

医院饮食

患者与探访人员须知

Food and Drink in Hospital

Simplified Chinese



住院期间的合理饮食对于您的身体恢复起到非常重要的作用。合理的饮食可以：

- ❖ 帮助您更快速地恢复身体健康
- ❖ 降低并发症的风险
- ❖ 帮助您提早出院回家

这本宣传册向您解释我们可以在您住院期间提供的服务。

您的食欲

身体的损伤与疾病可能会影响您的食欲。

在您生病期间，您的食量可能不如平时。在某些情况下，由于您的损伤或疾病，您可能无法品尝食物的味道。

味觉

我们知道头部损伤以及诸如耳部感染、呼吸道感染以及癌症等疾病可能会影响或者改变您品尝到的味道。您的味觉还可能受到药物治疗的影响。这也可能导致您的食量减少。

均衡合理的膳食对您非常重要，因为它们可以帮助您尽快从损伤/疾病中恢复过来。

如何才能改善我的味觉？

良好的口腔卫生可以帮助您保持味觉。

确保您每天摄入充分的液体 – 见第 4 页。

我住院时会出现什么情况？

在您入院后，护理人员会对您进行“营养筛查”。通过筛查，护理人员可以了解您是否有患营养不良的风险，比如对于您的身高而言您的体重过轻。如果他们发现您有风险，他们会与您讨论情况。

我在住院期间的饮食情况？

我们致力提供营养美味的食物供您选择。

各病房的送餐时间略有差异，但是总体上三餐与饮料的供应时间如下所列。

三餐	时间	种类
早餐	上午 7：40 至 8：30	欧式早餐伴果汁、燕麦粥、早餐谷麦、面包卷、面包片、果酱以及橘子酱
午餐	中午 12：00 至下午 1：00	3 道菜可供选择
晚餐	下午 5：00 至 6：00	2 道菜可供选择

食物有小份、标准和大份可供选择。

饮料

我们会在您的床边准备一罐/瓶饮用水。如果您用完了饮用水，您可以随时要求护理人员重新添加。

摄入充足的液体对您非常重要。您应该每天喝至少 1.6 升或 3 品脱（8 至 10 杯）的饮料。护理人员会至少每天 6 次向您提供茶或咖啡。在某些区域还有牛肉汁和汤杯供您选择。

我们会在所有的用餐时间以及下列时段向您提供水或其它饮料，有时还包括牛奶：

	时间	种类
上午	上午 10 : 00 至 11 : 00	热饮
下午	下午 2 : 00 至 3 : 00	
晚上	晚上 8 : 00 至 8 : 45	

我应该如何订餐？

您可以通过以下任一种方式订餐：

- (1) 在某些病房，护士会给您一张菜单，让您选择下一天的食物。如果您在填写菜单时需要帮助，请咨询护士。菜单上的很多菜名前都印有一个标识（比如“健康选择”）以帮助您做出正确的选择。
- (2) 在其它病房，您可以在用餐时段从移动餐车上选择食物。张贴在病房墙上的菜单可以帮助您做出选择。

您可以选择小份、中份或大份食物。

如果我错过用餐时间怎么办？

有时您可能需要离开病房去接受治疗。如果这种情况出现在用餐时间，病房会在您归来时为您从厨房订餐。用餐时间之外，我们可能会向您提供零食。在您回到病房后，请通知工作人员您需要用餐。

什么是“受保护的用餐时间”？

我们所有的病房都在运行“受保护的用餐时间”系统。

这就意味着您有足够的时间用餐，没有过多的打扰。这样还可以确保护理人员有足够的时间帮助有饮食困难的患者用餐。

如果我有特殊饮食要求怎么办？

如果您在刚入院时病情严重，无法告诉我们您的饮食喜好，那么您可以在合适的情况下告诉一位护士。

请告知护士您是否：

- ❖ 正在家使用治疗性饮食，比如“无麸质食物”，或者您对任何食物过敏。治疗性饮食是指在基本饮食的基础上，根据病情或营养的需要进行调整后的饮食。
- ❖ 需要清真、犹太饮食或者绝对素食。
- ❖ 需要使用特殊餐具。
- ❖ 在用餐时需要帮助。

