

营养:治疗疾病的“第二药方”

●本报记者 林馨怡 通讯员 徐倩倩 文/图

随着生活水平的提高,大家对于健康也越来越关注。越来越多人意识到营养对于健康的重要性,也知道许多疾病需要营养来配合治疗,而在医院里就有这样一个与营养息息相关的科室——临床营养科。

临床营养科承担着全院门诊和住院患者的营养诊治工作,同其他临床学科一样,是医院的基本组成单位。“医食同源,药食同根”,营养饮食和药物对于治疗疾病有异曲同工之处,故而营养科又有“第二药房”之称。



◀ 食物模型

▲ 医生为患者看诊

合理膳食 身体健康

自从得知陈女士怀孕,一家人喜上眉梢,这是他们的第二个孩子。陈女士工作以静坐为主,较少运动,平常还喜欢吃甜品和水果。然而,在孕24周常规产检时,陈女士被告知患有妊娠期糖尿病,由于孕期不能通过口服降糖药治疗,市中西医结合医院便将陈女士转诊到营养科进行治疗。

陈女士向临床营养科主治医师吴秀琴咨询。吴秀琴根据陈女士一天的膳食以及活动量,量身定制食谱。

据介绍,总能量的摄入量要合理,以保持正常体重增长为度。平均能量(kcal/d)=能量系数(kcal/kg)×理想体重(kg);1kcal=4.184kJ;对于我国常见身高的孕妇(150-175cm)可以参考:理想体重(kg)=身高(cm)-105。身高过矮或过高孕妇需要根据患者的状况调整膳食能量推荐。妊娠中、晚期在上述基础上平均依次再增加约200kcal/d;多胎妊娠者应在单胎基础上每日适当增加200kcal能量摄入。

一周后,陈女士第二次来到营养门诊,经过检查,陈女士的血糖已经大部分在正常值范围了。通过陈女士及家人的坚持和努力,血糖一直控制得比较平稳,很少出现高血糖的情况了。于是,陈女士可以安心待产,准备迎接二宝的出生了。

“我们选择应用中西医结合营养治疗,既采用了限能量平衡膳食的方法,对患者的饮食总热量进行限制,又应用了中医理论,根据她的体质和饮食习惯对膳食结构进行调整,给出了个性化的饮食方案。尤其进入孕中晚期,要适当增加能量以及蛋白质的摄入,尤其是优质蛋白食物,包括禽类、畜和鱼虾类、蛋类、奶类以及豆类……”吴秀琴说。

像陈女士这样的“糖妈妈”患者,由于特殊情况不能直接进行药物治疗,营养科门诊的医生们会根据患者的营养、健康双重需要,为患者设定合理的营养支持。

营养治疗 补足营养

“这段时间通过营养治疗,我的精神、体力都好多了,偶尔还能跟家里人一起出门散步。”近日,53岁的市民刘先生来到临床营养科复诊时,高兴地跟医生说。

半年前,刘先生因术后出现伤口愈合缓慢,术后家属自行给予自制的食物喂养,出现重度营养不良的情况。

一提到“营养不良”,我们往往想到挑食的小朋友,但在成人世界中营养不良也很常见。

营养不良对老人有不少的危害,例如抵抗力变差、小病不容易好,大病不容易恢复。比如:导致身体生理功能明显下降,出现消瘦、食欲不振、贫血等现象;降低身体免疫力,身体感到虚弱无力,更容易感冒;面对“营养不良”这一隐秘而持续的健康问题,到底该如何获得有效、全面、优质的营养支持呢?

