

秋季护肠胃有讲究



图-TP

好被子,以免腹部受凉。如果出现了腹胀、胃部隐痛、嗝气、反酸等症状应就医诊治。消化性溃疡患者如果出现上腹痛、烧心、反酸、嗝气等症状时应该立即就医,以免出现上消化道出血等严重后果。

适当节制饮食

由于夏季气候炎热,人们食量减少。到了秋季,气候凉爽,人们的食欲转好,容易导致暴饮暴食,加重胃肠道的负担,引起肠炎和导致消化性溃疡复发,严重时可能引起急性胰腺炎。因此,在秋季应适当节制饮食,切忌暴饮暴食。对于消化性溃疡患者而言,应食用易消化又有益脾胃的食物,活动期宜少食多餐,定时定量,饮食温度也要适宜,以免刺激溃疡。对急性胰腺炎患者而言,应立即就医诊治,病初应禁食,随病情好转改为流质,逐渐恢复普食。病重患者要卧床休息,保持心情舒畅,避免情志刺激。

注意胃部保暖

秋季昼夜温差变大,此时肠胃易受到寒冷刺激,引发疾病。此时急性胃炎消化性溃疡患者更应注意保暖,避免疾病复发。具体来说,在入秋后,不宜过食寒凉生冷之品;早晚温度较低,应适当增添衣物;晚上盖

合理调节饮食

中医认为“胃喜润恶燥”,燥邪伤胃会产生一系列症状,如胃脘隐痛、嘈杂不适、大便干结、咽干口燥等,因此,在秋季的饮食中应增加滋阴润燥之品,如梨、芝麻、莲子、糯米、蜂蜜、甘蔗、银耳、山药、百合等,以避免燥邪的伤害。秋天宜收不宜散,所以秋季应少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛味之品,除溃疡病胃酸过多者外,可适当多食酸味的蔬菜和水果,如苹果、葡萄、山楂等。

适当增加运动

适当的运动锻炼有利于改善胃肠的血液循环,增强人体素质,提高机体对气候变化的适应能力,减少胃肠疾病的复发,所以在秋季应该适当增加运动锻炼。对于慢性胃炎和消化性溃疡的患者来说,可以选择既达到锻炼的目的,在运动后又不会感到疲劳的运动,例如进行户

外散步、慢跑、打太极拳等。不过,在运动时应该根据个人的情况量力而行。秋季早晚较冷,在进行户外运动时应该注意防寒保暖。

切勿盲目进补

秋冬时节进补药物易被机体吸收,但是肠胃病患者在进补时应该分清虚实,根据自身的具体情况进行调理。对于一些肠胃本来就很虚弱的人来说,进补过于滋腻的养阴之品,只会进一步加重胃肠的负担而不会有益处。因此,对于不同疾病的不同证型应该选择相应的进补之品,如慢性胃炎脾胃虚弱证患者可以选用黄芪、白术、茯苓、山药、大枣等健脾益气,温中和胃之品。

除了以上几点外,还应避免情绪激动和过度劳累,保证足够的休息和睡眠,对我们的胃肠功能也是大有裨益的。

光华中西医结合医院消化内科 黄天生
摘自《上海大众卫生报》

健康养生

责任编辑:郭爽

微博: <http://t.xinmin.cn/guoguo11>

邮箱: 9773859@qq.com

热线电话: 62791234-308



当心咳嗽变哮喘

秋天,正是儿童咳嗽变异性哮喘高发的季节。如何区分小儿哮喘和感冒?家长可以通过以下几点进行判断:

从发病持续时间进行判断:一般来说小儿感冒后1周即有好转迹象,而哮喘则会持续4周甚至更久,吃药或抗生素都未见好转。从小儿咳嗽时发出的声音进行判断:感冒时的咳嗽或带痰声,而哮喘多数为干咳。听小儿呼气声音进行判断:家长可以把耳朵紧贴小儿的胸口,感冒时呼吸声较平稳,而哮喘呼吸时会出现哮鸣声,同时呼气相对会延长。

小儿哮喘的症状繁多,呼吸困难是最主要的症状之一。此时患儿应坐起,不能平卧躺下,头向前倾,双肩耸起,两手撑膝,用力喘气,发作可持续几十分钟到数小时,然后可自选缓解或经治疗后逐渐平息恢复。先兆期,患儿常因支气管黏膜过敏而引起咳嗽,先为干咳无痰,程度不等,至发作期时咳嗽往往减轻,转以喘息为主。发作即将结束时,支气管痉挛及粘膜水肿减轻,大量分泌物得以排出,此时咳嗽及咯痰症状再次加重,咯出脓性黏痰。也有少数患儿喘息症状并不突出,咳嗽为唯一表现,容易被误认为是慢性支气管炎,应引起重视。

哮喘缓解期应重视预防。增强体质。在气候较冷时,注意保暖,对鼻炎、扁桃体炎等慢性灶加以治疗。过敏体质的哮喘患儿应避免接触过敏原。哮喘病不伴有细菌感染,治疗用药应以中药和平喘药配合为主。若发热达到38度以上,要遵医嘱服退热药。患儿在病症缓解期应长期吸入皮质类固醇,给予免疫增强剂,预防哮喘反复发作,减少呼吸感染的机会。

