15 克,薏苡仁 30 克,党参 30 克,调料适量。把排骨切块,与薏苡仁、党参、淮山药同煮成汤,加调料,佐餐食用。能益肺补肾、健脾祛湿;对胸闷气憋、动则气促、纳差便溏有疗效。



肺 结 核

肺结核是由结核杆菌引起的慢性肺部感染性疾病,咳嗽、胸痛、咯血、潮热、盗汗、消瘦、血沉增速为其主要临床特征。能引起人结核病的有两种,即人型结核菌和牛型结核菌,以人型为主。结核菌从病人或带菌者的呼吸道分泌物排出,并随灰尘飞扬于空中传于他人,尤其是开放型肺结核患者,其痰液更是主要的传播来源。其次,咳嗽、喷嚏也可污染空气。

肺结核病的饮食调养原则:供给充足热量,供给优质足量蛋白,补充含钙的食物,促进钙化。供给丰富的维生素,帮助机体恢复健康,减少抗痨药物的副作用及帮助钙的吸收。适量补充矿物质和水分,如铁、钾、钠和水分。注意饮食调配,做到食物多样化,荤素搭配,还应色、香、味俱全,以刺激患者食欲,增加饮食量。

忌 食

1. 忌食青柿、榨菜、胡椒、生葱,以免诱发或加重咳嗽、咯血。
2. 忌食狗肉、桂圆、桂皮等大热之品,以免耗伤阴气或加重咯血、发热。
3. 忌酒。酒能助热,耗散肺气;能活血,易助咯血,故应忌酒(保健酒除外)。白酒危害最大。
4. 忌食一切可能引发过敏反应的食物如花粉制品类。
5. 忌烟。吸烟刺激咽喉、气管,诱发咳嗽,震动肺叶,降低人体抗病能力,促使肺结核病灶扩散,加重结核全身中毒症状(包括潮热、盗汗、咯血、咽干),故应禁忌。
6. 在抗结核治疗中,茄子容易出现药物过敏反应,应忌食。

宜 食

1. 宜食蛋白质含量高的食物。蛋白质是结核病恢复的重要营养物质,所以结核病人必须食用高蛋白饮食。一般来说,瘦肉、奶类、蛋类、家禽、鱼虾及豆制品类都含有丰富的优质蛋白。

2. 宜食维生素 B、维生素 C 含量高的食物。各种新鲜蔬菜和水果中富含维生素 C;谷类、豆类、酵母、各种干果及坚果、动物内脏、瘦肉和蛋类中含有丰富的维生素 B₁;各种动物内脏、蛋类、奶类、豆类、绿色蔬菜、鲢鱼、虾、蟹中都含有较为丰富的维生素 B₂。

3. 伴失眠的病人宜多食富含铁和铜丰富的食物。如瘦肉、猪肝、蛋黄、蛤、蟹、芝麻、豆类及菠菜等。

4. 咯血的病人宜多食富含维生素 C 的橘子、红枣、草莓等新鲜水果。

推 荐 食 谱

1. 白芨冰糖燕窝。燕窝 10 克,白芨 15 克。燕窝制如食法,与白芨同放瓦锅内,加水适量,隔水蒸炖至极烂,滤去滓,加冰糖适量,再炖片刻即成。每日服 1~2 次,补肺养阴,止嗽止血。适用于肺结核咯血、老年慢性支气管炎、肺气肿、哮喘。
2. 冰糖黄精汤。黄精 30 克,冰糖 50 克。黄精用冷水泡发,加冰糖,用小火煎煮 1 小时即成。吃黄精,喝汤,每日 2 次。滋阴,润心肺。适用于身体虚弱、肺虚咳嗽及肺结核或支气管扩张、低热、咯血以及妇女低热、白带等病症。

支气管哮喘

支气管哮喘从狭义上讲是指机体由于外在或内在的过敏原或非过敏原等因素,通过神经体液而导致气道可逆性的痉挛。临床上表现为屡次反复的阵发性胸闷,伴哮鸣音并以呼气为主的呼吸困难或兼有咳嗽者。

从广义来研究则哮喘的临床表现由许多不同程度的病理生理变化而形成的综合征。例如,支气管平滑肌痉挛、气道黏膜水肿、黏液分泌增多、黏膜纤毛功能障碍、支气管黏膜肥厚、支气管黏液栓塞等等,根据各种病理生理变化程度不同即可导致临床上不同程度的哮喘症候群,重者表现为急性严重的哮喘持续状态,轻者仅表现为胸闷,有些则表现为以咳嗽为主。而一般常见的所谓支气管哮喘,则常指狭义的定义。

