

二月 这几种病最容易“闲”出来

本来,二月是最该享空闲得自在的月份,学生放假、过年休假,都在享受松散休闲的生活,可经验发现,越是在这样的闲暇时刻,人的健康防范意识越差,再加上生活方式变化大,就越容易出现健康问题,闲出不少肠胃疾病、意外伤害和心脑血管疾病来。

开心过头 脾胃受罪

北京中医药大学东方医院急诊科副主任医师吴疆,每到2月,他就提醒亲朋好友们,聚餐宴请,走亲访友,千万别“开心过头、脾胃受罪”。

每年春节前后,来自各地各大医院的信息均提醒,突然暴饮暴食最伤脾胃,引发消化不良,腹胀事小,造成肠胃绞痛,胰腺炎、酒精中毒等,还可能要人命。湖南省人民医院天心阁院区胰脾外科一周内收治胰腺炎病人30余名,一些急性胰腺炎患者在禁食两三天后,甘油三酯仍然超出正常值数倍。湖南省人民医院胰脾外科李国光副主任医师介绍,过去胰腺炎以胆源性居多,现在脂源性胰腺炎的患者比例越来越高。近日,一些来医院就诊的患者血液里掺杂着白色油脂,被确诊为糖尿病、高脂血症导致的脂源性胰腺炎。

都知道吃多了不好,但是又禁不住诱惑、挡不住劝酒。怎么办?北京中医药大学东方医院消化内科副主任医师胡立明的做法是,给胃配个消防员。“从中医角度来说,过食容易引起胃火,出现腹胀、泛酸、口苦、便秘等症”,胡立明说,有火就该尽早灭。

最好的灭火员是维C水果和苦味菜。胡立明解释,胃液中保持正常的维生素C的含量,能有效发挥胃的功能,保护胃部 and 增强胃的抗病能力。同时,胃火重的人口苦,此时吃点苦味菜可以起到以毒攻毒的效果,而且苦味菜多寒凉,可败火。此外,久坐容易引起便秘,所以还要多动少坐。

肠胃不适,北京中医药大学东方医院推拿按摩科主治医师沈潜的经验是——腹胀、腹痛可以用揉腹的方法。用手掌根部以肚脐为中心在腹部做圆周运动,顺时针和逆时针各8次。但餐后不要马上揉,容易加重腹部的不适感,甚至可能导致胃肠道功能紊乱。

意外伤害 儿童受害

北京急救中心医生刘扬说,年前年后,因为着急回乡返城,司机又多醉酒或疲劳驾驶,交通事故频发。正值学生寒暑假,儿

童成意外伤害主体,气管食管异物、摔伤、烧烫伤事故也都比较常见。

对于两岁孩子的爹来说,刘扬最警惕的当然是儿童意外伤害。家居用品安全检查的5S原则由全球儿童安全组织提出,对于预防儿童意外非常实用。

具体来说:第一,“看See”。习惯于“大人国”的父母常常忘了孩子是用“小人国”的方式使用家中的物品,所以家长要学习用儿童的眼光审视物品摆放;第二,“绳带Strings”。小孩子的好奇心会令其用长绳带做游戏,从而引发绳带绕颈,因此避免儿童接触到过长的绳带;第三,“尺寸Size”。孩子喜欢用口来探索世界,过小的物品容易被放入口中而引发窒息,所以越是小的孩子,家长要给予越大的物品;第四,“表面Surface”。一些棱角尖锐、边缘粗糙的家居用品表面容易引发伤害,因此,家长们应尽量确保物品表面平滑柔软;第五,“标准Standard”。在购买家居用品时,家长们应仔细检查与儿童用品相关的安全标准。

谨遵这个原则,所以,刘扬的家,从孩子学步开始,就把所有的桌角、墙角贴上了防撞条,抽屉、柜子也都装上了防撞扣;所有的绳子都别集中收纳起来,放到孩子够不着的地方。玩具

能大则大,不可避免存在的小玩具,一定让孩子在家长的看护下玩儿。“最重要的是See”,刘扬说,一般孩子玩完一天,家里就会大变样,事先布置好的安全环境就可能不再安全,所以,他们家每天都会做一次安全检查,以确保孩子安全。

麻将大战 心脏遭殃

“三缺一”的诱惑,挡也挡不住,尤其在大过年的日子里。

北京积水潭医院心内科主任医师孙华毅常常遇到这样的患者,一堆老友吆喝,禁不住劝,麻将桌前奋战到凌晨。结果,熬夜、抽烟、打麻将,突发心肌梗塞,往来来不及救治。

二月是心脑血管疾病高发期。从年前过于拼命的最忙状态突然过渡到节假日吃喝玩乐的最闲状态,就算平时体检无异常的中年人,身体一时也无法消受,容易出意外。有高血压、高血脂等基础病的患者,因为放松了对自己的控制,饮食高热量,睡眠不规律,往往加重原有的疾病,从而诱发心脑血管疾病的发生。节后,乍暖还寒时,又是呼吸系统疾病的高发季,特别是老人,抵抗力较差,如果出现慢性呼吸道感染,心脏超负荷工作,也很容易诱发心脑血管疾病的

发生。

孙华毅特别提醒,心病不一定会心痛。除了心口不适外,腹部、颈部、肩部等胸口周围的部位也可能会出现不适,甚至出现牙疼、嗓子疼等症状。中老年人出现此类不适一定要及时就医。

做为心内科主任医师,为无数患者做过支架,春节的日子里,孙华毅说,他是心闲身不闲。用心来体验难得的闲暇和家庭欢乐祥和气氛,但要按往日的的生活规律来生活,让身体还像平时一样,按时休息,健康饮食。因此,在春节的时候,会为自己做“两个不”的提醒。

