

# 有专家称“营养品、水果、鲜花是最垃圾的探病礼物”—— 让医生告诉你探望病人送什么好

今日女报/凤凰网记者 李诗韵

上医院探访病人是生活中不可避免的事。中国人探病不习惯两手空空，一般都要买些礼物聊表心意。不过，挑选探病礼品可是大有讲究的——

我们总在医院周边看到不少商店，出售蛋白质粉、燕窝、壮骨粉等保健品以及水果、鲜花，这些东西占据了病人礼品市场的主流。然而近日，北京一位医学专家的一篇博文直接指出“营养品、水果和鲜花是最垃圾的探病礼物”，让不少探病亲友感到迷茫。其实，在购买礼物前，我们不妨先考虑一下病人的病情、年龄和饮食限制等，这样才能把礼送得更恰当、更贴心。



## 这些礼品别乱送

### 1 营养补充品最好别送

各类营养补充品是常出现在住院病人身旁的探病礼品。不过现代人的饮食一般都较为丰富多样，所以除了一些过瘦、癌症、严重烧伤或是食欲差而进食情况不良的病人应该适度补充营养外，其他病人只要饮食均衡，没必要食用营养补充品。尤其是肾脏病人，要限制蛋白质摄入量，如果食用一些高蛋白的营养补充品，可能会增加肝肾负担，加重病情。

此外，市售的营养补充品种类繁多。在购买营养补充品前，应先了解病人病情和饮食禁忌，并与医生或营养师讨论后再做决定。

### 2 送水果，先挑病人

水果是万能礼品，但不是所有水果都适合所有病人。分情况讨论的话，骨折病人、手术后病人和产妇通常适合吃柑橘、葡萄柚、草莓、猕猴桃、柿子、木瓜等维生素C含量高的水果，因为维生素C能促进铁质吸收，而且是伤口愈合、修补组织不可或缺的营养素；胃病患者则适合吃木瓜，因为木瓜汁能保护胃壁；心脏病、高血压病人更需要适度补充钾离子，所以送他们西瓜、哈密瓜、木瓜、猕猴桃、草莓、柿子等钾离子含量高的水果最恰当，但这类水果肾病患者要少吃；至于糖尿病患者，则必须控制糖分摄入，通常不建议送水果，若一定要买水果，就建议买一些糖分不高的水果，如柑橘类、梨子、草莓、葡萄柚、哈密瓜、西瓜等。

### 3 鲜花是最常见的过敏源

上病房探望病人，我们总习惯捧上一束鲜花，既客气又怡人。殊不知，鲜花等植物是医学上并不认可的探病礼物——鲜花本身就是最常见的过敏源，并且植物所带的细菌、真菌等容易导致病人感染。所以，从以防万一的角度来考虑，鲜花当礼品还是能免则免。

### 4 炖汤营养很有限

手术后的病人常会收到热心亲友炖煮的鸡汤、鱼汤。大多数人认为，长时间烹煮的汤汇集了所有营养精华，所以，病人肉不必多吃但汤要多喝。不过这个观念是错误的。汤中虽然有部分蛋白质分解的游离氨基酸及脂肪、核酸，可是量很少，无法提供修复身体组织所需的热量及蛋白质。因此，要把肉类和汤一起食用，才能摄取足够营养。另外要注意，汤品经过长时间炖煮，一些水溶性成分，如嘌呤及钠、钾离子会溶出，所以痛风患者、血中尿酸过高者、高血压、高血钾及肾病人还是少喝为妙。



特邀专家：唐大寒  
中南大学湘雅二医院  
营养科主任

## 专家帮帮忙>>

### 骨科病人：牛奶和麦片最合适

——龙文荣（中南大学湘雅医院脊柱外科主任医师）

骨科病人最缺钙，所以，通常看望骨折病人，人们往往习惯送一些骨头汤。然而送这类高钙食品合适吗？龙文荣认为，一些壮骨粉等营养品以及自家煲的骨头汤都差不多，含钙量并不高，长期食用，还可能导致血脂升高，建议最好少送。

“中老年人骨科手术以关节置换、腰椎手术为主，术后并不适合立即看望。”龙文荣说，为避免交叉感染、影响患者休息，术后三天别去看望骨科病人。术后一周前往探望时应多给患者带去些精神食粮。第一周可送有利肠胃消化的麦片；一周后可以送一箱牛奶；二周后患者基本能下地活动了，不妨送点鱼、肉制品等。

### 慢病患者：送能体测的小仪器

——李湘（湖南省脑科医院代谢内分泌科主任医师）

在糖尿病、高血压等病人房间，我们总能看到一些水果和鲜花，其实这些并不适用。李湘认为，看望冠心病、糖尿病、高血压、心梗等病人时，可以买点实用小仪器，如血糖仪、血压计、计步器、体重秤等，这些小设备对改善病情有帮助，也能在感情层面提醒他们，牢记身体状况，坚持锻炼。

