

脑梗死患者的饮食注意事项

孟海翠（胜利油田中心医院，山东东营 257000）

脑梗死是严重威胁人类生命安全的重大疾病，在积极治疗的同时，合理膳食对改善康复效果，提高患者生活质量具有重要意义。

脑梗死概述

脑梗死是由各种原因所致的局部脑组织区域血液供应障碍，导致脑组织缺血缺氧性病变坏死，进而产生临床上对应的神经功能缺失表现。当发生大范围脑梗死时，患者会表现为一侧肢体感知、活动能力下降，以及语言功能障碍等，病情严重时会有昏睡、昏厥或神志不清等症状。如果颅内高压状态不能及时缓解，可形成脑疝，危及生命。脑梗死的发生有一些先兆：（1）突然出现嘴歪，3~5 min后可恢复，这是血管病的面部典型症状；（2）突然出现一侧肢体，如左侧上肢或下肢麻木，或单侧上肢或下肢麻木，5~10 min后恢复，特别是1 d内反复发作，发生脑梗死的概率非常高；（3）突然一侧肢体无力，如行走时突然没劲儿，发生摔倒，几分钟后恢复；（4）突然眼睛黑蒙。

脑梗死患者的饮食注意事项

急性期

患者需要溶栓前应禁食。溶栓后，要根据具体情况选择易消化、低盐、低脂的饮食；糖尿病患者，还需低糖饮食。多吃富含纤维素的蔬菜，防止便秘。有吞咽障碍和咳嗽症状的患者，可通过鼻饲的方式进食。

恢复期

（1）严格控制脂肪的摄入。每日饮食降低饱和脂肪的摄入量，不使用动物油脂，可选择豆油、玉米油等植物油脂。建议每人每天的油量摄入量为25 g。对于肥胖和超重患者，一定要控制脂肪的摄



入量，将体重降至正常水平。

（2）适当摄入优质蛋白。为了保证营养，需补充优质蛋白，包括瘦肉、去皮禽肉、鱼肉、奶类、豆制品等。

（4）控制糖分。高糖食物摄入过多，糖类在体内会转变为脂肪，累积从而导致血糖、血脂及血液黏滞度增加，不利于脑梗死病情的康复。糖尿病患者，如果出现了低血糖情况，可适当补充糖分纠正血糖水平。在一过性的低血糖得到控制后，要立刻限制糖分。

（5）控制食盐的摄入量，1 d不能超过5 g。研究发现，食盐摄入过多可导致血压升高。而血压长期过高会引发动脉硬化，这是脑梗死的重要诱因。不但要限制食盐量，还要注意生活中的隐形盐，如酱油、味精、腌制食品、加工食品等。

（6）多吃粗粮、蔬菜、水果等富含膳食纤维的食物，饮食宜清淡，以蒸、炖、煮为宜，少烤、炸、煎。

（7）多喝水。脑梗死患者应多喝一些温开水，不仅能补充身体所需的水分，还可以加快身体血液循环，防止血液黏稠的情况出现。每天的饮水量不少于1500 ml左右，应小口多次饮用。