



寒露不露身 养生重防寒防燥

本报济南10月8日讯(记者 王茂林) 8日我们迎来二十四节气中的“寒露”节气,至此秋已深,天气由凉转寒。专家提醒,这个时节要做好防寒和防燥两件事,请为工作和生活爱惜身体。

“白露”节气“露凝而白”,到“寒露”则因寒冷露气将凝结为霜。从天气上看,寒露之后,气温逐渐下降,逐渐由凉转为冷。

首先是防寒。陈宪海说,民间有“寒露不露身”的说法,这个时候我省集中供暖还没来,因此不论在室内,还是在室外都要注意防寒保暖,适当添加衣物,夜间盖好被子。

时在秋高气爽的基础上我们也会感受到更多的秋燥。陈宪海提醒,应少吃辛辣、刺激的食物,可以适当食用百合、银耳、山药等,以调补肺、脾、肾,熬粥是简单可行的调理方法;多喝水,特别是嗓子工作者以及长时间处在不通风办公室

件下的上班族们,冲泡菊花、金银花、麦冬饮用,对消除口干舌燥很有帮助。受空气干燥和晚秋花粉影响,有过敏性鼻炎、皮肤病和哮喘病的人应减少外出,外出时做好防护措施。

昨天是世界高血压日,有个话题很不轻松—— 妊娠高血压多发,厉害了要命

烟台一名怀胎8个月的孕妇,前些天因妊娠高血压险些丢了大小两条命。而妊娠高血压对于孕妇是很常见的一种病,大约每10名孕妇里面就有一个,不小心不行啊!8日是世界高血压日,这时候这个事得和大家拉拉。

本报记者 宋佳 本报通讯员 叶杏

近期案例>>> 孕32周患妊高征 半夜腹痛险丧命

这名烟台龙口市的周姓孕妇,孕30周时到当地一家医院做产检,医生发现以前检查都挺正常的周女士,这次血压急剧上升,一下子蹿到了200/120。医生当时就建议她到烟台市的医院做进一步检查。

周女士的生命。烟台山医院产科的医护人员立马决定为她实施急诊剖腹产手术。烟台山医院产科主任严倩和一些医护人员半夜被从家里叫来参与抢救。

“当时产妇非常危险,手术中周女士因妊娠高血压并发羊水栓塞、血管内凝血、肾功能衰竭及产后出血,还出现呼吸、身体循环骤停等情况,基本的妊娠高危症状她都尝试了一遍。”严倩说,幸亏救治及时,否则后果不堪设想。约抢救两个半小时后,产妇、新生儿被分别送往ICU监护,现母子平安。

科学饮食>>> 营养专家开菜单 妊高孕妇请照用

烟台山医院营养科主任于萍介绍,饮食对妊高征孕妇影响是很大的,不管是已有妊高征的孕妇,还是身体健康的孕妇都要注意科学饮食。总体要求就是要清淡,控制钠盐的摄入,每天限制在2-4克,还要少用味精、酱油等,另外一天吃3个苹果就可以,不宜多食。医务人员还专门制定了孕妇预防妊高征的菜单,准妈妈照着照着吧。

黄,动物内脏、肥肉、蛋黄等。多吃瓜果蔬菜。可以考虑多食用降脂蔬菜,如木耳、洋葱、海带、胡萝卜、柿子、芹菜、苦瓜等;多摄入降脂食物,如香菇、平菇、银耳等菌类食品,以及大蒜、山楂等。

