健康周刊

鹤壁爱民医院 HE BI AI MIN HOSPITAL 以微创手术为特色的医院
采用新技术检查胃肠不插管、无痛苦
凭此报纸做无痛胃肠检查只需50元
爱在鹤城 惠泽于民 健康热线 0392-3326120

鹤壁日报社医疗健康专刊部
主任:王淑云 13939258016
记者:范丽丽 18739239232
李雪婷 15939299767
服务热线:3322234
邮箱:yljkzkb@163.com

扫二维码关注
鹤壁日报
医疗健康专刊部

爱民医院胃肠科大夫提醒:

炎炎夏日当心病从口入

□淇河晨报记者 范丽丽
见习记者 孙雪莹

夏季天气炎热,冷饮凉食特别受青年人及儿童的喜爱,他们往往图一时之快过量食用冷饮凉食。而老年人对家里的剩饭剩菜往往不舍得扔,放到冰箱里下一顿热热再吃。

7月28日,记者从爱民医院胃肠科了解到,最近因贪吃冷饮凉食或者吃剩饭剩菜导致腹痛、腹泻的患者增多。爱民医院胃肠科大夫刘玉龙提醒,夏季不要吃剩饭剩菜,食用冷饮凉食要适量,严防病从口入。

吃剩饭家人轮番拉肚子

"天天对他们说不要吃剩饭,个个都不听。前两天公公婆婆吃剩饭拉肚子,输了3天液才好,今天俺妈又打电话说她吃了隔夜饭拉肚子了,让我带她来看看。"日前,陈女士一边带着母亲看病,一边埋怨着。

老人向来节俭,对于家里的剩菜剩饭,总不舍得倒掉。5天前,陈女士的婆婆舍不得倒掉中午剩的菜,晚上热热又吃了,半夜就"见效"了,陈女士的公公、婆婆都出现了腹痛、腹泻的症状,输了3天液才好。陈女士的公公、婆婆刚好,她妈妈又打电话说吃了点儿隔夜的饭,拉肚子了。

"总是告诉他们剩菜剩饭要倒掉,说了多少次了就是不听,总想着倒掉太可惜,可吃坏肚子不但花钱还得受罪。"提起这事儿,陈女士就忍不住生气。

刘玉龙告诉陈女士,随着夏季气温升高,各种病原体繁殖加快,易污染食物。肠道传染病病原微生物特别喜欢夏秋季节温暖湿润的环境,并且会在剩饭剩菜等被污染的食品上快速繁衍生长,不注意饮食卫生特别容易被感染。病原微生物进入人体消化系统后,能引起多种形式的腹泻,每个人感染的病原体不同,临床表现也不同,严重的会出现中毒、昏迷和休克。

"有很多人不在乎拉肚子,认为忍一下就过去了。其实,严重的腹泻使人体失去大量水分,一旦失水过多,后果就会非常严重。因此,拉肚子不是小病,发病后一定要及时到医院就诊。"刘玉龙特别提醒。

建议两类人少吃冷饮

"医生,我儿子夜里吐了好几次了,现在都吐不出东西了,而且还拉肚子,一点儿精神都没有,您赶紧给看看吧。"在爱民医院胃肠科门诊,一位母亲着急地说。

经过刘玉龙仔细询问,原来小男孩儿前一天下午玩耍后出了很多汗,觉得很渴就从冰箱里拿西瓜吃,吃了一些后仍不解渴,又喝了冰镇的饮料。当天夜里,他开始觉得肚子疼,接着便出现了上吐下泻的情况。

"孩子们爱吃凉的东西,尤其是有些孩子很爱喝冰镇饮料,能连着喝好几瓶。孩子喝这么多冷饮,对他们的肠胃造成伤害的同时还会导致孩子食欲下降,对孩子的健康造成影响,所以孩子要少喝冷饮。"刘玉龙说。

刘玉龙说,夏季是小儿腹泻的高发季,这和孩子爱吃生冷食物有关。生冷食物食用过多就会导致肠胃功能受损,从而出现腹痛、腹泻,给孩子的肠道带来伤害。家长们应该尽可能地让孩子在夏季多吃温的食物,少接触冰冷食物,像冰镇西瓜、碎冰、冰镇汽水之类的更加不宜过量食用,孩子一吃就可能吃出病来。