忌食

1. 忌食刺激性食物。辣椒、葱、蒜、酒等辛辣刺激性食物,因刺激气管黏膜,会加重咳嗽、气喘、心悸等症状,诱发哮喘,故当忌食。

2. 忌食海腥油腻之品。非清蒸做法做出的鱼,由于用油量过大,容易引起上火。此外,有过敏体质的人以及尿酸高的人(如痛风病人)也应少吃油量大的黄鱼、带鱼、虾、蟹以及肥肉等,以免助火生痰。

3. 避免食用产气食物。如红薯、韭菜等,因其对肺气宣降不利,应多食用碱性食物。

4. 禁止吸烟。因抽烟为支气管炎发生发展的祸根之一,对哮喘性支气管炎极为不利,应绝对禁止。

宜食

1. 供给充足的蛋白质和铁。饮食中应

多吃瘦肉、动物肝脏、豆腐、豆浆等。这些食品不仅富含优质蛋白质和铁元素,而且又无增痰上火之弊,对增强病人体质有利,提高抗病力,促进损伤组织的修复。

2. 宜食含有维生素 A、维生素 C 及钙质的食物。含维生素 A 的食物如猪肝、蛋黄、鱼肝油、胡萝卜、韭菜、南瓜、杏等,有润肺、保护气管之功效;含维生素 C 的食物有抗炎、抗癌、防感冒的功能,如红枣、柚、番茄、青椒等;含钙食物能增强气管抗过敏能力,如猪骨、青菜、豆腐、芝麻酱等。需注意的是,奶制品可使痰液变稠,不易排出,从而加重感染,所以要限制牛奶及其制品的摄入。

3. 增加液体摄入量。大量饮水,有利于痰液稀释,保持气管通畅;每天饮水量至少 2000 毫升(其中包括食物中的水分)。

4. 经常吃食用菌类能调节免疫功能。如香菇、蘑菇含香菇多糖、蘑菇多糖,可以增强人体抵抗力,减少支气管哮喘的发作。

推荐食谱

1. 南瓜蜂蜜冰糖羹。南瓜 500 克,冰糖、蜂蜜各 50 克,姜汁适量。将南瓜切开顶盖,除去瓢及瓜子,放入姜汁、冰糖、蜂蜜,盖上顶盖,用竹签固定,隔水炖 2 小时即成。每日分 2 次食用。能补肺肾,止咳喘。

2. 蔗汁淮山糊。淮山药 60 克,甘蔗汁 250 克。将淮山药捣烂,加甘蔗汁,放锅中隔水炖熟即成。每日早晚餐或作点心食用。能补脾润肺,化痰止咳。

胸 膜 炎

胸膜炎是各种原因引起的胸膜壁层和脏层的炎症。大多为继发于肺部和胸部的病变,也可为全身性疾病的局部表现。胸膜炎早期,胸膜表面纤维素渗出,表面粗糙,呼吸时,两层胸膜摩擦,刺激胸膜神经,引起胸痛。干性胸膜炎进一步发展,液体渗出,出现胸膜腔积液,两层胸膜被胸水隔开,胸痛消失,出现咳嗽、气急、胸闷、发热等症状。胸腔积液多见于单侧,也有双侧。结核性胸膜炎伴有低热、咳嗽、盗汗等结核菌全身毒性反应;癌性胸水为血性胸水,并有恶液质表现;风湿病引起胸水者伴有关节疼痛和发热。

忌 食

1. 忌烟、酒。吸烟对呼吸道及胸肺部不利,酒能刺激咽喉,引起局部水肿,均对胸膜炎不利。
2. 忌一切辛辣刺激、动火生痰的食物。如葱、蒜、椒、韭菜、生姜等,这些均能生痰堵塞呼吸道,会加重患者病情。
3. 忌海腥等发物。如带鱼、黄鱼、鲳鱼、蚌肉、虾、螃蟹等水产品,这类食品大多咸寒

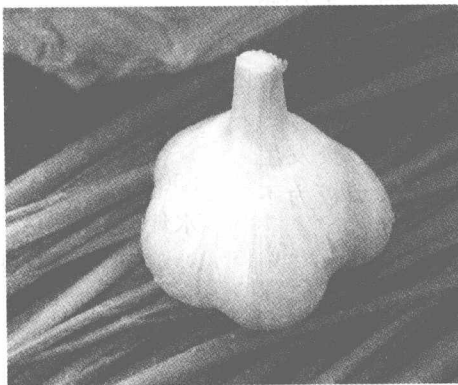
而腥,都能起到诱发或者加重病情的作用。

宜 食

1. 宜食有足够的营养、热量的食品,补充大量维生素,特别是B族维生素。
2. 宜多食新鲜蔬菜、水果,如青菜、洋山芋、西红柿、胡萝卜、山药、百合、藕、藕粉、梨、荸荠等。
3. 宜食具有滋补作用的食物,如鳗、鳖、龟、海蜇、猪肺、鸡、鸭肉等。
4. 宜多吃大蒜。大蒜有散寒化湿、杀虫解毒的功效,蒜头含有蒜辣素,对结核杆菌有很强的杀菌作用,可防止结核性胸膜炎的形成。