我在哪里用餐？

取决于您的健康状况以及您所在的病房，您可以在床边或者在餐厅用餐。请在用餐前洗手 – 如果您需要帮助，请告诉护士。

告诉我们您的想法

您对住院期间饮食的看法对我们非常重要。如果我们要求您填写“患者饮食问卷”，请如实填写。

这样我们才能了解如何在今后改进服务。然而，如果您有任何疑问，请告诉病房的护士以便及时解决问题。膳食部的工作人员很乐意去您的病房与您讨论您对饮食的顾虑。

我的家人或朋友可以带食物来医院吗？

可以。但是带进医院的食物可能带来很多风险，所以确保您的亲友在带入食物时遵守以下规定就至关重要：

医院探访指南

只为您的亲友带入少量食物。**请不要为其他患者带入食物，也不要与他们分享食物。**

将食物带进病房

如果储存不当，某些食物引起食物中毒的风险较高。所以当您将食物带进医院时，应该告诉主管护士，尤其是那些被认为“高风险”（详见第 8 页的表格）的食物。这样护士才可能在您亲友的档案中记录下这些详情，以便在出现问题时追根溯源。

如果您在家里准备食物，请您在所有的容器或者包装袋上贴上标签，标注您亲友的名字以及食物被带入医院的日期。

适合带入医院的食物

尽量带入低脂低糖的健康食物。

- ✓ 新鲜水果和水果制品 – 必要时清洗它们
- ✓ 干果（杏干、葡萄干）
- ✓ 购买时就已经包装好的饼干和蛋糕（燕麦蛋糕/燕麦饼干、普通饼干、米饼、薄脆饼干、面包棒、水果面包、普通/水果小松糕）
- ✓ 购买时就已经包装好的巧克力或糖果
- ✓ 袋装薯片（低脂或烘焙薯片）
- ✓ 瓶装、罐装或纸盒装饮料，谢绝玻璃容器，只能使用塑料包装（无添加糖的果味饮料或低糖饮料）
- ✓ 薄煎饼、司康饼、水果蛋糕等烘焙产品需要包裹起来或者放在容器里

高风险食物

这些食物更有可能引起食物中毒

- ❖ 所有熟肉以及禽类、肉汁和高汤
- ❖ 新鲜或人造奶油制品、炼奶、酸奶和奶油慕思
- ❖ 熟米饭
- ❖ 三明治和面包卷
- ❖ 其它需要冷藏或加热的食物

医院内大肠杆菌和沙门氏菌等病情的爆发都已经证明与自制的奶油蛋糕、鸡肉以及其它高风险食物相关。

限制

饮食疗法

如果您的亲友由于某一病情而需要进行饮食治疗，那么请向护士咨询以确保您带到医院的食物适合他们食用。

热食（高风险）

如果您打算将热食带进医院，您应该把它们放在保温瓶中并且在到达医院后立即食用。**病房内没有加热食物的设施。**

冷食（高风险）

病房里的冷藏设施有限。在留下食物前，您应该首先向护士确认。

包装好的食物

外包装应该清洁完好。确保食物在保质期内，没有过“使用期”或“最佳使用期”。

在家里准备食物

如果您在自己家中准备食物，应该记住以下食物卫生注意事项：

- ❖ 如果您的身体不舒服，尤其是在出现腹泻、呕吐或两者并发的情况下，不要准备食物。
- ❖ 在便后以及准备食物前都要洗手。
- ❖ 在去医院前将食物包裹好，以预防污染。
- ❖ 对于会被高温“破坏”的食物，建议使用“冷箱”或隔热包将它们带至医院。
- ❖ 食物的准备时间与食用时间不宜间隔过长。

外卖食物

在某些特殊情况下，这些高风险食物可以被带进病房。

- ❖ 您必须首先从主管护士处获得准许。
- ❖ 食物被送达后必须立即食用。
- ❖ 剩饭剩菜必须马上扔掉。

回家后的健康饮食

如果营养筛查表明您可能患营养不良，护士会将这一情况告诉您，并在您出院前交给您一份建议书。

护理人员可以向您提供基本的健康饮食建议，同时您可以在拉纳克郡国民医疗服务（NHS Lanarkshire）的各机构获取宣传资料。

您可以通过以下方式获取更多有关健康饮食的信息：

- ❖ 您当地的药店
- ❖ 您当地的全科诊所
- ❖ 拉纳克郡国民医疗服务体系（NHS Lanarkshire）的网站：
<http://www.nhslanarkshire.org.uk/HealthyLiving/Eatwell/Pages/default.aspx>
- ❖ 国民医疗服务体系资讯网（NHS inform）上的“常见健康问题栏”（Common Health Questions Section）
<http://www.nhsinform.co.uk/common-health-questions/categories/healthy-eating.aspx>

如果您希望获取这份宣传资料的其它语言或其它形式版本，请联系患者信息部经理（Patient Information Manager）或者联系拉纳克郡国民医疗服务（NHS Lanarkshire）综合查询电话。

拉纳克郡国民医疗服务**综合查询电话**

电话：08453 130130

网站：<http://nhslanarkshire.org.uk>

Pub. date: January 2012

Review date: January 2014

Issue No: 01

Department: FFN Group

Translated by Global Language
Services Ltd – Jan 12.