"儿童要少吃冷饮食物,处于哺乳期的妈妈也要少吃冷饮,因为这很容易引起宝宝腹泻。天气炎热,大量出汗可饮用温开水或淡盐水,尽量不吃冰镇的冷饮和水果。夏季的食物要保持新鲜,不吃隔夜菜及变质的食物。外出就餐尽量选择卫生条件好的餐馆,多吃清淡食物。"刘玉龙说。

无痛苦检查胃肠 仅需50元

"目前我们医院采用日本岛津遥控胃肠诊断系统,不插管、无痛苦检查胃肠,诊断准确,一次仅需50元。"刘玉龙介绍。

爱民医院胃肠科拥有胃肠疾病诊断的前沿技术,拥有肺功能检测仪、结肠镜、胃镜、无痛胃镜、胃蛋白酶原检测仪、胶囊内窥镜、C14呼气检测仪、日本岛津遥控胃肠诊断系统及食道、胃24hPH值动态监测仪等多套先进设备。

刘玉龙说,爱民医院引进的胶囊内窥镜做消化系统检查,患者只需像服药一样用水将特殊胶囊吞下,胶囊内窥镜会随着胃肠肌肉的运动前进,经过胃、十二指肠、空肠、回肠、结肠、直肠。在运行的过程中,胶囊内窥镜对胃肠内部情况连续拍照,并将照片传输出来,通过分析照片就能够了解整个消化道的内部情况,从而可以对病情作出明确诊断。

"C14呼气检测仪无痛苦检查各种胃肠疾病,患者只需呼一口气,即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺旋杆菌及其数量。C14呼气检测仪还能用于药物疗效的评价,极大地提高了胃病的诊疗水平,很适合心脏病和传染病患者、老年人、儿童检查胃病。"刘玉龙说。

据了解,爱民医院在豫北地区独家开展腹腔镜下胃底折叠手术、食管微量射频治疗、胃镜下射频治疗胃食管反流病,并开展生物免疫疗法和光动力疗法治疗各种消化道肿瘤。Ⓒ

刘玉龙,从事内科临床工作近十年,擅长消化内科疾病和糖尿病的诊治,对急性胃炎、慢性胃炎、萎缩性胃炎、浅表性胃炎、反流性胃炎、食管炎、糜烂性胃炎、胃窦炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、急慢性结肠炎、胃食管反流病等疾病的诊治有独到见解。

从累到病经历5个阶段 要警惕疲劳拖成大病

美国圣路易斯华盛顿大学的一项研究发现,许多癌症患者发病前两三年都处于极大的压力下。当人体处于亚健康的状态下,时间久了就容易引发其他疾病。所以,别让自己累太久!

如果你属于"疲劳大军"中的一员,经常感到疲乏无力、头昏脑涨、腰酸背痛、烦躁焦虑、紧张失眠等,那么就要小心了。南方医科大学南方医院中医科主任医师周迎春教授告诉《生命时报》记者,这样的人可能处于慢性疲劳状态。如果没有及时调整,就可能走向疾病的深渊。

八成人经常感到疲劳

连续出差、双休日加班、每天有做不完的事……类似的抱怨在生活中不绝于耳。但是,多数人没有把长期无法消除的疲劳放在心上。随着"过劳死"案例层出不穷,慢性疲劳正在高压力、快节奏的现代人群中蔓延开来。

一项涉及全国10个省区11980人的亚健康状况流行病学调查显示,81.36%的非患病人群属于慢性疲劳。其中,经常感到疲劳,但休息后可以恢复的轻度疲劳者占68.07%;总感到疲劳,且休息后较难恢复的中度疲劳者占29.78%;休息后也无法恢复的重度疲劳者占2.15%。

周迎春解释:"人体有代偿机制,偶尔疲劳多睡会儿就能调整过来,但如果长期疲劳,就会导致机体抵抗力下降,休息后也无法恢复了。这就好比信用卡,我们可以透支一部分钱,但必须在规定期限内还款。不断透支却不及时还款,就要破产了。"

偶尔疲劳不断积累,就有可能演变为慢性疲劳,损害健康。周迎春说,慢性疲劳综合征是以不明原因持续或反复发作的严重疲劳(时间超过6个月)为主要特征的症候群,同时伴有记忆力减退、头痛、关节痛、睡眠紊乱以及抑郁等多种症状。它不只是身体感觉"累"那么简单,还包括一些心理症状,比如做事力不从心、记忆力越来越差、注意力很难集中、性格变得暴躁等。