在康复的过程中,膳食均衡是必须的,但在此基础上,尤其是对于进食量不

足、消化吸收障碍、代谢紊乱或特定营养需求的人群来说,还可以通过“特殊医学用途配方食品”这一“强效工具”来补充营养。

“根据患者的个体情况,我们不仅给予支持治疗,还向家属详细交代了注意事项。”吴秀琴说,在营养团队和患者家属的共同努力下,刘先生的营养状态很快得到了明显好转。

“现在,我的体重也在逐步回升,伤口愈合也更快了,白蛋白和血红蛋白恢复到正常水平。”刘先生感慨地说,由于手术后的状态特别差,没有胃口,自己一度特别沮丧,但没想到营养治疗的效果这么好,对生活又有了信心。

“有了合理的营养支撑,我爸爸的体重很快就上来了,精神也好起来了,现在可以经常出去散步、遛弯。”刘先生的女儿说,营养治疗的效果之好,完全出乎家人的意料。

加强临床营养建设 提升全民营养健康水平

今年3月,国家卫健委出台的《临床营养科建设与管理指南(试行)》,从执业条件、管理质量等方面对临床营养科建设与管理作出了细致要求,同时也对营养筛查及评估相关工作作出了具体规定。

目前,市中西医结合医院临床营养科开展住院患者营养筛查、评估、诊断、治疗、临床营养会诊、查房、营养门诊等。营养门诊负责门诊患者的营养评估、营养支持治疗,通过专业的临床营养知识体系,配合专业仪器,对糖尿病、高血压、冠心病等慢性

疾病、围手术期的患者提供个性化的肠内肠外营养及药食同源营养药膳治疗,制定个性化营养治疗方案。

根据2018年省政府出台的《福建省居民营养计划(2017—2030年)》,2030年我省临床营养师和床位比例将达到1:150。“目前,临床营养科的硬件、软件水平需要不断地加强,尽快培养一批合格的临床营养师,改善临床患者营养诊疗刚性需求与临床营养师巨大缺口现状。”临床营养科负责人刘淑明建议。

小贴士

特殊医学用途配方食品知多少

1.什么是特殊医学用途配方食品?

特殊医学用途配方食品,简称:特医食品。是为了满足进食受限、消化吸收障碍、代谢紊乱或者特定疾病状态的人群,难以通过正常的饮食满足营养需求,专门加工而成的配方食品。

2.特医食品的分类

特医食品按照年龄分为两种:一种是适用于0-12月龄的婴儿,即特殊医学用途婴儿配方食品。另一种是适用于1岁以上人群的特殊医学用途配方食品。1岁以上人群的特殊医学用途配方食品又分为全营养配方食品、非全营养配方食品和特定全营养配方食品。

3.特医食品是药品还是食品?

特医食品是食品,不是药品,但不是正常人吃的普通食品。

4.特医食品如何使用?

该类食品需在临床医生或临床营养师指导下服用。特医食品可以单独使用,也可以与普通食品或其他特殊膳食食品共同使用。

5.特医食品的作用有哪些?

特医食品属于特殊膳食食品。当目标人群无法进食普通膳食或无法用日常膳食满足其营养需求时,特医食品可以作为营养补充途径,起到营养支持作用。针对不同疾病的特异性代谢状态,特医食品对相应的营养素含量提出了特别规定,能更好地适应特定疾病状态或疾病某一阶段的营养需求,为患者提供有针对性的营养支持,是进行临床营养支持的一种有效途径。但此类食品不是药品,不能替代。

“流感不等于感冒,夏季流感小高峰不可忽视,特别是孩子和老人。”大田县总医院儿科副主任医师刘珍烈介绍。

普通感冒的症状一般是打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、咳嗽、喉咙痛,可能是由呼吸道合胞病毒、鼻病毒、腺病毒、冠状病毒等引起的,一般一周内就能自愈。相比于普通感冒,流感全身症状比较重,主要症状是高烧、头痛、咽痛、肌肉酸痛等。

“孩子对于自己的症状不太会表达,但是家长得会看。”刘珍烈说,年纪较小的孩子,可能会通过哭闹、黏人表达自己的不适。此时,家长要注意孩子是否有高烧(体温快速升至39-40℃,持续3-4天)、剧烈咳嗽等,是否出现怕冷、寒战、手脚冰凉等症状,是否存在鼻塞、呼吸声、张口呼吸、打呼噜等情况。“这些症状都可能会出现,但不一定都会出现,年龄越小的孩子,症状往往越不典型。一旦出现这些症状,要考虑可能是流感在作祟。”

