

其他疾病

每日面對到診的病人，一般都會問：「要戒口嗎？」。一般年輕人認為「西醫無戒口」。相反，有部分比較守舊的人，則堅持戒口，認為這是寒，那是燥。其實這兩種態度都不對。其實在西醫角度，某些疾病在恢復或治療過程中，也必須改吃某些食物，不然會引起疾病的復發或加重病情。以下是幾個常見的病症：

糖 尿 病

患者要明白糖尿多不能自癒，要永遠接受治療。注意飲食及戒口是糖尿病患者的座右銘：

- 所有中西甜品，如布甸、椰汁糕等。
- 所有糖餇乾果如嘉應子、陳皮梅等。
- 含糖份高的生果如提子、蜜瓜、荔枝等。
- 一切含有酒精的中西飲品。

膽囊炎及膽石病

- 急性膽絞痛發作時應禁食。
- 慢性或急性發作緩解後，可食清淡，流質食物或低脂、低膽固醇；高碳水化合物食物：
 - 每日脂肪攝取量在45gm以下。
 - 膽固醇應限制在每日300mg以下。
 - 適量蛋白質，過多會刺激膽汁分泌，但過少亦會減慢復原。
 - 適量的纖維，可刺激腸蠕動，預防膽囊炎發作。

病人要戒口 Diet Restriction

- 大量補充水分有利於稀釋膽汁，每日可飲入1.5-2L。
- 少量多餐，可反復刺激膽囊收縮，促進膽汁排出。
- 忌喝酒。
- 食物溫度適當，過冷過熱的食物，都不利於膽汁排出。

痛 風

醫學研究發現，痛風患者如繼續縱情吃喝，結果往往讓尿酸值突然飆高，甚至升至正常值的1-2倍以上，使痛風再度發作。況且，高尿酸血症和痛風有形影不離的好朋友：高血脂、高血糖、高血壓等，這些疾病和飲食不當息息相關，所以，飲食控制是不能置之不理。

- 避免含高嘌呤(Purine)的食物如：魚、內臟、肉汁、蘆筍、乾豆、扁豆、椰菜花、菇類、燕麥片、蝦貝類、菠菜、全麥麵包、酵母菌、家禽等，可以避免促成高量尿酸。
- 時常補充大量水份，可幫助尿酸排出體外，也可避免痛風引起的腎結石。
- 忌喝酒。

腸胃炎

腸胃炎有三種典型症狀：發燒嘔吐、腹瀉。兒童身體含水量比成人高，所以上吐下瀉加上發燒令水份流失，容易造成脫水、甚至休克。

- 以清淡飲食為主，如稀飯。

- 避免濃茶、咖啡及辛辣、冰冷之食物，使腸胃能得到充分的休息。
- 應該暫停乳製品，直到腹瀉停止。
- 一般人喜歡以運動飲料來補充體液，其實是不正確的，因運動飲料含糖分太高，反而助長腹瀉，最好是以一樣分量的水稀後再喝。
- 如果無法進食，必須經由醫護人員進行靜脈注射。



急性胃炎

急性胃炎指的是胃黏膜發炎、局部紅腫；嚴重時會有局部糜爛出血現象。很容易理解，胃部出問題首先要從食物開始改善：

- 先禁食1-2天，使胃有足夠的休息，但可喝少量的水以防止口渴。
- 病情好轉後，逐漸以少食多餐的方式供給牛奶及流質食物，然後再慢慢增加食物的份量和種類。
- 保持溫和飲食，即無刺激性，含低纖維質及易於消化且具有足夠營養的飲食。



明心醫務中心有限公司
ActiveCareMedics Limited

電話：2311 2838 傳真：3020 8797
電郵：ACM@ActiveCareGroup.com
網址：www.ActiveCareGroup.com