为什么总是感觉累?近日,美国《健康》杂志给出了这样的答案:睡眠不足、缺乏运动、饮水不足、缺铁、不吃早餐、爱吃垃圾食品、做事追求完美、容易小题大做等,都可能让你感觉疲惫。周迎春指出,综合来说,体力慢性透支、精神压力大、生活不规律,则是导致慢性疲劳的三大原因。

从累到病经历5个阶段

美国圣路易斯华盛顿大学的一项研究发现,许多癌症患者发病前两三年都处于极大的压力下。中华中医药学会亚健康分会副主任委员、南方医科大学南方医院中医科主任罗仁教授表示,身心疲劳是亚健康的表现之一。"亚健康就是人的身心处在疾病和健康之间的状态。我国约70%的人属于亚健康,他们正在走向'疾病'。"而从疲劳到疾病,一般会经历以下5个阶段。

第一阶段:头昏气短。偶尔熬夜加班、白天工作量过大、长时间对着电脑工作,会导致血流缓慢,让人头昏眼花、憋闷气短、无精打采等。此时抵抗力短暂下降,可能出现口腔溃疡、感冒、喉咙痛等症状,但及时休息就能恢复。

第二阶段:身体发沉。连续数日加班、出差,或者两三个周末没休息,身体感觉沉甸甸的,行动迟缓,步态沉重,站立不稳。此时,血液中的氧气与血糖浓度持续下降,造成全身组织器官缺氧、"挨饿",可能出现肌肉痉挛、手脚冰凉、眼睛充血、胃肠功能紊乱、脱发、情绪低落等现象。

第三阶段:精疲力竭。比如说,手头的项目进入冲刺期,不得不连夜赶工,生理和精神承受巨大压力。在这种情况下,吃不下睡不着的人会在短时间内暴瘦,也有人通过暴饮暴食缓解压力,从而变胖;皮肤颜色变得晦暗,甚至人到中年还长痘;腰背部僵硬,颈肩部剧痛;出现严重的睡眠问题,整夜辗转难眠;情绪焦躁、易怒,甚至歇斯底里。

第四阶段:小毛病不断。过劳状态持续半年到一年,欠身体的债就开始慢慢还不上了。此时,颈肩腰背痛愈发严重,口腔溃疡、牙周病、胃炎、便秘等经久难愈,甚至影响正常生活和工作。精神上可能出现轻度焦虑、抑郁表现,睡眠问题更加堪忧。

第五阶段:大病缠身。如果长年处于过度劳累和精神紧张状态,免疫功能就会逐渐减弱,身体的自我修复能力下降,此时疾病可能就会找上门来,轻则患上多发性关节痛、偏头痛、心肌炎、肾小球肾炎等,重则患上糖尿病、心脑血管病、肿瘤。

综合治疗缓解疲劳

要想消除慢性疲劳,可以从运动、睡眠、饮食、心理等多方面进行综合调理。

运动疗法。美国乔治亚大学的一项研究发现,久坐不动会让人感觉很累,而每周坚持锻炼3天,每天运动20分钟,就能赶走疲劳感。如果短时间内感到倦怠,可以做10分钟低强度运动,如唱歌、深呼吸、来回走动、伸展与扩胸运动等,可以促进体内一种快速供能物质的合成,为人体注入能量。

睡眠疗法。周迎春说,抗疲劳关键在于规律作息,尽量不熬夜,保证充足的睡眠,每天按时起床,周末也最好能坚持。如果熬夜了,第二天可以早点睡觉,但隔天最好还在同一时间起床。此外,建议养成午休的习惯,但时间不要超过半小时。

饮食疗法。补铁:美国营养师艾米·古德森指出,缺铁会降低血液输送氧气和营养物质的能力,进而让人感觉迟钝、易怒、注意力不集中。不妨多吃牛肉、豆腐、鸡蛋、深绿叶蔬菜、坚果等含铁丰富的食物。**早餐全麦低脂:**早餐要吃好,一天不疲劳。早餐最好包括全谷物、瘦肉蛋白、不饱和脂肪、膳食纤维等多种营养。**每天喝8杯水:**即使是轻微脱水,也会导致血液黏稠,降低氧气和营养物质在血液内的输送能力,导致疲劳。**远离"垃圾食品":**摄入过多饱和脂肪、精米白面、酒精或咖啡因,都可能会让你觉得很累。

