

春节吃喝玩乐 看好健康指南



食为先

齐鲁晚报

B02

2016年2月2日 星期二
编辑:胡淑华
美编:许雁爽
组版:郭传靖

春节是中国人最重视的传统节日,意味着全家团圆和亲朋好友相聚。但从各家医院近年来门诊情况来看,春节也是各种疾病的高发期,如暴饮暴食导致的胃肠疾病,贪杯造成的酒精中毒,过度兴奋或劳累诱发的心脑血管疾病等。

喝酒前不吃凉荤菜



山大二院感染、肝病科刘峰博士建议,可以在饮酒前适当地喝些牛奶或酸奶,对胃黏膜有一定的保护作用。切忌空腹饮酒,最好先吃点主食,饮酒前要避免先吃凉荤菜,或葱蒜韭菜等辛辣食物,忌喝酒时抽烟。

山东省卫计委也提醒道,一次过量饮酒相当于得一次轻型肝炎。饮酒后首先要多喝水,要用6倍于酒量的饮水,比如喝了半斤酒,就要

喝3000ml左右的水。酒后不主张喝浓茶,可以喝点菊花茶、枸杞水、大麦茶等,保肝护胃。

和饮酒前相反,酒后首先推荐进食蔬菜水果。对于有呕吐的,建议先喝淡盐水、咸粥、牛奶保护胃黏膜。一旦发现饮酒者有呼吸微弱、误吸呛咳、脉搏急促、瞳孔异常扩大或两侧不等大时,要立刻送往医院救治。

“对于饮酒过量者,可以

喝些蜂蜜水,这种方法不仅有醒酒的作用,而且对于醉酒之后头疼的缓解非常有效。”刘峰说,尿酸已经偏高的人尤其不要饮酒。由于酒精的主要成分乙醇可使体内乳酸增加,而乳酸可抑制肾小管对尿酸的排泄,同时,乙醇还能促进嘌呤分解,直接使尿酸升高。再者,酒类本身可提供嘌呤原料,如啤酒由麦芽发酵而成,嘌呤含量非常高。

痛风缓解期病人 吃海鲜后多喝水



饥饱失常、暴饮暴食易诱发加重慢性胃病、胆囊炎、心脑血管疾病。而对于糖尿病患者而言,生活节奏的打乱、各种美食的诱惑都会对血糖产生不良影响。因此,在春节长假期间,保持正常的生活规律,适时、适量进餐对健康十分重要。

济南市中医医院心血管病科副主任医师冯晓敬表示,有心脑血管疾病的人在饮食方面更应注意,“首先,要低胆固醇,动物内脏和肉

类少吃;还要低饱和脂肪酸,也就是低油,节假日走亲访友聚餐比较多,应注意饮食上的调节。”

专家介绍,动物内脏、鱼干、干贝、紫菜、芦笋以及肉汤、鸡精等食物嘌呤含量较高,痛风患者要绝对对禁食,普通人则少吃为妙。而像绿豆、红豆、豆腐、豆干、豆浆、鸡肉、猪肉、牛肉、草鱼、虾蟹、菠菜、海带、金针菇和花生、莲子等中等嘌呤食物,处于痛风缓解期的病人可适度适量

摄入。

控制高嘌呤食物,并不是说绝对不吃海鲜。如果痛风患者处在间歇期,为了保证均衡饮食,也可以适量吃点海鲜,吃了后,可以多喝水,加速尿酸排泄。

此外,无论身体有无疾病,市民都应避免过冷、过硬、过辛辣的食物,以减轻肠胃的负担。在饮食中注意增加绿色蔬菜和水果,不仅可以促进肠蠕动,还可以平衡血糖和降低胆固醇。

鱼刺卡喉别喝醋 咽馒头也不可取



济南市中心医院急诊科护士长吕红表示,“春节假期跟平时相比,就诊人数上不见得增加很多,但是最大的特点是危重患者明显增加,例如心梗、脑梗、肺栓塞、呼吸衰竭等。”