小体积食物不要多。水果、瓜子、花生、糖、开心果,这些不起眼的小东西在春节的时候摆满了家家的餐桌上,很容易不知不觉就摄入过多。血糖升高,对心血管疾病患者来说,也是个危险因素。吃饭的时候,吃个六七成饱,再摄入这些零食类,做到“总量达标,比例改变”。

十一点入睡不能变。规律的睡眠无论是对健康人群,还是对心血管疾病患者,都是特别重要的。“春节期间,我会为自己定个睡眠闹钟,在十一点的时候,准时入睡。对一些请假出院,回家过年的患者,也会对他们做这样的提醒,保障睡眠就是保障健康。” (健康时报)

电脑族多吃三类明目食物

对于整天盯着电脑的电脑族来说,眼睛受到的负担是非常巨大的,如果不去加以护理,长久则会严重损害视力,造成视力大大地降低。电脑族应该如何保护好眼睛呢,很多食物中含有的微量元素就有保护眼睛和视力的作用,哪些微量元素可以保护我们的眼睛呢,我们一起来看一下。

维生素A的化学名为视黄醇,是最早被发现的维生素。1913年,美国台维斯等4位科学家发现,鱼肝油可以治愈干眼病。并从鱼肝油中提纯出一种黄色粘稠液体。1920年英国科学家曼俄特将其正式命名为维生素A。国际上正式将维生素A看作营养上的必需因素,缺乏后会导致夜盲症。维生素A分为维生素A醇和胡萝卜素两种,维生素A可以治疗眼疾,早在古代的时候已经有人发现它的用途,维生素A是构成视觉细胞中感受弱光的视紫红质的组成成分,与暗视觉有关,如果人体中缺乏维生素A,则会影响暗适应能力。

富含维生素A的食物 一是维生素A原,即各种胡萝卜素,存在于植物性食物中,如绿叶菜类、黄色菜类以及水果类,含量较丰富的有菠菜、苜蓿、豌豆苗、红心甜



薯、胡萝卜、青椒、南瓜等;另一类是来自于动物性食物的维生素A,这一类是能够直接被人体利用的维生素A,主要存在于动物肝脏、奶及奶制品(未脱脂奶)及禽蛋中。

β-胡萝卜素 β-胡萝卜素(C₄₀H₅₆)是类胡萝卜素之一,也是橘黄色脂溶性化合物,它是自然界中最普遍存在也是最稳定的天然色素。β-胡萝卜素在进入人体后可以转变为维生素A,它的分子结构相当于2个分子的维生素A,进入机体后,在肝脏及小肠粘膜内经过酶的作用,其中50%变成维生素A,有补肝明目的作用,可治疗夜盲症。

近十年来胡萝卜素受到医学

界空前的关注,人们通过实验证明,眼睛的视力取决于眼底的黄斑,如果没有足够的β-胡萝卜素来作保护与支持,这个部位就会发生退行性的病变,也就是老化了,视力会衰退甚至最终发生夜盲。因此,人体摄入足够的β-胡萝卜素,对治疗眼睛有重大作用。

富含β-胡萝卜素的食物 β-胡萝卜素最丰富的来源是绿叶蔬菜和黄色的、橘色的水果(如胡萝卜、菠菜、生菜、马铃薯、番薯、西兰花、哈密瓜和冬瓜)。大体上,越是颜色强烈的水果或蔬菜,越是富含β-胡萝卜素。

维生素C 维生素C是显示抗坏血酸生物活性的化合物的通称,是一种水溶性维生素,水果和蔬菜中含量丰富。维生素C对眼睛也十分有益。维生素C是眼内晶状体的营养要素,维生素C的摄入量不足,是导致白内障的因素之一,患者应多补充维生素C。

富含维生素C的食物 含维生素C的食物有很多,其中含量最高的是樱桃,其次还有番石榴、红椒、柿子、青花菜、草莓、橘子、芥蓝菜花、猕猴桃等等。 (网摘)

春节期间大鱼大肉,消化道很是负担,节后有很多人愿意多吃一点粗粮,希望给胃肠道“刮刮油”。粗粮富含粗纤维、低脂肪、部分维生素相对丰富,适当多吃一些还是有好处的。但胃肠不好的人,多吃了反而加重病情。

粗粮容易引起腹胀 粗粮里面含有一定的纤维素成分,过多食用粗粮会导致上腹胀,影响食欲,往往表现为腹胀、嗝气、屁多等等。粗粮还容易引起泛酸。食用过多,会明显延缓胃排空,引起胃反酸,过多的粗粮进入到胃里面,可能导致食物积存,增加胃酸分泌,当胃里有食物积存的时候,这些食物就会裹着胃里的胃酸,返到食管里,造成反酸,对食管黏膜产生损害。胃酸分泌过多也会加重胃黏膜损伤。

粗粮增加胃肠负担 避免过多纤维饮食,比如坚果、种子、谷类、玉米、水果以及各种各样的蔬菜。因为大量的粗纤维食物会刺激肠道,并影响营养物质的吸收,而加重病情。为使肠道得到适当休息,膳食中应尽可能避免机械性刺激,采用少渣饮食。应尽量限制食物纤维,如韭菜、芹菜、白薯、萝卜、粗杂粮、干豆类等。而对一些手术后有肠粘连或炎症性肠病克有小肠狭窄的,粗纤维不易通过,一旦过多纤维食物进入小肠会引起收缩而出现腹痛,甚至引起梗阻。

粗粮会影响营养吸收。粗粮蛋白质等营养成分的含量偏低,长期过量食用粗粮,会影响人体对蛋白质、无机盐以及一些微量元素的吸收,使人体缺乏许多基本的营养元素,导致营养不良。(罗鑫 杨彦)

肠胃不好,别用粗粮来『刮油』