### 呼吸科病人：雪梨和枇杷最实用

——杨红忠（长沙市中心医院呼吸内科副主任医师）

在呼吸科住院的病人，大多数体质敏感，所以鲜花、玩具、油墨味重的礼物都不适合送。杨红忠认为，像哮喘和过敏病人，通常会因为环境问题反复发病，所以在送礼方面，要更小心地选择。

“话说礼轻情义重，这类病人最需要的是缓解病情的食品。”杨红忠建议，可以给呼吸科病人送点润肺的水果，如雪梨、枇杷、苹果等，有助化痰、止咳。

### 孕产妇：送妈妈礼物比送宝宝好

——宋玉林（湖南省妇幼保健院产科主任医师）

“通常，送新生儿最多的礼物就是衣服和奶粉，但往往并不适合。因为不同的宝宝，口味不同，有些买过来的礼物根本用不上。”宋玉林认为，考虑到母乳喂养和新生儿对奶粉口味的选择，看望产妇时最好别送婴儿奶粉，但可以送适合孕产妇的奶粉和钙片。送孕妇产、喂奶装等也不错。水果方面，产妇生完孩子后，牙齿、肠胃等功能都需要恢复，可选择香蕉、葡萄、樱桃、芒果等相对较软的水果，而西瓜、梨等太凉的水果则不合适。

### 肿瘤患者：送信心最重要

——陈杰（湖南省肿瘤医院外科主任医师）

肿瘤科病房里的礼品往往最多，但闲置浪费的也最多。在陈杰看来，肿瘤患者绝大多数都处于精神压力巨大的环境下，对不论多么贵重的礼物都已经漫不经心。所以，探望这类病人，最好送信心。

“让病人心情好点比什么都重要。”陈杰建议，送一些宽心礼物较适合，比如充满生机的小金鱼、励志的抗癌书籍等。而最好的探望时间则在手术的一周后，并且去之前，应该咨询家属，病人是否知道自己的真实病情、恢复情况如何、能吃什么等。

## 健康身边事>>

长沙膏方节开幕——

### 补身体，不能全家人用一个膏方

今日女报/凤凰网（记者 李诗韵 通讯员 胡翠娥 陈双）冬令进补，来春打虎。11月4日，湖南中医药大学第一附属医院第六届膏方节开幕。

该院陈新宇提醒大家，中医药理论强调“虚则补之”，不能乱补，全家人盲目吃一张膏方，不能对症补之，也不科学。能不能吃膏方，要由中医医生进行体质判断，辨证施治，否则非但补不进，反而会对身体形成负担。开膏方不必一味追求方子中是否添加了名贵药材，膏方效果也不是药越名贵越有效。



### 省妇幼保健院：生育小高峰来了

今日女报/凤凰网（记者 李诗韵 通讯员 李俞辰）“单独两孩”政策在湖南落地已经有7个月，根据湖南省妇幼保健院的数据，一个生育小高峰已经到来。“最多的时候，我们2天时间接生了110多个孩子。”10月31日，该院产科副主任医师李小叶说，分娩量最多的一天达到了63个，这是破纪录的数字。

### 宝宝私处要定期清理

文/定明艳（湖南省儿童医院）  
渐入深秋，不少家长以为宝宝不再红屁股就能避免每天的清理。殊不知，宝宝的私处清理工作可是常年需要做的。

男宝宝的私处清洁，我们需要做好三步。第一步：家长需清洁双手，准备适量温水。第二步：蘸湿小毛巾，将宝宝私处的脏物大致清洗干净。如果发现宝宝的阴茎被粪便污染，可以先用清水冲洗；如果仍然存在污物，可用手把阴茎扶直，轻轻擦拭根部，在清洁褶皱处时，家长可用手指轻轻展开，再用毛巾慢慢擦拭。第三步：清理完毕后，等“小鸡鸡”完全晾干后，再换上干净、透气的尿布。

与男宝宝护理不同，女宝宝的私处清洁更需要细心。首先也是要准备适度的温水，然后用温水毛巾从前往后擦掉脏东西。通常大腿根部的夹缝里很容易粘有污垢，家长则可以用一只手将夹缝拨开，然后用另一只手轻轻擦拭。最后，清洁完毕，待小屁屁自然干燥后，再换上新的尿布。特别注意：不要想尽办法用湿毛巾等东西将小阴唇周围的“脏东西”擦掉，特别是白色分泌物是一层非常好的保护膜。如果将这些保护膜擦去，特别容易造成局部黏膜污染，并不利于预防尿路感染。