

高尿酸血症的饮食治疗及合理营养

丁志民 刘胜华

【摘要】由于人们生活水平不断提高,生活模式现代化,社会老龄化,使高尿酸血症的发并率有逐年增加的趋势,严重影响着人们身体健康和生活质量。高尿酸血症的饮食治疗及营养是预防本病发生的关键所在,饮食治疗及合理营养的目的是通过调配膳食结构减少嘌呤的合成,促进嘌呤的排泄。改变不良生活方式,建立健康的膳食模式,增强体育锻炼,提高自身的营养知识水平和技能,加强营养健康教育,才能有效的预防和控制高尿酸血症的发生。

【关键词】高尿酸血症 饮食结构 嘌呤代谢 营养健康教育

中图分类号: R696 文献标识码: B 文章编号: 1729-5386(2008)05-0090-02

高尿酸血症是由于嘌呤代谢紊乱,血尿酸持续升高所引起的一组疾病。尿酸是人类嘌呤和核酸的分解代谢产物,它的来源除体内分解外,同时也可以从食物中获取。尿酸存在于机体的血液和组织中,主要经肾脏排泄,其排出量与饮食中嘌呤成分的多少呈正比关系。当机体嘌呤代谢失常,导致尿酸生成过多而排泄减少,就会增高血液尿液及组织液的尿酸浓度,引起高尿酸血症,若不能及时调理进而还可以引起尿酸结石,痛风性关节炎等病变。近年来,由于社会不断进步发展,人们生活水平提高,生活质量也在发生变化,使血液中尿酸浓度偏高,高尿酸血症患者日渐增加,虽然我国目前尚无确切的统计数据,但我们也敏感地意识到这一危险,它正以日益嚣张气势侵袭着我们的健康。研究表明,常见的过量饮酒,大量食用动物内脏等不良饮食习惯,以及肥胖,均可诱发高尿酸血症。而且许多高尿酸血症的患者还可同时并发高血压、糖尿病、高血脂、冠心病等。因此,应对高尿酸血症患者予以高度重视。通过饮食的调配,科学控制热量及蛋白质的摄入,设法降低食物中嘌呤的含量,多食蔬菜水果,增加饮水量,注意各种营养的平衡,提倡少食多餐,定食定量,使尿酸浓度达到正常水平,才能有效治疗高尿酸血症。

1 高尿酸血症的低嘌呤饮食治疗

饮食含量对血尿酸水平影响非常大。因此,要减少嘌呤合成,促进嘌呤排泄十分重要。对高尿酸血症的患者只要坚持以蔬菜为主的饮食调养,养成良好的饮食习惯,通过限制食物中嘌呤成分的摄入,将减少尿酸的来源,降低其在血液及组织中的含量,促进尿酸从体内排出,才能有效防止高尿酸血症对身体的危害。

1.1 限制嘌呤的摄入 1d 嘌呤的摄入量限制在 100~150mg

作者单位: 广州军区武汉总医院营养科(湖北 武汉 430070)

作者简介: 丁志民,男,54岁,主任,副主任医师。

以内。故应选用含嘌呤低的食物,可少量食用动物内脏、鱼、肉、鸡。烹调时应用汤水煮,使部分嘌呤溶解在汤内,弃汤食肉,减少嘌呤的进食量。另外,啤酒含嘌呤最高,应禁止饮用,以减少外源性尿酸来源。

1.2 蛋白质及脂肪的摄入要适量,防止体内生成尿酸过多。由于嘌呤中的氮是由蛋白质提供的故每日摄入蛋白质应在 50~65g 之间,以植物蛋白为主。同时脂肪摄入也要少些,因为脂肪可减少尿酸的排泄。脂肪的摄入量控制在 50g 左右,以植物油为主。

1.3 供给适量的碳水化合物 因为碳水化合物可增加尿酸的排泄,并可为机体提供能量。热量的主要来源应是植物性食物为主,但也不要过量。因糖可增加尿酸的生成和排出。控制每天饮食中的总热量,减轻体重,避免肥胖。

1.4 保证充足的维生素、水和碱性食物,特别是补足维生素 C 和维生素 D,新鲜水果和蔬菜多属碱性食物,可以增加体内碱储量。使体内 pH 值升高,而尿酸在碱性环境中容易溶解,不易形成尿酸盐结晶利于排泄。不少蔬菜水果中含有少量的钾元素,钾可以促进肾脏排出尿酸,减少尿酸盐沉积。

1.5 多饮水,勤洗热水浴 可以帮助尿酸的排泄。包括果汁、淡茶、白开水或矿泉水等各种饮料在内,每日饮水量需在 2000ml 以上,以保证尿量,稀释尿酸浓度,加速尿酸的排泄。

