



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环节。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：康复不一定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。通过个性化的康复计划、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