

大鱼大肉若无节制,容易造成中医所说的“湿热”和“积滞”,轻则腹胀、便秘、胃口差,重则可能出现呕吐、精神呆滞及发低烧。由于内热也容易造成外感,所以有些人还会因此引发感冒。专家建议,针对这种类型的节后病,首先要控制饮食,吃些清淡、容易消化的食物,让胃肠道休息,青菜白粥是最妥当的选择。而饥饿疗法也是治疗“积滞”的妙方,一两天不进食,可让肠胃感觉更舒畅。



如何应对节后综合症

2014年马年新春佳节已经过去,大家都重新回到自己的工作岗位上,恢复正常的生活节奏。不过,春节之后许多人面对“突如其来”的正规生活,都会有各种各样的不适应,现在小编就教你来面对春节长假后的“节日综合症”。

本报记者 马媛媛

警惕“节后综合症”

走亲访友、应酬娱乐频繁,7天春节长假让很多人作息不规律,饮食结构失衡,在上班时呈现出疲劳、效率低等,像这样年后上班就沾染“节后综合症”的现象,在不少单位都普遍存在。一般长假过后一周左右,很多人都出现一系列心理、生理问题,比如精神焦虑、萎靡、无精打采、昏昏沉沉,有的人甚至会抑郁失落,导致工作效率低下。在实际工作中,除了这些突出的“节后综合症”表现之外,还有另外一些沾染“节后综合症”的另类表现,比如沉浸在过年的气氛中难以脱身,有的是人在单位和岗位上,但心思却收不回来,上班迟到,下班早退,今天酗酒聚会,明天走亲访友,有的还成群结队轮流去单位同事家“拜晚年”,个别单位之间、单位内部科室之间今天你做东,明天我安排。这种“节后综合症”往往会一直持续到元宵之后方才慢慢消失。

节后三大招法应对节日病

春节期间,人们饮食过于油腻,又缺乏运动,会出现心肺功能下降以及代谢率低等“节后综合症”。为有效消除这些症状,下面提供对付“节后综合症”的三大招法。

一、上班族应尽快停止各种应酬,抓紧时间自我调节,规律睡眠、饮食,从生活内容到作息时间都做出相应的调整,静心思考上班后应该做的事,使自己的心理调整到工作状态上。一旦出现紧张、忧虑、厌倦工作的不良心态,也不要着急,白天工作时可以喝点茶、咖啡提神,也可以每过几个小时进行一次慢而深的呼吸,想象好似随着吐故纳新,紧张也离开了身体;中午小憩一会儿,晚上争取早睡。

二、长假玩乐过度,甚至通宵喝酒打牌等,打乱了人体正常的生物钟,造成植物神经系统紊乱,结果“睡眠紊乱”就会找上门,可以

通过休息或给身体补充营养得到解除,要做到早睡早起,起居有序,要保证有足够的睡眠时间。长时间用脑,大量消耗能量导致大脑血液和氧供应不足,削弱了脑细胞的正常功能,集中表现为头昏脑胀、失眠多梦等,缓解的方式是让大脑放松休息,可轻轻按摩头部、散步闲逛或做其他小事分心、听听音乐等;心理疲劳则由过节压力感造成,应设法减轻心理压力,严重者应赶快去看心理医生。

三、过节往往出现一天不停嘴的现象,吃多了,就容易撑着,引起神经性厌食。对患有神经性厌食的人,可适当吃一些健胃消食片或山楂片,尽量吃清淡一点的饭菜,让塞满鱼肉的肠胃也歇歇;也可由旁人给予及时的开导、解释和鼓励等心理诱导;最佳的方法是参加一项自己喜欢的运动,如轻快的步行、慢跑、跳舞、伸展等,做一些使自己心跳加快、出汗的运动,让自己的身心“动”起来,胃口也会调整到正常状态上来。

小儿腹泻,对症下药是关键

支持专家:潍坊市妇幼保健院儿二科主任李丽

本报记者 马媛媛



妇幼之家

腹泻是小儿的常见病,多发病之一,特别是婴幼儿最易发,甚至有许多小儿会出现反复腹泻或者迁延不愈,严重者会影响生长发育,很多家长三日内两头跑医院,或者到多家医院就诊,效果却不一定明显,所以家长们常常对此非常着急,也非常困惑,为什么一个小小的腹泻会如此难治,实际上,小儿腹泻的病因有很多,只有查明病因,对症下药,才会药到病除。

潍坊市妇幼保健院儿二科主任李丽介绍,小儿腹泻一年四季都可能发生,由于婴幼儿时期,胃酸及消化酶分泌不足,消化酶的活性较低,神经系统对胃肠道调节功能较差,不易适应食物的质和量,且生长发育快,营养物质的需要相对较多,胃肠道负担较大,消

化功能经常处于紧张状态,易发生消化功能紊乱。婴儿腹泻根据病因可分为感染性和非感染性两种。

一、感染因素:

小儿感染性腹泻主要是由病毒、细菌、真菌、寄生虫感染肠道后引起。细菌包括痢疾杆菌、大肠埃希氏杆菌、空肠弯曲菌、耶尔森菌、鼠伤寒沙门菌、变形杆菌、绿脓杆菌、克雷伯菌、金黄色葡萄球菌、难辨梭状芽孢杆菌等。病毒有轮状病毒、诺沃克病毒、肠道腺病毒、星状病毒、杯状病毒、冠状病毒等。