如果孩子持续高热3天,甚至更长的时间,出现了头痛、全身肌肉酸痛、寒颤、精神状态不好、胃口不好,就要及时就医。刘珍烈特别提醒:“没有发烧,也不可掉以轻心。出现剧烈咳嗽、呼吸加快或者呼吸困难,严重呕吐,精神萎靡或者不愿意交流、嗜睡,或者哭闹不安、惊厥,也要赶紧送医院。”

根据临床实践,其实,全人群对流感都普遍易感,孕妇、婴幼儿、老年人和慢性病患者等高危人群,感染流感后危害更为严重。大多数没有并发症的流感患者,症状在3至7天能缓解,但咳嗽和体力恢复常常需要1至2周。

大田县总医院结合近段流感病例发病特点及临床表现,充分发挥中医药“治未病”理念,根据“五运六气”理论,组织中医专家开具中医“流感预防方”,在总医院服务中心及发热门诊等候区,免费提供预防流感中药汤剂。

“由于近期长时间下雨,寒湿邪气侵袭,脾虚湿困,致体质虚弱人群大面积流行。中药汤剂虽然略苦,但预防感冒的效果却很显著,也可以改善流感初期的症状。”大田县总医院药剂科副主任中药师吴美珠介绍。前往总医院服用中药汤剂的患者络绎不绝,在保证汤剂供应的同时,吴美珠提醒群众预防流感的注意事项,特别强调“中药汤剂可健脾益气祛湿”。凡脾胃气虚、面色萎黄、湿困乏力、食少便溏、舌淡苔白者为易感人群,凡热证与实证者、外感发热者、湿热中阻较重者禁用,孕妇在医师指导下使用。

流感病毒 汤药预防

●本报大田记者站 张玥 通讯员 蒋丽蓉

巩固国家卫生城 争做文明三明人

三明市无偿献血统计表(2022年5月)

采血类型	献血地点及单位	人次	血量	备注
单采血小板	站内	104	177.5(治疗量)	
	合计	104	177.5(治疗量)	
全血	站内	73	24700ml	
	列东献血屋	144	49400 ml	
	永安献血屋	183	65100 ml	
	尤溪采血车	110	38000 ml	
	沙县区	75	26200 ml	
	大田县	355	121000 ml	
	建宁县	578	197700 ml	
	三明学院	77	23950 ml	
	国网福建三明供电公司	40	14100 ml	
	三明市三元区城关消防救援站	16	5100 ml	
	福建华电永安发电有限公司	17	5500 ml	
	永安市小陶镇政府	98	33200 ml	
	三明市公安局三元分局	14	4900 ml	
	三明市路桥集团永达咨询公司	7	2300 ml	
	永安市住房和城乡建设局	8	2500 ml	
合计	1795	613650 ml		

三明市医疗机构临床用血统计表(2022年5月)

临床用血医疗机构	用量				合计(u)
	红细胞类(u)	血浆类(u)	低温沉淀物类(u)	血小板类(治疗剂量)	
01.三明市第一医院	926.5	959.5	85	77	2048
02.三明市第二医院	433	251	155	31	870
03.永安市立医院	114	177	32	15	338
04.三明市中西医结合医院	210.5	283		13	506.5
05.尤溪县总医院	236.5	102.5	0	13	352
06.大田县中医院	167.5	25	0	5	197.5
07.大田县中医院	96	6	0	0	102
08.泰宁县总医院	66	30	0	0	96
09.泰宁中医院	15	0	0	0	15
10.将乐县总医院	134	10	0	7	151
11.清流县总医院	112.5	0	0	1	113.5
12.建宁县总医院	83	72.5	0	1	156.5
13.明溪县总医院	60	30	0	0	90
14.尤溪县中医院	62	27	0	1	90
15.宁化县总医院	365.5	440	20	6	831.5
16.大田妇幼保健医院	14	0	0	0	14
17.三明市沙县区医院	202	158	6	4	370
总计	3298	2571.5	298	174	6341.5