推 荐 食 谱

1. 莲藕人乳蜂蜜羹。白莲藕捣烂,取汁500克,人乳、白蜂蜜各120克,搅匀蒸片刻,早晚各服1盅。忌茶水,渴时用藕煎汁饮,对咳血者疗效好。
2. 猪骨马蹄汤。猪骨500克捣碎,鲜苦马蹄菜连根带叶250克水煮。分3次食。



感冒

感冒,总体上分为普通感冒和流行感冒。普通感冒,祖国医学称伤风,是由多种病毒引起的一种呼吸道常见病,其中30%~50%是由某种血清型的鼻病毒引起。普通感冒虽多发于初冬,但任何季节,如春天、夏天也可发生,不同季节的感冒的致病病毒并非完全一样。流行性感冒,是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。病毒存在于病人的呼吸道中,在病人咳嗽、打喷嚏时经飞沫传染给别人。流感的传染性很强,由于这种病毒容易变异,即使是患过流感的人,当下次再遇上流感流行,他仍然会感染,所以流感容易引起暴发性流行。一般在冬春季流行的机会较多,每次可能有20%~40%的人会传染上流感。

感冒属于外邪侵犯,所以,在饮食方面,原则上感冒初起,宜吃清淡稀软饮食或食物,忌吃油腻、黏滞、酸腥、滋补食品,以防闭门留寇。

忌食

1. 不宜食入过量的油腻食品和脂肪。主要因为感冒患者的脾胃功能低下,对脂肪不易消化、吸收。其次,大量的油脂分布于食管、咽喉部位,也不利于分泌物的排出。

2. 风寒感冒忌食食物。如柿子、螃蟹、鸭肉、蚌肉、猪肉、柑、乌梅、芡实、百合、生萝卜、生藕、生地瓜、生黄瓜、生凉荸荠、柿饼、菊花脑、金银花、金樱子、薄荷、香蕉、绿豆芽等食物。

3. 风热感冒忌食食物。如生姜、胡椒、

桂皮、茴香、丁香、砂仁、白酒、冬虫夏草、羊肉、牛肉等。

4. 忌补益之品。如银耳、桂圆、人参、阿胶、黄芪、甲鱼、胎盘等。

宜食

1. 宜食流质食品。如菜汤、稀粥、蛋汤、蛋羹、牛奶等。

2. 饮食宜清淡。饮食清淡少油腻,既满足营养的需要,又能增进食欲。可供给白米粥、小米粥、小豆粥,配合甜酱菜、大头菜、榨菜或豆腐乳等小菜,以清淡、爽口为宜。

3. 宜多补充水分。感冒病人因发烧使体内流失大量水分。所以应多喝山楂汁、猕猴桃汁、红枣汁、鲜橙汁、西瓜汁等以促进胃液分泌,增进食欲。

4. 宜多食含维生素C、维生素E及红色的食物。如西红柿、苹果、葡萄、枣、草莓、甜菜、橘子、西瓜及牛奶、鸡蛋等。

推荐食谱

1. 地瓜葛根煎。鲜地瓜100克,葛根(干品)50克。将地瓜洗净切片和葛根一起,加适量水煎,去渣。每日1副,1次服完。发表解肌,解热生津,可辅治流行性感冒。

2. 葱豉粥。粳米50克,葱白3段,每段3厘米长,豆豉10克。先以粳米煮粥,粥将熟时加入葱,豆豉,再煮数沸,加白糖适量。趁热服食。发汗解表,可辅治风寒感冒。

(二) 心血管系统疾病与饮食宜忌

高血压

高血压是以体循环动脉压升高为主要表现的临床综合征,按 WHO 的标准,人体正常血压为收缩压 ≥ 140 mmHg 和(或)舒张压 ≥ 90 mmHg,即可诊断为高血压;我国是高血压大国,推算目前高血压患者已达 1 亿 5 000 万以上。

引起高血压的病因很复杂,目前认为是在一定的遗传背景下,由于多种后天环境因素作用使正常血压调节机制失代偿所致。与发病有关的因素主要有:① 年龄。② 摄入食盐过多。③ 体重、肥胖。④ 遗传。

忌食

1. 忌高胆固醇食物。高血压病患者要控制富含胆固醇的动物脂肪和其他食物,如蛋黄、动物内脏、鱼子、虾、蟹黄、墨鱼、肥肉等。血液中胆固醇增高后,便容易沉积到血管壁中而发生动脉硬化。