预防妊高有妙招

除合理科学饮食外,有关专家也给出了其他预防注意事项。

产前检查:定期产前检查,随时了解自己的身体状况和宝宝的情况,当感觉不舒服时应及时咨询医生。可每日测量血压并作记录,如有不正常情况,应及时就医。

注意休息:正常的作息、足够的睡眠、保持心情愉快、减少心理压力对于预防妊娠高血压有重要的作用。

坚持体育锻炼:散步、慢跑或长跑、太极拳、气功等使全身肌肉放松,促进血压下降。

老公要特别体谅怀孕中的老婆,不能因自己抽烟让老婆被动吸烟。当然,孕妇本人更不能吸烟。

相关新闻 我省昨日首发 减盐控压科普电影

本报济南10月8日讯(见习记者 陈晓丽) 因盐摄入量高,我省18-69岁人群高血压患病率高达23.44%。为减盐我省于8日首发《低盐饮食保健康》科普电影。调查显示,山东人日食盐摄入量为12.5克,为《中国居民膳食指南》推荐量6克的两倍多。食盐摄入量过高已成为包括高血压在内的我慢性病患者增长的重要因素。为防控高血压,我省联合减盐防控高血压项目办公室拍摄了科普电影《低盐饮食保健康》。8日,该科普电影首映式在济南章丘举行,之后将通过山东新农村数字电影院线在全省各地播放1万场。“减盐宣传月”活动期间,全省各地的医疗卫生机构也将通过闭路电视、LED屏幕等播放该影片。

忠言不逆耳 本月甲肝戊肝高发 好在戊肝有疫苗了

本报济南10月8日讯(记者 李钢) 今天,济南市疾控中心发布了本月的疾病预报提醒,甲肝和戊肝进入流行高峰,提醒大家注意饮食卫生。好在目前这两种肝病都可以接种疫苗啦。据介绍,这两种疾病的共同点均为消化道传染病。水和食物是主要的传播途径,临床表现为急性起病,有食欲不振、恶心、疲乏、肝脏肿大及肝功能异常,部分病例出现黄疸等。专家提醒就餐时尽量分餐。此外,省疾控中心介绍,除已有的甲肝疫苗外,我省从今年开始使用戊肝疫苗,推荐用于重点高风险人群,如畜牧养殖户、餐饮业人员、学生及部队官兵、育龄期妇女、旅行者等。

易发群体>>> 四类高危人群

妊娠期高血压简称妊高征,是孕妇最常见的严重疾病。妊高征发病时间短,危险程度高,确实应该引起注意。都是哪些孕妇容易患上这种病呢?烟台山医院产一科主任严倩告诉记者,妊高征也有特定的发病群体,多集中在4种人群:一是初孕妇女年龄小于20岁或大于35岁的高龄孕妇;二是怀有双胎、多胎的妇女;三是未怀孕前

基础体重肥胖的妇女;四是怀孕前自身合并高血压、高血糖的妇女。此外,曾有不明原因胎死宫内或胎盘障碍、胎儿生长受限病史的女性,以及有抗磷脂综合征的女性再次妊娠也属于高危人群。严倩介绍,一旦确诊妊娠高血压,医生会选择安全有效的抗高血压药物,孕妇不必太过紧张,但是若病情严重,则应立即终止妊娠。

国家AAAA级景区
十艺节承办单位

济南中华民族欢乐园

老年人不出远门 领略华夏万种风情

——祝老年朋友节日快乐

第十届赶秋节 火爆进行中 (9月-11月)

主要活动内容

- *民间绝技展演:上刃山、下火海、极限轮滑、摩托车、火龙钢花等十几个项目;
- *七大非物质文化遗产舞蹈:农民舞丰收乐、非洲风情舞蹈、商河鼓子秧歌等;
- *欢乐互动游戏:抢南瓜、拉木鼓、走板鞋、团结舞等游戏;
- *22个原生态民俗村;
- *三大经典实景剧:《好汉秦琼》《地道战》《山洪暴发》;
- *秀水谷、云天大瀑布等十大瀑布群;
- *观看大型歌舞综艺晚会。

咨询电话: 0531-88559999 / 4006-353-999 | 网址: www.9dingta.com | 地址: 济南市历城区柳埠镇 | 自驾路线: 京沪、京福至济南南绕城仲官口下,南行即到