



瘫痪后的营养



图 1：图片来源：克雷格医院。

注意饮食习惯是保持整体健康的关键。对于脊髓损伤患者来说，健康的饮食还有助于控制与继发性病症相关的负面结果。

问：良好营养的基础是什么？

健康的饮食需要各种水果、蔬菜、谷物、蛋白质食物和奶制品。营养不良（如食用过多的加工或精制食品）会导致高血压、高胆固醇和糖尿病等慢性疾病。

美国农业部在其网站上提供了MyPlate工具(<https://www.myplate.gov/myplate-plan>)。该工具提供所有食物类别的健康选择示例、实惠购物技巧和份量建议，以帮助个人培养健康的饮食习惯。

问：脊髓损伤后饮食需求如何变化？

脊髓损伤后，代谢活动和肌肉重量下降，导致肥胖风险增加。由于这些变化，个人需要的热量可能比受伤前少。总体而言，脊髓损伤患者应该选择低热量营养密集型食物，如水果、蔬菜、全谷物、瘦肉、坚果、豆类和种子。

咨询有脊髓损伤患者护理经验的营养师或理疗和康复医师，了解如何调整热量摄入和饮食以保持健康体重。

问：吃某些食物如何改善我的肠道管理？

吃富含纤维的食物对于培养健康的肠道管理计划和预防便秘、憩室炎和痔疮至关重要。纤维有助于保持粪便柔软，使其更容易通过消化系统。富含纤维的食物包括全麦谷物和面包、水果（苹果、梨、李子）和蔬菜（豌豆、玉米、土豆）以及普通爆米花。

可能导致过量肠气的一些食物包括洋葱、芹菜、胡萝卜、抱子甘蓝、黄瓜、卷心菜、花椰菜、萝卜、干豆、葡萄干、香蕉、杏、梅干、干果、百吉饼、椒盐卷饼、豌豆、绿色沙拉、麸皮麦片、糙米和欧洲萝卜。

保持水分对肠道健康也很重要。尽量每天喝大约8-12杯水。

问：应该避免食用什么食物，以尽量减少肠道不可预测性？

高脂肪食物（包括加工肉类、商店购买的烘焙食品和油炸食品）会导致粪便变硬，引发便秘。白面包、意大利面、奶制品和香蕉也会导致排便更加困难。另一方面，咖啡因、酒精、巧克力和辛辣食物可能会导致腹泻。写食物日记有助于识别刺激或导致个人肠道问题的特定食物。

问：饮食对继发性病症有什么影响？

脊髓损伤会导致一系列继发性并发症，包括尿路感染、骨质流失和压疮。吃适当的食物有助于减少这些并发症的影响。

- 为了防止骨质流失，可吃含钙的大量食物，如乳制品、深色绿叶蔬菜、豆腐、罐装鲑鱼和钙强化橙汁。
- 为了减少尿路感染，可饮用大量液体将细菌冲洗出膀胱。
- 为了预防压疮，应保持健康的体重。超重可能会降低轻松转移和定期变换位置的能力，而体重过轻（皮肤和骨骼之间的脂肪有限）会增加对未受保护骨骼的摩擦。保持水分以防止皮肤撕裂，还宜摄入足够的蛋白质。
- 为了保持骨骼强度和降低血压，宜定期吃含钙的食物，包括低脂乳制品、绿叶蔬菜和鱼（如凤尾鱼、沙丁鱼和鲑鱼）。

问：行动能力受限的人能采取什么措施来保持健康的体重？

瘫痪患者的肥胖会增加患心血管疾病、糖尿病和代谢综合征的风险。多种饮食策略和生活方式调整有助于保持健康的体重。

- 保持活跃。各种损伤程度均有合适的锻炼形式——从适应性瑜伽到手推自行车。里夫基金会的《瘫痪患者的适应性运动和娱乐》手册(<https://s3.amazonaws.com/reeve-assets-production/Reeve-Sports-and-Rec-online-06-2022.pdf>)有助于确定不仅符合个人需求而且提供有趣社交渠道的活动。设定目标，每周五天，每天适度运动60分钟。
- 避免汽水、油炸食品和高脂肪零食。
- 不要不吃饭——这会导致过度饥饿和暴饮暴食。
- 注意份量，尤其是外出就餐时。
- 多吃各种全谷物、水果、蔬菜和富含蛋白质的食物，如瘦肉、鸡蛋、坚果和豆类。

在开始任何新饮食之前，一定要跟您的医疗保健提供者谈谈。

问：药物会导致体重增加吗？

一些可能导致体重增加的常见药物包括抗抑郁药，用于治疗高血压的β-受体阻滞剂，糖尿病药物（如胰岛素和磺脲类药物）以及用于类风湿性关节炎、炎症性肠病、哮喘和过敏的口服皮质类固醇。

如果您担心药物可能导致体重增加，那么请咨询您的医疗保健提供者。未经跟您的医生商量，请不要停止服用任何药物。

资料来源：退伍军人事务部医疗中心、克雷格医院、模型系统知识翻译中心、华盛顿大学西北区域脊髓损伤中心、牧羊人中心。

需要找人谈谈吗？

我们的信息专员可以回答您的问题。请在美国东部时间周一至周五上午7点到晚上12点拨打
免费电话1-800-539-7309或

在 <https://link.edgепilot.com/s/526e2b5c/mBDIPCWKuEOPJ0bGA39Mhw?u=https://connect.paralysis.org/zh/send-us-your-question> 上在线提问。

此消息中包含的信息是为了向您介绍瘫痪及其影响。此消息中包含的任何内容均不应解释为亦不旨在用于医学诊断或治疗。它不应用于代替您的医生或有资质的其他医疗保健提供者的建议。如果您有与医疗保健相关的任何问题，请立即致电或咨询您的医生或有资质的其他医疗保健提供者。在开始新的治疗、饮食或健身计划之前，请务必咨询您的医生或有资质的其他医疗保健提供者。您绝不能因为在此消息中读到的内容而忽视医疗建议或延迟寻求医疗建议。

本出版物由美国卫生和公众服务部(HHS)社区生活管理局(ACL)支持——该支持是100%由社区生活管理局资助、总额为870万美元的财政援助计划的一部分。这些内容代表作者观点，不一定代表社区生活管理局或美国政府的官方观点或认可。