心理疗法。不要过于追求完美。美国纽约大学医学院精神病学教授艾瑞尼·莱文博士指出,力求完美的人往往活得很累。要让自己认识到,不是所有事都必须达到完美。而不切实际的目标也会让人身心俱疲,制订目标最好切合实际情况。**放下焦虑。**有些人总喜欢把事情往坏处想,这种焦虑会让人身心疲惫。莱文说,出现负面想法时,可以先做一个深呼吸,然后思考其发生的可能性有多大,往往会发现多数事情都是自己吓唬自己。**保持书桌整洁。**美国普林斯顿大学研究发现,凌乱的书桌会消耗精力,限制大脑处理信息的能力。美国职业心理学家隆巴多建议,每天早上整理好办公桌,将给你一个充满活力的开端。

(据《生命时报》)

早餐吃鸡蛋的益处

保护视力有助减肥

在营养学界,鸡蛋一直有"全营养食品"的美称,除维生素C含量稍少外,鸡蛋几乎富含人体需要的所有营养物质,美国《男性健康》杂志甚至为鸡蛋戴上了"世界上最营养早餐"的殊荣。但有些人对鸡蛋心有疑虑,怕每天吃升高血脂。殊不知,早餐吃个鸡蛋,可是有诸多好处。

补充优质蛋白质

蛋白质是一切生命的物质基础,与粥和面包等食物相比,鸡蛋中蛋白质的氨基酸构成更好,其必需氨基酸组成与人体基本相似,生物学价值也是所有食品中的佼佼者。另外,鸡蛋中蛋白质的吸收利用率也比粥和面包等食物高。

增加饱腹感

鸡蛋不仅能为机体提供充足的蛋白质,还可延缓胃的排空速度,延长餐后的饱腹感。研究表明,吃含有鸡蛋的早餐,能使人饱腹感增加,同时鸡蛋中的蛋白质和脂肪能提供持续平稳的能量,让肚子饱的时间更长。

有助减肥

早餐吃鸡蛋能降低午餐以及一整天的热量摄入,起到控制体重的作用。有研究显示,与早餐以碳水化合物为主的人相比,早餐吃鸡蛋的人体重多减了56%,并且他们的精力也更充沛。

提高记忆力

鸡蛋蛋黄中含有丰富的卵磷脂、固醇类以及钙、磷、铁、维生素A、维生素D及B族维生素。鸡蛋中丰富的胆碱是合成大脑神经递质——乙酰胆碱的必要物质,同时也是细胞膜的重要成分,有助于提高记忆力,使注意力更集中。因此,对于用脑多的上班族和学生来说,早餐吃一个鸡蛋非常有必要。

提高警觉性

鸡蛋中富含酪氨酸,它对提高人的警觉性具有重要作用,从而让人更迅速地做出反应。因此,对开车族来说,早餐吃鸡蛋更有助于安全驾驶。

保护视力

蛋黄中的两种抗氧化物质——叶黄素和玉米黄素,能保护眼睛不受紫外线伤害。它们还有助于减少患白内障的风险。早上吃个鸡蛋,对用眼过度的电脑族也大有益处。

(据《生命时报》)

为庆祝八一建军节,7月29日,浚县人民医院到浚县武警中队进行文艺演出及慰问活动。医院职工不仅为战士们献上了一支优美的大型舞蹈,还准备了多种治疗跌打扭伤以及夏季常见疾病的药品和慰问品送到战士手中。同时,志愿者服务站专家组服务队还为战士们进行了义诊。图为义诊现场。 张一鸣 摄

三伏天要少吃生冷食物

近日,市民小陆突然胃痛,到医院检查后发现是肠胃炎。医生说这是由脾胃虚寒加上饮食不当所引起的。正值最炎热的三伏天,就算脾胃虚寒又怎么那么容易出事呢?原来,夏季天气炎热,很容易引起中暑,身体多项机能也容易出问题。

武警广东省总队医院耳鼻喉中心教授龙目恒指出,三伏天出现在小暑和立秋之中,是一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子。"湿气、热气一起来,人们会很想吃生冷食物,美其名曰降暑。其实这样很不好,会导致肠胃功能紊乱。轻则消化不良,重则如部分脾胃虚寒者会因此引发肠胃炎、胃溃疡。"

龙目恒称,三伏天很多人会进入"做事无精打采,坐着就想睡"的亚健康状态。这类群体需要重点注意作息和饮食,建议"一定要多喝水,促进内循环。不能久坐,抽出时间来运动,否则亚健康会变成不健康"。

另外,在三伏天里,不少市民会去"跟贴"三伏贴。龙目恒介绍,"三伏贴确实有调理气血、祛除寒邪的效果,但是千万不能乱用。三伏贴要贴对穴位,对穴位不熟悉的普通人自行贴很有可能会弄巧成拙,治病反而治出'病'更划不来。"