2 高尿酸血症的合理营养

随着人们生活水平和生活质量的提高,饮食习惯的变化,以及对营养知识的认识不足,日常进食很难做到营养平衡,不知不觉中摄入很多高蛋白、高热量、高脂肪的食物,使得高尿酸血症的患者逐年增加,尤其以老年人更为明显。高尿酸血症的持续可引起一系列的危害,它使与其相关的痛风、糖尿病、高血脂症、高血压、冠心病、脑血栓等病症也相应增加并严重影响人们的身体健康。如何使高

尿酸血症并发症患者得到合理营养平衡,也是非常重要的。

由于高尿酸血症患者多数有糖尿病,糖尿病可使高尿酸血症患者的代谢紊乱加重,因此病人的饮食调理就非常重要。需控制碳水化合物、糖、蛋白质的摄入量。高尿酸血症所形成的尿酸盐结晶还可沉积于动脉壁,刺激血管内皮细胞增生诱导脂质在动脉管壁沉着,均可导致动脉管壁增厚、变硬和管腔狭窄,从而引起动脉硬化、冠心病、高血脂、高血压的发生。这些病除了调整改善饮食结构,保持营养均衡外,一定要控制患者体重,减肥也是很重要的环节。

高尿酸血症伴并发症的患者,同时要控制饮食,减轻体重,又要限制蛋白质、脂肪、碳水化合物的摄入,饮食

调整不好就会造成营养失衡,要想做到合理的营养,就必须平衡饮食结构,使饮食中含有机体所必需的优质蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐和水,食物需合理加工,烹调方法应适宜,改变长年累月甚至数十年养成的不良饮食习惯,还要注意各种营养的平衡,提高自身的营养知识水平和技能,加强营养健康教育,选择多样化,营养合理的食物,少食多餐,不可暴饮暴食,适当锻炼,控制体重,养成良好的饮食习惯。定期测定尿酸浓度及血糖、血脂、血清胆固醇等,根据结果可随时调整饮食结构,使尿酸稳定在正常水平,从而达到饮食治疗高尿酸血症防止营养不良的目的。

[收稿日期 2008-03-17]

· 护理园地 ·

微量注射泵在小儿输液中的应用

李 燕

【关键词】输液泵 小儿 输液

中图分类号: R457.2 文献标识码: B 文章编号: 1729-5386(2008)05-0091-01

随着医学的不断发展、进步,一些先进、新型医疗仪器在临床广泛、推广应用。我院于2003年推广应用微量输液泵,小儿科于同年应用微量输液泵,应用于患儿各种急危症的治疗、抢救,收到很好效果,现报告如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料 2003~2007年6月应用W2-7型输液泵行小儿头皮、四肢静脉输液320例,年龄最大10岁,最小15min。头皮静脉输液200例,四肢静脉输液120例。

1.2 方法 (1)根据所需药物浓度、剂量、每分钟药物量,计算注射泵所需参数(ml/h);(2)开机将其处于正常待机充电状态,抽完药液后连接延伸管、头皮针及所需注射器(20、30、50ml)放入注射器座中,将注射器推片卡入推头槽中;(3)设置参数,常规行小儿头皮及四肢静脉输液穿刺,穿刺成功后按启动键,输液泵开始输注。

2 护 理

(1)详细阅读说明书,熟练操作,使用前确认注射泵是

否正常工作。遵守三查七对,熟悉药物的作用、剂量、浓度、不良反应;(2)定时、不定时巡查,观察推进速度及工作指示灯的闪动是否改变,以免进药速度改变给患儿带来危险;(3)输液过程中注意观察患儿神志、精神、面色及输液部位有无肿胀等情况,及时处理。

3 优 点

(1)操作简单、方便,定时精度高,流速稳定,避免人工肉眼控制造成误差;(2)连接密闭,避免因人工长时间操作增加污染机会,避免感染;(3)注射泵有多种报警、提示功能,保证输液安全,任何状态下可行总量查询,不需人工长时间操作,减少护理人员工作强度。

4 体 会

静脉输液是临床治疗的重要手段,也是给药主要途径,在生理维持输液、微量输药、输血中,因微量输液泵流速可控制,根据病情随时调节药物注射流速,连续输入急需药物,能达到均衡、精确。因小儿的年龄特殊性,在儿科临床中,尤其在儿童重症监护病房,在提高患儿治愈率、存活率中起着无可代替的作用。

[收稿日期 2008-03-26]

作者单位: 山东省邹城兖州矿业集团总医院小儿科 (273500)

作者简介: 李燕,女,35岁,主管护师。