

出伏后,秋病更爱“找上门”

中医教你几招,平安度过“多事之秋”

焦守广 济南报道

出伏,标志着夏季真正向秋季过渡。“早上凉飕飕,中午热死牛”,此时气温波动剧烈且频繁,血管随温度变化反复收缩扩张,血压极易失控。特别是对于中老年人来说,这种变化无疑是对心脑血管系统巨大挑战。

中医教你 平安度过“多事之秋”

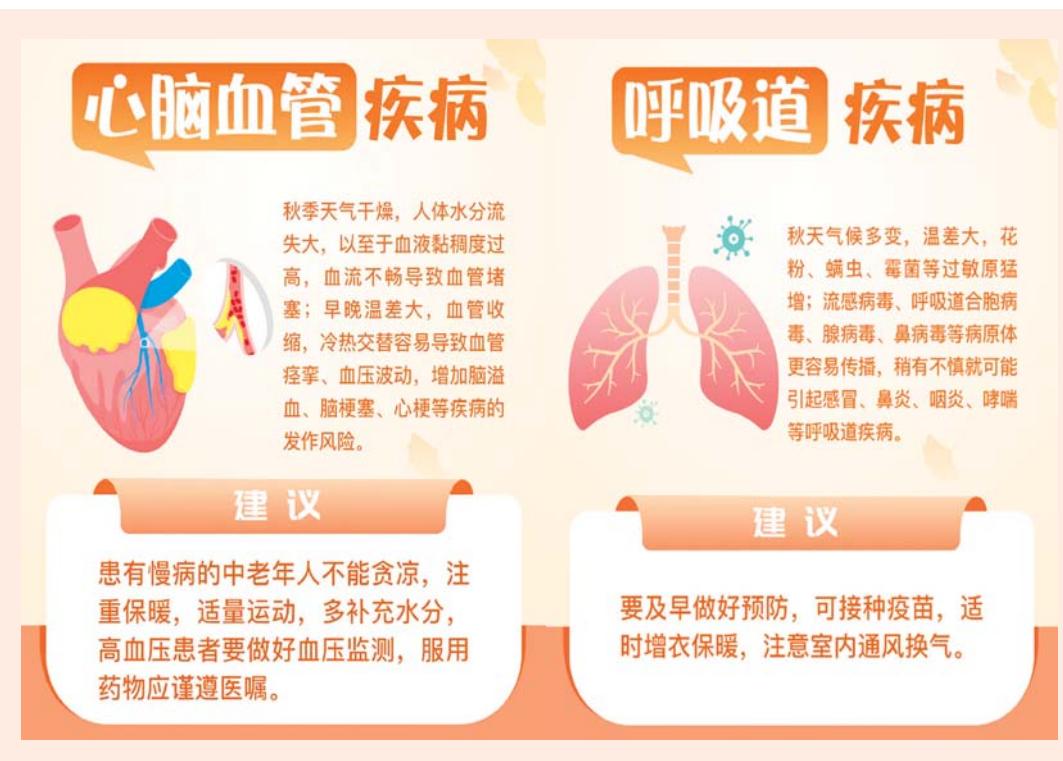
山东省中医院脑病中心主任医师李春林表示,对抗“秋燥”,可以吃得“润”一点。滋阴润燥的食物包括冬瓜、萝卜、藕、洋葱、海带、木耳等。水果可选香蕉、苹果、葡萄和梨。特别推荐芹菜和洋葱,它们是天生的“降压菜”,能稳定血压,预防心脑血管疾病。早晨喝一杯温热的蜂蜜水也是润燥佳品。