他建议,在三伏天要做好以下几点:

1.主食多吃易消化的食物,如小米粥、淮山药等。忌食酸辣油炸和冰凉的食物,它们容易伤肠胃,引发肠胃病。

2. 室外工作者每天可喝一杯淡盐水,适当补充缺失的盐分。

3.可选择游泳和爬山运动,避开炎热的太阳。

4.出汗时一定不要吹空调,吹空调时不宜过冷。

5.勤清洁居家环境,如果湿度大、灰尘多容易诱发呼吸道疾病。

(据《广东科技报》)

常待空调房应该多做3件事

夏季经常待在空调房中,人体的免疫力会下降。要想避免得空调病,应该从以下3个方面入手,做好防护。

冷水洗鼻 夏季室内常有空调,室内外的温差会让人受凉,鼻子不通气,甚至诱发鼻炎。发生鼻炎的主要原因是鼻黏膜敏感、鼻腔的免疫能力降低。每天抽空用冷水洗鼻有利于增强鼻黏膜的免疫能力,是防治鼻炎不错的办法。用冷水洗鼻子的时候,顺便揉搓鼻翼可改善鼻黏膜的血液循环,有助于缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎的症状。

按摩双肩 空调房里坐久了难免肩部酸痛,大家也可以试试通过按摩双肩来缓解不适。缓解肩背疼痛最常用的穴位是肩井穴。具体的操作方法是,被按摩者坐直,按摩者立于被按摩者身后,双手虎口张开,四指并拢,自然搭在被按摩者双侧肩井部位,四指与拇指相对用力做有节律的拿捏动作。如果再用空心拳捶捶后背,效果会更好。注意,肩井穴位的按摩力度不要过重、过久,尤其血压高或有心脑血管疾病的人不可久按、重按。

踮脚尖走路 夏季经常待在空调房,空气流通差,人容易疲倦,怎么办?踮脚尖走路是个不错的有氧运动,不仅有益于心血管健康,还能锻炼小腿肌肉和脚踝,防止静脉曲张,增强踝关节的稳定性。最重要的是,它可以缓解疲乏。每次走30~50步,稍微休息一下,然后根据自己的身体状况再重复几组。速度可以自我调节,以感觉舒适轻松为宜。初始练习者可以扶着墙,熟练以后就不用借助外物了。

(据《健康报》)

夏季喝什么茶好

夏季很多人都准备了一些消暑的茶饮。有些人准备用茶来消暑,喝茶有好处也有禁忌,只有采取正确的饮茶方法才能有益健康,否则会影响身体健康。那消暑喝什么茶好呢?看看中医专家给您的建议吧。

1.莲藕茶:藕粉一碗,水一碗倒入锅中不断地搅拌,待搅匀后再加入适量的冰糖即可当茶喝,有养心安神的作用。

2.玫瑰花茶:玫瑰干花茶,开水冲泡,具有清香解郁的作用。

3.龙眼百合茶:龙眼肉加上百合,很适合中午过后饮用,有安神、镇定神经的作用。

4.桂圆茶:桂圆肉补益心脾、养血安神,可预防治疗失眠健忘、神经衰弱等。

5.蜂蜜茶:40℃以下的温开水或凉开水稀释后食用。

夏季饮茶消暑注意事项

忌饮浓茶 茶水一般在人体内能滞留3个小时左右,而浓茶滞留时间更长,这样茶碱在人体内积聚过多,致使神经功能失调。由于茶叶中鞣酸的作用,可使肠黏膜分泌黏液功能下降,发生便秘。茶量一般每天以5~10克、分2次泡饮为宜。

忌空腹饮茶 古人曾说"早时一杯茶,胜似强盗入穷家",意即早晨空腹不宜饮茶。因为空腹饮茶,冲淡了胃液,降低了胃酸的功能,妨碍消化,并影响对蛋白的吸收,易引起胃黏膜炎症。

忌饮隔夜茶 茶水放久了,不仅会失去维生素等营养成分,且易发馊变质,甚至茶水中的鞣酸还会成为刺激性很强的氧化物,易伤脾胃,尤其是夏天,会引起胃肠炎症。

忌睡前饮茶 睡前两小时最好不饮茶,否则会使精神过于兴奋而影响入睡,甚至引起失眠。老年人睡前饮茶,易致心慌不安、多尿,更会影响睡眠。如因饮茶引起失眠,即使用安眠药,也是无济于事的。

(据《兰州晚报》)