



慢性呼吸道疾病怎么吃，有讲究

慢性呼吸道疾病是指持续存在并且会慢慢发展的呼吸道疾病，包括慢性阻塞性肺疾病（COPD）、哮喘、慢性支气管炎等。这些疾病给患者的生活带来了很大的困扰，而正确的饮食可以在一定程度上帮助缓解症状，提高生活质量。

增加蛋白质摄入

1. 选择优质蛋白质 高质量的蛋白质可以提供身体所需的必要氨基酸。一些优质蛋白质的来源包括鱼类、瘦肉、禽类、豆类和豆制品、乳制品和蛋类等。患者可以根据自己的喜好和饮食习惯选择适合自己的蛋白质来源。

2. 维持适当的蛋白质摄入量 根据个体差异和医生的建议，确定适合自己的蛋白质摄入量。一般来说，成年人每天蛋白质的摄入量应为体重的 0.8 克/公斤。但对于某些慢性呼吸道疾病患者，特别是存在肌肉消耗或体重下降问题的患者，可能需要更多的摄入量。向医生或营养师咨询，根据个人情况制定合理的蛋白质摄入目标。

3. 分散蛋白质摄入 将蛋白质分散到每餐中，而不是只在某一餐中大量摄入，有助于更好地吸收和利用蛋白质。建议每餐都包含一些蛋白质丰富的食物，如鱼、瘦肉、豆类或乳制品。

4. 多样化蛋白质来源 多样化蛋白质来源可以提供多种不同的营养物质，同时也能增加饮食的趣味性。尽量结合动物性和植物性蛋白质来源，如鱼肉、豆腐、鸡蛋、坚果等。

增加维生素摄入

1. 维生素 C 维生素 C 对于提高免疫系统功能非常重要，可以促进呼吸道黏膜的健康。富含维生素 C 的食物包括柑橘类水果、草莓、猕猴桃、番茄、花椰菜等。

2. 维生素 E 维生素 E 是一种抗氧化剂，可以减少炎症反应，并帮助维持呼吸道组织的健康。富含维生素 E 的食物包括坚果、植物油、鳕鱼、菠菜等。

3. 维生素 D 维生素 D 对于呼吸道系统的免疫功能和肌肉功能有重要影响。维生素 D 主要通过阳光照射合成，但也可通过摄入含有维生素 D 的食物来补充，如鱼类、鱼肝油、牛奶、蘑菇等。

控制饮食中的油脂

控制饮食中的油脂摄入对于

维持健康非常重要，特别是对于慢性呼吸道疾病的患者来说，高脂肪饮食可能导致体重增加、炎症反应的加剧以及呼吸困难等问题。

1. 选择健康的油脂 饱和脂肪和反式脂肪是不健康的脂肪类型，应尽量避免或减少摄入。取而代之的是，选择不饱和脂肪，如橄榄油、亚麻籽油、花生油等，这些油脂有助于降低胆固醇水平，改善心血管健康。

2. 适量使用油脂 尽量减少在烹饪和食用过程中使用油脂的量。对于炒菜和煎炸食品，可以考虑减少用油量或使用非粘性锅具，以减少摄入的油脂量。此外，可以使用其他低脂烹调方式，如蒸、煮、烤等。

3. 控制烹调温度和时间 当使用油脂进行烹调时，控制烹调温度和时间也很重要。过高的温度或过长的烹调时间可能导致油脂氧化和产生有害物质。因此，在烹调过程中，应尽量避免油脂的过度加热，以保持油脂的营养价值和安全性。

注意科学饮水

1. 摄入适量的水分 每个人的饮水需求是不同的，慢性呼吸道

疾病患者应根据个人情况确定每天的饮水量。一般来说，建议每天饮用 2000~2500 毫升的水。还可以根据气候、活动水平和身体的需要进行调整。

2. 定期饮水 尽量形成定期饮水的习惯，每天分散饮用水分，避免长时间的口渴状态，也不要等到非常口渴才开始补水，这样可以保持体内的水平衡。

3. 喝白开水 纯净的白开水是最好的饮水选择。白开水没有添加物质，能够满足身体对水分的基本需要。适量地饮用白开水可以缓解口渴，促进体内代谢。

总之，慢性呼吸道疾病患者在饮食方面需要合理搭配，控制体重，增加蛋白质和维生素的摄入，减少盐分的摄入，注意饮水，避免刺激性食物和易过敏食物。同时要注意食物的烹饪方式，尽可能选择清蒸、炖、焖的方式对食物进行加工，避免使用煎、油炸、爆炒的方式，尽可能保持食物的营养成分，也避免由于烹饪方式的影响摄入过多的油脂。同时，定期进行健康检查，如有需要，及时就医接受专业治疗。

