

过个舒心健康的春节

吃喝玩乐面面观

健康动态

春节假期中,与亲朋好友聚餐,喝多了胃受不了怎么办?没管住自己的嘴,吃坏肚子怎么办?因为春节也是一些意外和疾病的高发期,所以在装扮自己的时候,也不要健康抛之脑后。在此,《健康沙龙》将为您提供一些保健技巧和急救知识,让您过一个舒心健康的新年。

吃:管住嘴,保护胃

每到过年,医院中最忙的就是急诊了,而急诊最多的则是急性胃肠炎、酒精中毒、急性胰腺炎、急性胆囊炎等病,而这些病的致病原因,大部分是由暴饮暴食引起的。因此,要过一个健康春节,就要管住嘴,保护胃。

油腻食物吃得过多,胃液分泌减少,胃蠕动能力也显著降低。如果吃的过多,停留在胃内的食物会发酵变质,产生大量有害的物质和气体,因此吃得过多会嗝气打嗝,发生呕吐和腹部胀

痛,严重时发生急性胃炎、急性胃扩张或穿孔等。

鉴于此,节日饮食应注意营养搭配,做到简单、定量、杂。因为在节日饮食中,菜肴已非常丰富,蛋白质不会缺乏,节日期间不管外出就餐还是在家吃饭,菜式种类较多,每餐吃几样菜就饱了,往往吃不了主食,所以最需要的是以淀粉为主的米面食品,少吃零食,保证主食的进食,健康成人每天不应少于300克。而“杂”是指多吃如燕麦、大麦、玉

米、高粱等杂粮。

总之,要注意荤素搭配,避免暴饮暴食。尽量做到餐餐都有荤有素,不能以节日为由,尽食些油腻而含脂量高的食物。另

外,肝、肾疾病患者还应注意不能过量食用高蛋白食物,痛风患者要少吃富含嘌呤的食物(如海鲜、肉类),糖尿病人则切记禁食甜制品。

喝:饮酒注意对胃的保护

“无酒不成席”,过春节喝点酒无可非议。要避免喝酒后胃部难受,除了控制饮酒量以外,您

还可以在饮酒前下功夫。在喝酒前,可以吃一些油脂大的食物对胃形成保护,如肥肉、牛奶等,防

止酒精渗透胃壁。

另外,专家还指出人们醒酒的一个误区,那就是喝浓茶解酒。浓茶中的茶碱可使血管收缩,血压上升,会加剧头疼。医生

建议,酒后可以多吃水果、喝果汁和清水,因为水果中的酸性成分和清水都可以中和酒精,稀释血液中的酒精浓度,达到解酒的目的。

玩:合理调节,玩乐有度

节假日很多人起居无常,放开手脚大玩特玩;一些人或是彻夜“砌城墙”,或是通宵泡吧,“蹦迪”、上网,弄的自己比上班还累。其实,起居无常、娱乐无度会引起人体各器官系统功能紊乱,轻则精神萎靡,重则旧病复发新病缠身。

专家说,每逢春节因长时间打牌而突发中风的患者都会增加,而肩膀酸痛、腰肌劳损者在门诊更为常见。这与许多人久坐打牌、上网、缺乏活动有关。

长时间搓麻将,会使人在过度消耗体力精力的时候仍感受不到疲劳。打麻将的兴奋刺激对

老人来说更危险。此外,搓麻将动作单调机械,会导致肩臂酸痛、腰肌劳损。

玩电脑上网,是很多人的春节大戏。只是,苦了眼睛,肩和腰。因为长时间面对荧屏,很容易造成眼睛干燥,影响泪腺功能,导致眼睛干涩症。还有一部分隐形眼镜配戴者,通宵达旦

上网,常常会忘了摘除眼镜。隐形眼镜容易吸附水分,长时间戴着会导致眼球表面脱水产生干眼症。如果遇上干眼症,最需要的是下网,闭上眼睛好好休息一下,或是用热毛巾敷一下。

乐:调整好身体快乐出行

交通的日益发达,私家车的普及,越来越多的人春节期间选择外出游玩。如何安全健康地进行春节旅游呢?

首先在出行时应注意自我保护与精神调适,比如不要把旅游行程安排得满满,以免使自己过于紧张;其次注意及时休息,及时补充体能,易失眠者应该在睡前喝些牛奶等助眠品;年老体弱者最好不

要长途旅行。

很多人在乘机旅行时出现耳痛、耳闷、耳鸣和听力下降等一系列症状,可采用捏鼻鼓气法来预防飞机降落时引起的耳痛。方法是捏住双鼻孔,紧闭嘴巴,腮部用力鼓气。

(专刊记者 李诗源 实习生 刘洪艳)

汤河镇围绕“三项活动”唱响婚育新风

一是开展“关爱女孩行动”镇党政班子成员对全镇贫困计生女孩户进行重点帮扶,每名副科级以上干部联系帮扶2户,按照每半年至少帮扶一次的要求,入户开展生产生活等帮扶活动。

二是开展计生法律法规宣传。“关爱女孩”的内容印制成6000余份宣传材料,逐村逐户发放。同时,全镇还出动宣传车

2次,组织宣传活动5次,广泛宣传中央《决定》。

三是开展结对帮带致富活动。在全镇计生系统中开展计生干部联系计划生育女孩户行动,每名镇村计生干部联系一户,根据联系情况开展调研,写出调研报告,并进行调研报告评比,对评出的调研报告给与奖励。

(张炳豪)