吕红提醒道,高血压病人发病后,要安慰病人别紧张,卧床休息,立刻服用降压药;一旦发现患者陷入昏迷,没有呼吸,应立即进行心肺复苏:进行胸外按压:在两乳头连线的中点处按压,每分钟按压100次以上,每次按压力度约使肌肉下陷5厘米,直到专业救援人员赶到。

同时,春节期间吃鱼类食品较多,容易出现鱼刺卡在嗓子处的意外情况。鱼刺卡喉后,应立即停止进食,张大嘴巴让家属借助光线或手电筒,看清楚鱼骨所在部位,再用镊子夹出。若未发现鱼骨,则鱼骨可能卡在更深的咽喉部,应去医院就诊。

吕红提醒市民,鱼刺卡在嗓子的时候,喝醋或者用馒头试图咽下鱼刺的方法都不恰当,“食醋在咽喉部停留的时间很短,根本不可能溶解鱼骨。鱼刺如果是卡在食道位置,容易刺破食管,甚至由于馒头挤压导致

卡的位置更深。”

5岁以下的小朋友由于牙齿尚未发育好,容易将食物囫圇吞枣吃下去,尤其是坚果类零食。因此,要避免孩子在吃食时跑跳、嬉笑,尽量不要给3岁以下的儿童吃花生、瓜子等坚果类食物。

一旦发生异物呛入孩子气管,堵塞气道,家长应保持镇定,避免让孩子哭闹,然后将孩子头朝下横抱,让上身低于臀部,再在背部用力拍击,帮助孩子把异物咳出;如这样拍击背部,气道里的异物仍不能吐出,应速送医院救治。

人均吃盐超标一倍多,减盐控压迫在眉睫

济南举办首届家庭低盐厨艺大赛

本报济南2月1日讯(记者李钢) 据调查,济南市居民每人每天食盐摄入量为12.5克,是推荐标准的2倍多。为推进减盐控压,近日,济南市举办首届家庭低盐健康美食厨艺大赛,呼吁市民减少

食盐摄入量。研究证实,人群的血压水平及高血压患病率与食盐摄入量密切相关。《中国居民膳食指南》推荐每人每天食盐摄入量不超过6克。据调查,济南市居民每人每天食盐摄

入量为12.5克,是推荐标准的2倍多。营养摄入不均衡和盐、脂肪的过量摄入,也是近年来“三高”(高血压、高血脂、高血糖)人群逐渐增多的重要原因之一。

为减少食盐摄入量,控

制高血压,我省启动了减盐防控高血压项目。在春节到来之际,济南市围绕“低盐低油年夜饭,健康快乐常相伴”主题,举办首届家庭低盐厨艺大赛,呼吁市民减少食盐摄入量。

眼干“洗眼”,洗出结膜炎

眼泪是眼睛最好的“护理液”,有眼疾才需洗

本报济南2月1日讯(记者李钢) 长期面对电脑,眼睛干涩怎么办?去“洗眼”?近期,洗眼受到很多人的追捧,但让省城白领梁丽没想到的是,几次在美容院洗眼下来竟然洗出了结膜炎。专家提醒,洗眼对环境、技术和用药要求都非常高,如果洗眼睛的器械消毒不严格,反而会使眼睛受伤或传染结膜炎、沙眼等眼疾。

“一开始眼睛干涩,我听说能洗眼,就去了,当时洗了

确实很舒服,可没想到洗了几次后,眼睛开始红,很难受。”回想起自己洗眼的经历,在省城某外企工作的梁丽仍有些后怕,“多亏及时到医院进行了治疗,医生检查说是结膜炎,要是再多洗几次,还不知道会怎么样呢!”