按揉穴位稳血压。温差大易造成血压波动。每天按揉风池穴(后颈部两侧)和人迎穴(喉结旁开约两指处),每次5—15分钟,有助于血压平稳。

泡脚搓脚有讲究。立秋后泡脚好处多,能润肺润肠、改善睡眠、辅助降压。

但要注意:泡脚后用左手搓右脚底板30下以上,再用右手搓左脚底板30下以上,效果更佳。此时泡脚以身体发热不出汗为宜,避免伤津耗气。

保暖避寒需及时。“春捂秋冻”并不适合中老年人,老年人应早晚加一件长袖薄衣,重点保护脖子、后背和脚部,这些部位血管丰富,极易受寒邪侵袭。



出伏养生也有禁忌 当心浪费钱财又伤身

很多人习惯在季节交替时着手进补,却往往忽视了养生过程中的诸多禁忌。李春林提醒广大市民朋友,有些不当的养生方法,不仅可能白白浪费钱财,更会给身体带来不必要的负担,甚至诱发健康问题。

1.忌无病乱补

无病乱补既浪费钱财又伤身。过量服用鱼肝油可能中毒,

长期服葡萄糖易致肥胖和胆固醇增高。

2.忌凡补必肉

肉类虽补但不易消化,老年人过量食用,可能诱发心脑血管疾病。

3.忌重“进”轻“出”

养生需重视身体废物的排出。在进补的同时,保持排便通畅同样重要,减少“肠毒”滞留。出伏后的35天,做好这关键的养生过渡,不仅关乎当下健康,更为秋冬健康打下坚实基础。要平安度过这段“多事之秋”!

多喝五种 滋补养生粥

秋冬季草木凋零,蛰虫休眠,万物活动趋向休止,此时正是机体进补的好时机。

在寒冷的天气中,多吃一些温热补益的食物,不仅能强壮身体,还可以起到很好的御寒作用,推荐以下养生粥。

甜浆粥:大米50克洗净,与新鲜豆浆500克同煮粥,加白糖少许,可供早晚温热服食。大豆有中

益气、利大肠、润泽肌肤的功效,豆浆的营养价值更丰富,并易消化吸收。本粥除能起到润肤的作用外,对体虚久嗽、便秘等症亦有良效。

番薯粥:取番薯100克洗净切小块,与粳米150克及适量水同煮成粥,作为早晚餐食用。

番薯是人们常食之佳蔬。《纲目拾遗》载,番薯可“补中、和血、肥五脏”。中医认为,脾为气血生化之源,能将水谷化生为气血,滋养面部肌肤,使人容光焕发。本粥有健脾胃、和气血之功,可以达到润肤悦色之效果。

燕麦粥:燕麦50克同适量水煮成粥。可供早晚餐食用。燕麦又叫油麦、裸燕麦,性味甘平,是一种高蛋白食品,其补虚健脾营养价值很高。常食此粥,对保持皮肤弹性和抑制老年斑有显著效果。

脊肉粥:取脊肉50克洗净切小块,用少许油炒后与粳米50克、适量水同煮成粥,加食盐少许调味,早晚空腹食用。

《随息成饮食谱》载,猪肉补肾液、充胃汁、滋肝阴、润肌肤、利二便、止消渴。猪脊肉含有丰富的维生素C、B1、B2等多种具有美容作用的营养成分。本粥除体虚面色不悦之人食用外,平素健康之人常喝此粥,有防皱除皱的作用。

胡桃粥:胡桃5个,取仁略捣,同粳米100克煮成粥,加红糖少许拌匀,早晚空腹食用。宋代《海上名方》中录:本粥通过补骨益肺健脾,使气血充盛、润燥生津、肌肤润泽、形体健美、乌须黑发。常食此粥不仅有润肤之功,且有排石之能,但大便溏薄者不宜食用。



有无胎心;
2.NT检查(11-14周):
早期筛查唐氏综合征;
3.大排畸(22-26周):系统检查胎儿生长发育情况;

4.孕晚期:评估胎儿生长、羊水及胎盘状况。
超声检查的安全性,是建立在规范操作的基础之上的,这意味着,各位准妈妈要做到以下几点:

1.必要的检查才做:每次检查都有明确的医疗指征,医生不会无故增加检查次数。
2.使用“尽可能低”的输出能量和“尽可能短”的扫描时间来完成诊断,这是超声医生恪守的安全准则。