二、非感染因素:

1、食饵性腹泻:主要是由于喂养不当,饮食失调所致。如母乳不足或人工喂养儿,过早过多地以粥类与粉糊喂养小儿,脂肪类食物,突然改变食物品种和断奶等均可导致腹泻。碳水化合物过多能引起发酵产生消化紊乱。未按时添加辅食的小儿在断奶前突然增加食物或改变食物成分,致使小儿不能适应而产生消化不良发生腹泻。也有由于不定时喂养,

或由于食量过多、过少、过热、过凉影响胃肠道消化功能,均可以引起腹泻。

2、糖源性腹泻:少数是先天性乳糖酶缺乏,多数是由于急性肠炎时较大面积的损伤了小肠微绒毛,造成双糖酶,尤其是乳糖酶缺乏,致使吃进去的乳糖不能被消化,在肠内形成高渗物质,引起渗透性腹泻,使腹泻迁延。

3、过敏性腹泻:例如对牛奶或豆类蛋白过敏引起的腹泻,牛奶蛋白过敏者,吃牛奶后48h发生水样泻。

4、症状性腹泻:小儿患上呼吸道感染、肺炎、肾盂肾炎、中耳炎、皮肤感染及其他急性感染性疾病时可伴有腹泻,这是由于发热及病原体毒素的影响,使消化功能紊乱,酶分泌减少,肠蠕动增加所致。

因此,别看一个小小的腹泻病,其原因却有很大差别,所以奉劝各位家长当孩子发生腹泻时千万别大意,也不能随便给孩子吃药,应该及时到医院就诊,查明病情对症治疗。

春节后,健康饮食“清洁”肠胃

春节长假,想必你一定玩得过瘾、痛快。不过,一连几天大鱼大肉,你的肠胃已经开始拉响警笛了。为此,医学专家提醒,春节过后,你的肠胃可能需要“清洗”了。

清淡食物配粗粮

吃了几天的大鱼大肉,想必也吃腻了,这时候要多吃点清淡的东西让肠胃慢慢恢复到正常状态。

专家建议,节后几天的主食要以谷类粗粮为主,可以适当增加玉米、燕麦等粗粮,要注意增加深色或绿色蔬菜的比例。同时,多喝粥和汤,比如新鲜的绿叶蔬菜、小米粥、面条汤、疙瘩汤等,不妨配点咸菜,这些汤汤水水都具有良好的“清火”作用,让你已经“不堪重负”的胃肠道休息调整。

光吃粗粮也确实饿得慌,不如来点又好吃又助消化的东西吃吃,常言道“好吃不过饺子”,小麦粉擀出来的饺子皮含有丰富的纤维质,馅又包含多种蔬菜,再加上使用蒸、煮之类的烹调手法,自然不用担心油脂,一举多得。

多喝水解油腻

节日里,每顿饭菜都少不了油腻,所以,大部分人都会出现脂肪摄入量过高的情况。利用两三天时间,减少精制米、面、糖果、甜糕点的摄入,强迫自己多喝水,尤其是多喝开水,这样可以加快胃肠道的新陈代谢,减轻大量肉类食物和酒对肝脏的危害。如果嫌开水没有味道,那么喝茶也可以清除胃肠道的油腻,使胃肠道尽快恢复到正常水平。

吃水果平衡消化

节日吃的美食很多是煎炸或甜点,多吃自然苦了肠胃。煎炸食物容易引起脾胃热滞,导致便秘或腹胀;而甜点吃得过多也会导致脾虚生湿,造成虚湿积滞,引发腹泻。要调整节日里失衡的消化功能,水果是相当有效的。

橙汁和木瓜就能很好地调整消化机能,它们都有去热滞的作用,这两天不妨多喝几杯橙汁,或吃木瓜,不过在吃完饭后1-2小时后再喝,否则吃饱后立即喝,只会加重胃部负担。此外,不妨买点金银花、菊花、木棉花,加点蜜枣煲水喝,不但香甜可口,还能平衡消化功能。

多措并举 做好艺考期间 医疗卫生保障工作

本报2月9日讯(记者 马媛媛 通讯员 于杰)2014年省外院校艺术专业考试来临,奎文区卫生局高度重视,认真研究部署艺考医疗卫生保障工作,确保2014年省外院校艺术专业考试工作安全有序。

据介绍,奎文区卫生局加强组织领导,完善工作预案。成立了艺考工作卫生保障领导小组,下设疾病控制、医疗救护、卫生监督、应急处理等4个工作组,制定了《2014年省外院校艺术专业考试奎文区卫生局医疗卫生保障工作方案》,全面加强流感等传染病防控和食物中毒处置工作。在艺考期间,确定区疾控中心负责组织实施监测,发现疫情按照规定程序迅速报告和处置;在重点场所发放传染病防控知识明白纸或提醒信息,提醒异常情况出现时,及时到医疗机构就诊。二是做好现场医疗救护和急诊急救预警调度工作。按照相关要求,安排救护车和急救人员,在指定时间到指定地点执行医疗保障任务;按照市120急救中心统一调度,做好救护车、救护人员、备用病床的应急准备工作。