2. 忌食盐过量。食盐的摄入量与高血压病有显著的关系,钠潴留使得细胞外液增加,心排血量增高,血压上升。一般主张,每日食盐量宜控制在 5 克左右。同时也要注意减少酱油、味精等含钠食物之用量。

3. 忌甜食。甜食含糖量高,可在体内转化成脂肪,容易促进动脉硬化。

4. 忌烈性白酒。白酒中的酒精成分在肝脏内会影响内源性胆固醇的合成,使血浆胆固醇及甘油三酯的浓度升高,造成动脉硬化。同时还会引起心肌脂肪的沉积,使心脏扩大,引起高血压和冠心病。

5. 忌浓茶。茶叶中的茶碱、咖啡因、可碱等活性物质对中枢神经有明显的兴奋作

用,大量的浓茶能使兴奋过度,引起脑血管收缩,很有可能促使脑血管意外的发生。

宜食

1. 高钾高钙食物。实验研究发现,因钾盐能促使胆固醇的排泄,增加血管弹性,有利尿作用,有利于改善心肌;降低膳食中钙的含量能引起血压的升高,一贯低钙的膳食,是造成高血压的重要原因之一。芹菜、西红柿、黑木耳、绿豆等食物含有丰富的钾离子与柠檬酸,可以降脂降压。

2. 动物蛋白。动物蛋白能够改善血管弹性,营养丰富而且利于吸收,例如鱼、虾等动物蛋白可以去脂,防止动脉硬化,还可以抗血栓。

3. 富含维生素 B、维生素 C 的食物。B 族维生素参与机体的各种酶促活动,维生素 C 参与血管壁胶原的形成。维生素 C 有助于血管扩张,每天多吃些蔬菜、胡椒、柠檬和其他酸味水果。

(1) 猕猴桃。含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁等营养成分,此外还含有人体所必需的 12 种氨基酸。现代医学研究表明,猕猴桃能降低血清胆固醇和三酰甘油水平,对高血压、高脂血症、冠心病、癌症等疾病具有预防和辅助治疗作用。

(2) 西瓜。几乎不含脂肪,而西瓜的汁液几乎包括了人体所需的各种营养成分,如瓜氨酸、精氨酸、苹果酸、乙二醇、甜菜碱、腺嘌呤、蛋白酶、配糖体,以及胡萝卜素、维生素 C、多种矿物质等。另据有关资料报道,西瓜所含配糖体成分有降低血压的作用。

心律失常

心律失常可见于各种器质性心脏病,其中以冠心病、心肌病、心肌炎和风心病为多见,尤其在发生心衰和心梗时。部分原因不明。

心律失常患者安排好日常的饮食,对疾病的康复起重要作用。心律失常常由冠心病、高心病、风心病、心肌病等多种原因引起。在饮食中应避免促使高血压、动脉硬化等病情发展及加重的食品,同时还应限制热量供给,降低肥胖者的体重,减轻心脏负担。

(1) 限制热量供给。一般每日每千克体重 105~147 焦耳,身体肥胖者可按下限供给。

(2) 限制蛋白质供给,一般按每日每千克体重 1~1.5 克供给,出现心衰及血压高时,蛋白质应控制在每日每千克体重 1 克以内。

(3) 限制高脂肪、高胆固醇食物,如动物内脏、动物油、肌肉、蛋黄、螃蟹、鱼子等。

(4) 应供给富含维生素 B、维生素 C 及钙、磷的食物,以维持心肌的营养和脂类代谢。应多食用新鲜蔬菜及水果,以供给维生素及无机盐,同时还可防止大便干燥。

(5) 禁用刺激心脏及血管的物质,如烟、酒、浓茶、咖啡及辛辣调味品。慎食胀气的食

物,如生萝卜、生黄瓜、圆白菜、韭菜、洋葱等,以免胃肠胀气,影响心脏活动。

(6) 限制盐及水的摄入。尤其对有水肿的患者,更应严格控制。有水肿和心力衰竭者,饮食中不得加盐和酱油。

(7) 应少食多餐,避免过饥过饱,尤其饮食过饱会加重心脏负担,加重原有的心律失常。

以下是对心律失常有益的食物:

麦:甘润养心,食之可养心安神,可减少或治疗心悸症状。

羊肉:性甘温,血肉有情之品,有养血补心之功。

杏:性味酸温,食之可补心气。

薤白:味甘辛,有理气宽胸通阳之功,为常用治疗心律失常药。

桂圆肉:味甘性辛,养心安神,补益心气。

莲子:味甘性辛,健脾安神。

百合:味甘淡,润肺养心安神。

猪心、鸡心、羊心等动物心脏,同气相求,以脏补脏,具有养心安神功效,多配朱砂蒸服。

结合以往发病的实际情况总结经验,从饮食加以控制,避免可能的诱因比单纯用药更简便安全有效。