上海儿童医学中心 钟文伟

摘自《上海大众卫生报》

讲座结束,支部书记祁新花做了总结发言:“重温中国共产党党史,让我们意识到,如今得以在这样的和平社会下生活,心无旁骛地工作学习,是无数的革命先烈浴血奋战而来。因此,我们要对此心怀感恩,并且在以后的工作中也要发扬革命精神。遇到困难,无所畏惧;遭受挫折,迎难而上,持之以恒地明确自己的目标与方向,坚定信念,心怀信仰,满怀豪情,喜迎‘十九大’的胜利召开”。

最好不吃,如果实在管不住嘴,可以尝试下面的“健康宵夜”菜单——

香蕉。香蕉中含有丰富的复合胺和松果体素,有助于促进睡眠。此外,它还富含能使肌肉放松的镁元素。

牛奶。牛奶中含色氨酸,而钙能帮助大脑充分利用这种色氨酸,使其像“催眠药”那般发挥镇静的功效,帮助睡眠。

燕麦。燕麦含有松果体素,有助于睡眠。

杏仁。杏仁等坚果同样含有色氨酸和松果体素的镁元素,睡前吃少量坚果(太多会长胖哦),具催眠作用。

摘自上海疾控微信公众号

闵行区古美社区卫生服务中心: 重温党史,满怀豪情,喜迎十九大

在“十一”国庆节来临之际,9月27日,古美社区卫生服务中心的全体干部及共产党员们,聆听上海市军休所离休老干部高尚志老人讲授了一堂特殊党课,让党员们深受启发和教育。

他给全体干部及党员们,讲述了当年抗美援朝时自己亲身经历过的战斗事迹。老人谆谆告诫党员们一定要珍惜现在美好的生活,勤奋努力地工作。他说,作为一名老党员,最想跟年轻人说的就是“没有共

产党就没有新中国,无数共产党人用鲜血和生命,换来民族的解放和人民的幸福生活,今天的年轻人,更要像习总书记所说——坚定不移跟着中国共产党走,用青春为祖国、为人民、为民族作贡献。”

留意宵夜中埋的“坑”

加上存储不当的食物容易在高温下腐败变质等问题,直接导致了各种肠胃疾病和传染病的发生。

三无食品。未经相关监管部门检验通过的食品,无法保证其质量,更可能含有对人体有毒有害的物质,如果长期大量食用,可能对健康和生命安全造成威胁。

不合理搭配。喝着啤酒吃着海鲜,不知不觉已经成为一种饮食文化。然而海鲜属于高嘌呤食物,在体内氧化成尿酸,食用过高会产生尿酸代谢障碍,酒精恰恰也有抑制尿酸代

谢产物的作用,二者效应叠加容易造成尿酸堆积过多,增加痛风的发病可能。如果已经患有痛风病,更应注意忌口了。另外,冰啤酒热海鲜、咸的辣的掺着吃容易加重胃肠道负担。

热量无法消耗。夜宵往往会摄入很多热量,但是吃完后没有时间充分运动消化,会导致热量在人体内积蓄,长此以往,容易导致肥胖,从而增加各种慢性病的患病风险。

健康宵夜看“菜单”

就冲着第4点,能不吃宵夜就

前段时间很火的电视剧《深夜食堂》虽然褒贬不一,却反映出当下很多人的生活习惯及现状——不管是疲惫不堪的加班,或是嗨到深夜的聚会,都有一个需要被满足的胃,于是乎那些经营宵夜的馆档们反而越夜越闹猛。

但是,各位吃货们除了菜色,有没有留意宵夜中埋的“坑”?健康的宵夜选择有哪些?

宵夜可能存在的隐患

不卫生。路边摊档几乎拿不出卫生许可证,锅碗瓢盆清洗消毒条件不佳,不符合卫生要求,如果被病原微生物污染,很容易感染就餐者。

品牌民宿 重点推荐栏目 莫干山竹影山居

莫干山竹影山居坐落于德清县莫干山镇勤劳村,集居住、养生、餐饮、娱乐、小型会议于一体的品牌民宿酒店。周围景点莫干山风景区、中国大竹海、安吉欢乐风暴、hello kitty乐园、庾村特色小镇等游玩地点。安静惬意的环境,使您身心完全融入田园牧歌的生活!



地址: 浙江省湖州市德清县莫干山镇勤劳村竹影山居
咨询热线: 13587261233

品牌山庄 重点推荐栏目 闲步庭下山庄

闲步庭下山庄位于莫干山风景区山脚下,这是一个没有城市的喧嚣,没有工业的污染,有的只是如画一般的风景,这里竹松清香,依山傍水,安静惬意的环境,让您在欣赏山野美景的同时也能得到最舒适的入店感受!山庄对于接待团队客人有丰富的经验,配有会议室,适用于公司年会,活动,各类团建活动。



地址: 德清莫干山镇仙潭村阳坞坑3号,近石门卡。
电话: 13819273270

老便秘 小偏方

金银花、菊花、绿茶加水煮沸,过滤后的茶水中加黑豆300克,山楂200克、煮八分熟,马齿苋30克、芹菜叶30克同炒后再加入到八分熟的黑豆锅中,继续小火煮成粥样。每晚食用1次。Q532006010990

目前,这一越吃越少最终可停服的小偏方经改良后又加入了对人体有益的海藻,人体所需的膳食纤维后,经批准制成成品,命名为【津尝通】,晚上服用,次日清晨即可排出正常松软的香蕉便,且不腹痛、不腹泻。适用人群:所有便秘患者(送货上门,货到付款)。

咨询订购电话: 400-9917-066

广告 江宁区医药有限公司