刷泰山卡积分奖励 通达支行力推泰山卡

春节将至,兰山合作银行大力拓展银行卡业务,即现在发行的信通联名卡、齐鲁乡情卡、校园卡和山东一卡通之后,又为广大客户推出新一代“泰山卡”。“泰山卡”并同信通联名卡、齐鲁乡情卡、校园卡统称为“泰山系列卡”,并且持续做到无开户费、不收取年费,持以上

卡者均可参加刷卡积分奖励活动并。活动期间,兰山合行通达支行大力推行使用“泰山卡”,在门市业务中大力宣传,日均开卡量累计增加,推行使用即在广大客户中受到一致好评。

(张农)

颈腰椎间盘突出症彻底消失的地方

一、走出去外面的天空更蓝

如果不是这次目光与文字的相遇,也许到今天您也不会知道,在山东省临沭县有家以部队转业军医为主干的现代化高科技颈腰椎间盘突出专科医院,该院是由空军第四七四医院转业军医张沐院长在卫生部门严格审核下创建的,该院的创建在临沭及周边地区引起了很大的反响,因为该院采用先进而科学的微创介入+整骨治疗,让许多久治不愈、走投无路的颈腰椎症患者重新获得了健康。

二、认清治疗的误区

今天面对千千万万祈求健康却又缺乏分辨能力的患者,他们根本不知道到哪里治怎样才算根治,在治疗上存在严重的盲目性,结果导致病情加重,经济损失,腰椎间盘突出治愈的标准是突出物消失,从根本上解除突出物对神经根的压迫(就好比要搬掉地下水管道上压在电线上的一块石头),这一标准采用传统的针灸、推

拿、牵引(三维牵引)、按摩、理疗、服药(中西药)、祖传秘方、外用贴膏药、打封闭针、小针刀、骶疗、输液、卧床休息等治疗方法只能缓解一时的痛苦,效果只是暂时的,无法从根本上解除突出物对神经根的压迫。这也是腰突症久治不愈的根本原因。当受凉、劳累、姿势不正确时就易复发或加重。手术更是大多数患者不愿接受的。

三、解除迷信相信科学的力量

在CT机没有问世之前这一问题一直困扰着世界医学界,因为没有CT机的断层扫描大家根本不知道椎间盘突出是怎么回事,更无法知道椎管内突出物与神经根及脊髓的关系,自CT机问世后人体各个部位都可以用CT作断层扫描,直视病变部位。腰突症的难题也就迎刃而解了。科学的东西是经得起论证与考验的,此种成功的治疗方法是经过部队多名影像与外科专家长期奋斗的结果,所谓微创介入治疗就是不用开刀的手术,也是21世纪医学发展的主

流,因为治疗时必须利用精密度较高的CT机监测定位。(如果离开了CT监测就好比人失去了眼睛一样,无法保证安全性与准确性)然后用一根像头发丝一样细的激光纤维丝精确置入突出部位(用机器照着用一根细铁丝从管缝里插到石头上),注入药物或使用激光将突出物汽化吸收,从根本上解除了突出物对神经根的压迫,达到治愈的目的,此种治疗归纳为12个字:“费用低、无痛苦、能根治、不复发”。

四、完美的治疗来自正确的选择

要说今天治疗该病的地方那可真不少,可以说是五花八门琳琅满目,但真正有价值的却是凤毛麟角。绝大多数除了吃就是贴,其中相当一部分的治疗方法在科学性上存在着严重问题,也正是这些方法让患者在经济上遭受到了巨大损失,同时也延误了病情。

选择天健的8大理由

1、不手术 手术治疗创伤

大、痛苦多、易复发,术后还可引起脊柱不稳定,神经根损伤截瘫等并发症发生

2、不牵引 牵引治疗不但不能使突出物复位,还可能使好的椎体及软组织损坏或更为严重后果。

3、不吃药 无论服用任何药物即使是灵丹妙药也不能使突出的椎间盘自行退缩,所有的药物中都含有激素、消炎、止痛的成份,服用后只能缓解当时的症状,大量的药物易引起严重的胃病、肥胖及股骨头坏死等并发症。

4、无痛苦 微创介入术是在CT机监测下完成的,只需植入一根细针或一根细导管,将药物或激光送入即可。局麻下操作,创口仅有针眼大小,几乎没有痛苦。

5、更省钱 与高额手术费相比,更易被工薪阶层及普通老百姓接受。

6、能根治 治疗前与治疗后可做CT复查对比,这是唯一能证明是否根治的标准。

7、恢复快 住院需10天,出院回家休息1月左右就能参加一般的劳动和工作。

8、最放心 我们面对患者作出20年的承诺,这也是全国独家敢于承诺的医院。

五、火热的心源自一份真诚

在此,我们真诚的告诉患者朋友,无论您治了多少地方,症状多么严重,不必惊慌与害怕,也不要盲目乱治疗,鉴于此病的顽固性,科学而正规的治疗是您健康的唯一保证。同时我们也自信,天健康复能圆您健康的梦。

今天,您无论是否选择天健,我们都真诚地祝愿您早日恢复健康,无论您走到哪里如果效果不理想,请别忘记临沭天健,我们依然关注您的健康。

地址:临沭县城北外环阳光居小区东侧

网址:www.lstianjian.cn

预约热线:13854969698

咨询专线:0539-6208120

椎间盘突出提醒:为了您的健康和安全,椎间盘突出症,一定要到专业的椎间盘突出医院治疗!