桂林医学院第二附属医院
卢春兰

智力障碍宝宝语言障碍的康复训练

智力障碍宝宝在语言发展方面可能面临挑战，但通过有针对性的康复模式，语言发展可以取得显著的进展。

可能面临的语言障碍

1. 语言障碍的类型

智力障碍宝宝可能会面临多种语言障碍，包括：

- （1）发音障碍：他们可能无法正确发音或模仿单词的发音。
- （2）词汇有限：宝宝的词汇量可能有限，难以表达自己。
- （3）语法问题：在构建句子时可能出现语法错误。
- （4）交流障碍：宝宝可能难以理解他人的语言或表达自己的需求。

2. 语言障碍的原因

智力障碍宝宝的语言障碍可能是由多种因素引起的，包括遗传因素、脑部发育问题或环境因素。

语言障碍康复模式

1. 个体化的康复计划

（1）评估语言能力。首先，通过专业评估了解宝宝的语言能力和障碍类型。这将有助于确定个体化的康复目标。

（2）制定康复目标。与专业人士合作，制定具体的康复目标。这些目标应该是可测量和可达成的，以便监测进展。

2. 语音治疗

（1）发音练习。针对发音障

碍，语音治疗可以帮助宝宝练习正确的发音。语音治疗师通常使用游戏和练习来吸引宝宝的注意力。

（2）增加词汇量。通过阅读、故事时间和游戏来增加宝宝的词汇量。使用图片、卡片和视觉辅助工具，帮助宝宝学习新词汇。

3. 语法和交流治疗

（1）语法练习。对于语法问题，语法治疗师可以使用练习来帮助宝宝理解和使用正确的语法结构。

（2）交流技巧。教授宝宝有效的交流技巧，包括如何提出问题、分享信息和与他人对话。模拟社交场景也是一种有益的方法。

4. 家庭支持

（1）家庭是宝宝康复的重要一环。家长和护理人员应积极参与康复过程，与专业人士合作，在家中继续练习康复技巧。

（2）在家中创造语言丰富的环境，包括多读书、多谈话和多听音乐，这有助于宝宝更好地发展语言能力。

语言康复的重要性以及注意事项

语言康复不仅可以帮助宝宝克服语言障碍，还可以提高他们的自信和社交能力。宝宝能够有效地表达自己是融入社会的关键。

通过个体化的康复模式，许多智力障碍宝宝都能够取得显著的进展。他们可能会逐渐改善发音、扩

展词汇、提高语法和更好地与他人互动。当然，语言障碍康复训练是一个复杂而长期的过程，需要特别注意一些事项，以确保训练的有效性和安全性。

1. 个体化计划

（1）个体化评估：康复计划应该基于宝宝的具体情况制定。每个宝宝的语言障碍类型和程度都不同，所以评估至关重要。

（2）明确目标：确保康复目标是具体、可测量的。这有助于监测进展并做出必要的调整。

2. 专业指导

（1）专业人士：应该与语音治疗师、康复师和医生合作，这些专业人士可以提供指导和监督康复过程。

（2）定期评估：定期让专业人士评估宝宝的进展，以确保康复计划的有效性。

3. 渐进式训练

（1）逐步增加难度：康复训练应该从简单的任务开始，然后逐渐增加难度，确保宝宝可以适应新的挑战。

（2）小而频繁的练习：频繁的短时间练习比长时间的一次性练习更有效，在日常活动中融入练习。

4. 积极鼓励

（1）正面反馈：给予宝宝积极的反馈和奖励，以增强他们的信心和动力。

（2）耐心和理解：训练可能需要时间，不要过于强调错误，而是鼓励宝宝尝试。

5. 监测进展

（1）记录进展：记录宝宝的康复进展和表现，以便及时调整康复计划。

（2）沟通：与专业人士和家庭保持开放的沟通，分享任何问题或疑虑。

6. 安全第一

（1）安全环境：确保康复训练的环境是安全的，没有危险物品或条件。

（2）避免过度疲劳：不要让宝宝过度疲劳，确保有足够的休息时间。

7. 持之以恒

（1）耐心和坚持：康复训练是一个长期的过程，需要耐心和坚持，不要因短期挫折而失去信心。

（2）康复的终点：康复并不意味着完全消除语言障碍，但目标是提高宝宝的语言能力，以便更好地融入社会生活。

智力障碍宝宝的语言障碍康复训练是一个持续的过程，需要专业人士、家长和护理人员的合作。通过个体化的康复计划、语音治疗、语法和交流治疗以及家庭支持，宝宝可以逐渐克服语言障碍，提高他们的语言能力和生活质量。

南宁儿童康复中心 卢文娇