

“三高”人群饮食指南

张大爷今年63岁，患有高血脂、高血压、高血糖等代谢综合征，属于标准的“三高”人群。他对自己的病症也不避讳，整天乐呵呵，积极配合治疗，但在饮食上管不住自己的嘴，总喜欢偷偷出去乱吃东西，鸡、鸭、鱼、肉，火锅、烧烤等，毫无忌讳，直接导致的后果就是，各种药吃了不管用，身体越来越肥胖，血压、血糖、血脂各项指标同时升高。眼看各种症状越来越严重，张大爷慌了神……后来不得不严格按照医生给出的饮食指南科学饮食，身体才慢慢好转。下面我们围绕三高人群的饮食指南进行简单的科普，希望能帮到有需要的朋友。



“三高”及引发的原因

“三高”与“三高”人群。“三高”是高血脂、高血压、高血糖症的统称。顾名思义，“三高”人群即指患有高血脂、高血压、高血糖的人类群体。

引发“三高”的原因。有“三高”的患者通常会胸闷、乏力、气促、头晕、失眠等症状，一般来说没有太大的特异性，与先天性原因、饮食、环境等因素有直接关系。就先天性来说，在相关研究中发现，“三高”人群中的部分个体，存在先天性的基因改变、缺损，从而影响代谢功能，引发“三高”；就饮食、环境因素来说，一些长期大量饮酒、高胆固醇和高脂肪饮食者，由于缺乏运动，产生腹型肥胖的人群“三高”发病率较高。

“三高”人群饮食指南

有了“三高”症状，就必须调整生活习惯了，要知道什么能吃、什么不能吃、怎么吃，才能控制病情，避免继续恶化。请关注以下要点，保护你的身体健康。

宜食

1. 适量吃些降血糖的食物，如

香菇、洋葱、苦瓜、蜂胶等。

2. 适量增加蛋白质摄入，如鱼类、瘦肉、蛋白粉等。

3. 多吃富含矿物质、维生素、膳食纤维的蔬菜水果。

4. 多吃玉米、海藻、山楂。玉米中含有丰富的铁、镁、磷、钙，维生素A、B₁、B₂、B₆、胡萝卜素等，能降低胆固醇，软化血管，直接煮食即可。海藻属低脂、低热食物，且含有植物多糖等各类植物化学物质，能有效降低胆固醇，可抗感染、抑制肿瘤、调节免疫力、抗氧化等。山楂含有的果胶是一种可溶性膳食纤维，能降低胆固醇，预防动脉粥样硬化，解油腻、促消化。

少食

少食，主要是对量的控制。须做到以下几点。

1. 低盐饮食 高血压比较严重的患者，每天盐分摄入量尽量不超过6克。

2. 低糖饮食 高血糖患者是不能吃太多含糖食物的，因此要尽量吃一些低糖食物。如五谷杂粮、谷物制品；萝卜、茄子、黄瓜、芹菜、白菜、竹笋、芦笋等低糖类蔬菜；梨子、橙子、樱桃、苹果等低

糖果；麦麸、燕麦等低糖谷类。

3. 低脂饮食 高脂患者尽量不要吃肥肉，其脂肪含量比较高。可多吃富含矿物质、膳食纤维，能促进胃肠道蠕动的冬瓜、西兰花。适量吃些钙元素、抗氧化物质及维生素丰富的菠萝、葡萄、芒果等水果补充营养。

禁食

禁食即禁止食用高糖、高盐、高脂肪类食物，以免加重病情。这里列举如下。

1. 高糖食物 如白糖、红糖、甜品蛋糕、冰激凌、巧克力等。

2. 高盐食品 如用盐腌制的含盐量高的咸鱼、咸肉、咸蛋、腐乳、咸菜等。

3. 高脂肪食物 如榛子、巴旦木、杏仁、碧根果、核桃等坚果类食物；炸串、烧烤、烤肉等油炸食品；葵花籽油、金龙鱼油、花生油等油类；添加糖类的点心、蛋糕等。

“三高”人群

日常生活习惯四注意

要控制好“三高”，除了上述几

项饮食指南外，日常生活中还需注意以下几点：

1. 注意少饮酒或不饮酒 饮酒加重肝脏负担，影响肝脏脂肪代谢，提高血脂水平。这样不仅会造成中枢神经系统过度兴奋，心肌收缩，血压上升，还会干扰胰岛素分泌，影响肝脏分解血糖。