冬季干燥,不少人总觉得眼睛干涩、酸胀,而对于整天盯着电脑的上班族来说,眼睛酸胀、干涩更是“家常便饭”。近来,朋友圈都推荐去美容院“洗眼睛”,许多体验者表示,洗完后

眼睛凉凉的,非常舒服。

“其实医学上根本没有洗眼睛这一说。”山东中医药大学附属眼科医院专家温莹介绍,一般来说,只有需做眼部手术的病人、由酸碱烧伤造成的眼外伤患者或有严重的结膜炎、角膜异物等眼部疾患才需用生理盐水或消毒液冲洗,称作“结膜囊冲洗”。

温莹提醒,洗眼睛对环境、技术和用药要求都非常高,如果洗眼睛的器械消毒不严格,反而会使眼睛受伤或传

染结膜炎、沙眼等眼疾。

据了解,目前市面上大多洗眼液是以人工泪液加纤维素和一些维生素为主要成分,有的甚至会添加具有营养、杀菌消炎和防腐功能的成分,其成分组成与天然泪液相差甚远,它们的PH值、酸碱度和渗透压等也都不相同。

专家表示,对健康双眼而言,眼泪是眼睛最好的“护理液”,因为泪液可以保持角膜的湿润,本身就对结膜囊有清洁和保护作用。

山东省胸科医院

人工肺技术救治危重病患

近日,山东省胸科医院完成首例超高难度的人工肺保障下的极危重病人CT扫描,这样的检查在全国只有少数医院能做到。

据该院重症医学科主任孙文青介绍,患者为24岁的小林,他因急性重症肺间质纤维化,病情短期内恶化呼吸衰竭,于1月4日被紧急转诊至山东省胸科医院。入院后,小林接受了气管插管呼吸机支持。1月13日,小林采用ECMO(人工肺)维持生命。为了抢救小林,经过数天周密细致的安排与策划,山东省胸科医院ICU完成了第一例超高难度的ECMO保障下的极危重病病人的CT扫描。1月26日,呼吸衰竭的小林在ECMO(人工肺)及呼吸机的支持下转诊至无锡市人民医院肺移植科。在转院同时,山东省胸科医院联合北京、无锡等医院为小林寻找配对合适肺源,1月28日,小林接受了肺移植手术。

孙文青介绍说,山东省胸科医院ECMO(人工肺)技术应用得比较早,经验丰富,在ECMO保障下为极危重病人进行CT扫描,极具技术难度和风险性,山东省胸科医院该技术的应用居全国前列。

(陈亚男 白少光)

试管婴儿绿色通道

落户济南嘉乐生殖医院

2016年1月30日,“试管婴儿绿色通道”正式在济南嘉乐生殖医院挂牌成立。知名生殖医学专家、山东中医药大学第二附属医院生殖中心主任孙伟教授等知名生殖医学专家应邀出席本次揭牌仪式。

试管婴儿是体外受精——胚胎移植技术的俗称。近年来,随着该项技术的日趋成熟,“试管宝宝”越来越为不孕家庭所接受。与此同时,我国不孕不育患者每年正在以数十万的速度递增,与之相匹配的具有“试管”资格的生殖医学中心却数量有限,多数处于一种超负荷的工作状态,医疗服务质量难以得到有效保障。

试管婴儿绿色通道的建立,是优势医疗资源互补的一次大胆尝试,嘉乐生殖医院将利用自身在内分泌、微创手术方面的优势与山东中医药大学第二附属医院生殖医学中心的试管婴儿技术相结合,发挥两院各自优势,满足群众对高质量医疗服务的需求。

据悉,济南嘉乐生殖医院将为进入绿色通道的患者提供优惠化验检查、优惠治疗,优先专家预约、优先提供病房等一系列便民措施,尽可能减少他们的候诊时间,提供周到、细致、便捷的医疗服务。

婴儿绿色通道的建立,将为齐鲁生殖健康卫生事业的发展注入崭新的活力,同时嘉乐医院也将更加珍视这次合作机会,不断提升技术水平,以更加优异的治疗成果,给合作方和广大的患者递交一份满意的答卷。