3.拒绝非医疗目的的“娱乐性”超声:如为了拍摄胎儿写真而长时间暴露在超声下,这是不被提倡的。

总之,产前超声是保障母婴健康的重要“眼睛”。请各位准妈妈放心配合检查,与我们一起安心地迎接新生命的到来。

山东第一医科大学附属省立医院 耿群

孕期做多次超声,对宝宝安全吗

为啥每个宝宝出生都要挨这一针? 解密维生素K:新生儿止血第一道防线

记者 秦聪聪 济南报道

山东第一医科大学附属济南妇幼保健院(济南市妇幼保健院)东区产房护士长付静怡介绍,维生素K是一种对人体凝血功能至关重要的脂溶性维生素。它就像凝血过程中的“指挥官”,能激活体内多种凝血因子,确保血液在血管受损时能及时凝固,防止过度出血。对成年人来说,维生素K可以通过日常饮食,如绿叶蔬菜、豆类、动物肝脏等获取,同时肠道内的细菌也能合成一部分,一般不会出现缺乏情况。但新生儿却处于特殊的生理状态,面临着维生素K缺乏的高风险。

首先,胎儿在母体内时,维生素K很难通过胎盘传递给胎儿,导致新生儿出生时体内的维生素K储备量极低。其次,新生儿肠道尚未完全建立正常的菌群环境,无法自主合成足够的维生素K。再者,母乳喂养的宝宝虽然能从母乳中获取一定营养,但母乳中维生素K含量较低,不能满足新生儿需求。而配方奶喂养的宝宝,尽管奶粉添加了维生素K,但其摄入量也未必能达到理想水平。

在医院产房里,几乎每个新生儿都会经历这样一个场景:护士会轻轻握住宝宝的胳膊,在三角肌区域肌肉上注射一针。这看似寻常的操作,背后却藏着守护新生儿健康的重要措施——这一针正是为宝宝补充维生素K,它被称为新生儿的“止血第一道防线”。

一旦新生儿缺乏维生素K,就可能引发维生素K缺乏性出血症。这种疾病危害极大,出血部位可遍及全身。轻微的可能表现为皮肤瘀斑、脐部渗血;严重的则会出现消化道出血,如呕血、便血,甚至颅内出血。颅内出血会严重威胁宝宝的生命健康,可能导致脑瘫、智力障碍等永久性后遗症。据相关数据统计,在未接受维生素K预防的新生儿中,维生素K缺乏性出血症的发生率较高,而颅内出血的死亡率和致残率更是令人触目惊心。

为了有效预防这种危险情况

发生,给新生儿注射维生素K,成为全球公认的标准做法。目前,我国采用的是新生儿出生后立即肌肉注射维生素K1,迅速建立有效的凝血防线。

可能有些家长对新生儿打针存在顾虑,担心会有不良反应。实际上,维生素K1注射的安全性非常高,不良反应的发生率极低。极少数宝宝可能会出现局部注射部位的轻微红肿、疼痛,但这些症状通常会在几天内自行消退,不会对宝宝的健康造成长远影响。

相比之下,不注射维生素K可能带来出血风险。除了出生时肌肉注射,对一些特殊情况的新生儿,如早产儿、低体重儿、患有肝胆疾病或长期使用抗生素的宝宝,医生可能会根据具体情况额外给予维生素K补充。

此外,对于母乳喂养的宝宝,家长也可在医生指导下,考虑给宝宝定期补充维生素K。

总之,新生儿出生后注射维生素K,这一针,是保障宝宝生命健康的关键举措。它看似简单,却为宝宝筑起一道坚固的“止血防线”,有效预防可能发生的严重出血性疾病。

这种声波能量严格控制在安全范围内,全球多年应用及研究表明,未发现诊断用超声对胎儿造成不良影响,是国际公认的孕期最安全的影像学检查方法。

整个孕期需要多次超声检查,每次都肩负着不同的“使命”:

1.孕早期(6-8周):主要确认是否宫内妊娠、