2. 注意减少油脂的摄入 在烹饪食物时，尽量选择水煮、清炖、凉拌，以减少油脂的摄入。

3. 注意荤素搭配 很多人有偏食的习惯，这会造成身体营养物质的缺失，降低抵抗力，对疾病恢复不利。

4. 注意饮食有节 应避免暴饮暴食，特别是血糖的控制，按时、按量进食是关键。

综上所述，想必大家对“三高”人群饮食指南已经有所了解，希望大家能够重视起来，日常多关注一些保健知识，相信关键时刻能够用得到，这对于我们的身体健康极为重要。

广西壮族自治区民族医院 苏兰芳

癫痫发作的三个阶段与护理要点

癫痫发作的三个阶段

癫痫是一种比较特殊的慢性脑部疾病，容易反复发作，往往给患者及家属带来严重危害。多数情况下，癫痫经确诊后，医师会告知患者及家属，必须稳扎稳打地进行治疗，才能获得最理想的治疗效果。然而不论使用什么先进、科学的治疗技术，都需要一个治疗过程。癫痫的发生及临床治疗一般分成三个阶段。

第一阶段：先兆阶段。癫痫发作之前，患者会出现上腹部不适、眩晕、胸腹部气短、心悸、幻觉等多种症状。身体某个部位出现抽搐，或者患者的头部、眼睛朝向一边，抑或出现无名恐惧感、濒临死亡感等。这些症状均属于癫痫先兆症状，一般持续时间非常短，大多只有几秒钟。还有部分患者的先兆症状持续时间极短，甚至不能被感觉到，往往难以引起患者或家属重视。

第二阶段：痉挛阶段。此阶段患者会突然失去知觉，有的还会尖

叫一声后突然倒地，瞳孔明显放大，光感应消失，出现抽搐症状。多数情况下，痉挛症状最初表现为全身肌肉紧张性收缩，颈部、躯干从原来的朝前屈曲逐步变更为反向伸展，患者的腕部、肘部、掌骨关节明显屈曲，拇指呈内收、握紧状，腿部开始伸直，脚部内翻。有的患者还会出现呼吸暂停，眼睛上翻，持续时间大概20秒。患者痉挛期间，气体会反复进出患者口腔，形成白色泡沫。患者若咬破舌头，还会吐出血色泡沫，或是呕出带血的口水。

第三阶段：昏迷阶段。癫痫患者的昏迷状态一般持续数分钟或数小时，清醒之后大多对自身发病一无所知，但日常生活中会经常出现头晕、头痛、虚弱、全身酸痛等症状。

癫痫是一种慢性顽固疾病，部分患者终身患病，即便积极使用药物或其他方法治疗，但效果并不明显。很多患者因为看不到明显效果

而放弃治疗，这种做法并不可取。其实只要患者严格遵照医嘱，保持乐观心态，管理、控制自身情绪，积极配合治疗，依然是有一定概率治愈的。

癫痫的护理要点

癫痫患者在治疗过程中，还需做好护理工作。癫痫患者的护理主要有以下两个要点。

1. 心理护理 癫痫发作时患者大多会丧失自身意识，症状比较怪异，很多患者会出现明显的尴尬、不安、自卑等情绪。还有的患者会出现抑郁及烦躁等不良情绪。家属必须重视这一情况，要积极与患者沟通交流，充分表达对患者的尊重和关怀，鼓励患者以健康心态及良好情绪面对日常生活。在患者因出现症状感到尴尬时，主动安慰患者，严格按照要求进行治疗，维持轻松、平静、健康的心理状态。

2. 生活护理 第一，考虑到癫痫疾病的特殊性，家属需尽量为患者提供安静舒适的居住环境，减少噪

音等环境因素对患者康复造成的不良影响。第二，家属需认真阅读医生发放的癫痫知识手册，学习癫痫康复知识，了解癫痫发病机制、症状表现、康复要求、注意事项等，以便更好地照顾患者。在患者突然发作时，及时对患者实施保护，避免患者发生意外损伤或伤害他人。第三，严格遵医嘱用药，掌握各种药物的服用方法、剂量、频率、注意事项。还可制作用药计划表，将其粘贴到显眼部位，将用药时间具体到分钟，保证用药准确。禁止随意减少或增加用药剂量，保证用药安全。若患者治疗期间发生感冒等流行疾病要服用其他药物时，须及时和主治医师沟通交流，听从主治医师指导，选择更适合患者的治疗药物，提高用药效果。第四，鼓励患者进行适当的家务劳动，或参加一些力所能及的社会工作，积极参与社会活动，促进患者身心健康。

防城港市上思县人民医院 刘海洁