

年底应酬高峰将至

要管好嘴也要防“悲催”

年关将至,众多的聚餐邀请也纷至而来。在会亲访友、享受美食的同时,健康成了很多人担忧的问题。还有很多职场人在年底长期处于高压状态,得不到充分的休息和放松。对此,健康专家提醒市民,节日期间更要注重健康饮食,暴饮暴食及过度饮酒都要避免,保持身心健康。

**饭局不断暴饮暴食
当心患急性胰腺炎**
每到节前,因频繁应酬导

致疾病的患者都会明显增加,轻则出现消化不良,重则导致酒精性胃病、胃出血、急性胰腺炎等,甚至丢掉性命。

德州市一医院肝胆外科专家称,酒后有的人会出现上腹剧烈胀痛伴呕吐症状,多数患者以为是胃病,其实有一部分是由于急性胰腺炎引起。每逢年底,胰腺炎患者会有所增加,少数特重症胰腺炎可能会有生命危险。

该专家建议,防范胰腺

炎,首先要避免暴饮暴食、适度饮酒,有酒精性胰腺炎病史的患者应避免饮酒,其次要多食蔬菜水果。

**职场压力大
要防情绪感冒**

假期有些人忙于应酬,也有人仍在紧张的工作,甚至有职场人长期处于高压状态,得不到充分的休息和放松。

健康专家称,长期的工作压力,自己如调节不好,就容易会出现焦虑状态。情绪焦虑

大致可分为初期、中期、后期。初期患者虽病,但饮食如常,脾胃受伤不重。中期患者病程较长,出现胃肠不适等诸多病症。后期患者往往脾伤日久,肺、胃、心、肝均已受损。

针对不同程度的焦虑,专家建议:年终聚餐要适度,短时间内饮用大量的酒精,会使中枢神经系统负担过度;选择一种易于坚持的运动,有乐趣的运动可以唤起愉悦情绪。

(王乐伟)

相关链接

五种食物 助于解酒

到了年底,少不了应酬,应酬上必然少不了酒。喝酒虽然畅快,但是醉酒往往让人没那么舒服,其实最简单的解酒方式,除了醒酒药,还有吃一些能够解酒的水果。

小酌怡情,过量伤身。如果不小心饮酒过量,往往容易导致头痛、眩晕等多种不适。美国“福克斯新闻网”刊出美国营养学家莫妮卡·雷纳格博士总结出的“最解酒的5种食物”:

鸡蛋。鸡蛋中富含半胱氨酸,具有解毒作用。《内科医学档案》杂志刊登的一项研究发现,鸡蛋中丰富的B族维生素可缓解宿醉。

生姜。酒后吃点姜可刺激和恢复消化系统,缓解便秘、胀气和消化不良等不适症状。

番茄汁。饮酒之后,肝脏负责分解酒精以保持血糖稳定。血糖是大脑的主要能源,血糖过低容易导致疲倦、乏力,情绪低落。此时喝一杯番茄汁可补充糖分,减轻醉酒后头痛等不适感,番茄汁中的番茄红素还具有抗炎属性。

香蕉。饮酒过量之后,身体细胞缺水,小便更多,血钾水平降低,进而容易导致肌肉乏力、血压升高等现象。这时吃1-3根香蕉可以补充钾,增加血糖浓度,降低酒精在血液中的比例。

芦笋。韩国一项新研究发现,在饮酒及醉酒后吃点芦笋可以解酒护肝。芦笋提取物可提高能够分解酒精的多种酶的水平,减轻宿醉症状,保护肝脏细胞免受酒精毒素的侵害。



“三下乡”

2月2日,德城区卫生计生局到黄河涯镇组织开展计划生育“三下乡”活动,活动中发放了单独两孩、农村部分计划生育家庭奖励扶助等群众关心的计生方面的政策宣传页,还有艾滋病和慢病防治知识宣传页等,吸引不少群众驻足。
本报通讯员 陈霞 周建军 摄影报道

带上健康的自己回家过年

过年,是一条长而柔的线,系着漂泊的人们,不管相隔多远,都要回家和亲人团聚……

春节是回家团圆的日子,在外打拼了一年的自己,在家人的期盼中纷纷踏上了归程。随着人们生活水平和精神文明水平的提高,人们对幸福和爱有了更深刻的认识。在今天,健康已经被人们放在幸福因素的首位。没有健康,一切无从谈起。把健康的自己带回家,是亲人对你最基本的渴望。

女人是社会的半边天,女性的健康关系到家庭的稳定与和谐。在羊年春节来临之际,德州时代妇科医院推出了“5元妇科体检”活动,帮助广大女性排查身体“雷区”,用健康的身心迎接未来!

目前,许多女性朋友纷纷拨打德州时代妇科健康专线咨询,想趁春节前给自己做个全面的体检,同时把一些依附在身体中的妇科顽疾彻底清除。因为她们知道,自己的健康可以给家庭带来幸福美满。

权威妇科专家指出:如果发生外阴瘙痒或白带增多症状时不要讳疾忌医,要及时诊治,千万不要自己乱用药而耽误病情。一些女性羞于就医或者讳疾忌医,经常会错过最佳治疗时机。妇科疾病会影响女性的身心健康,因此除了生活中多加注意外,还要坚持定期到正规专业妇科医院进行检查,因为很多妇科病在早期并没有症状出现,通过体检都可以早发现,早治疗,定期妇科检查是女性健康的“保护伞”。

相关链接

德州时代妇科医院建筑面积近8000平米,坐落于德州市德城区中心地段,地理位置优越。开设计划生育、妇科体检、妇科炎症、宫颈疾病、妇科整形、妇科肿瘤、女性不孕及乳腺疾病八大专业科室。医院在发展过程中,与北京、山东众多知名医学院校建立合作关系,拥有北京、济南、青岛等地30多名专家、教授定期坐诊。开展全程导诊、私密问诊、精细化管理、女子家园式温馨护理,值得女性朋友的信赖和健康托付。

了解更多女性健康问题,您可拨打咨询电话:0534-5012345或QQ:1205346699进行相关咨询。

天冷易诱发脑血管疾病

高血压性脑出血热5个早期信号要重视

近日,34岁的陈先生左边眼睛突然看不清东西,行走困难,家人将他送到德州市中医院。经检查,陈先生患上高血压性脑出血。德州市中医院神经外科主任医师田兆禄称,高血压性脑出血热有5个早期信号,患者及家属一定要重视。

“高血压性脑出血早期信号主要表现为:突然面部或肢体麻木、无力、言语不清甚或失语;突然出现没有原因的严重头痛;突然行走困难、身体不能平衡等;突然一侧或双侧眼睛看不清东西;突然昏迷。”田兆禄称,近来由于气温较低,人体受寒冷刺激后,血压升高,易使原本脆弱的脑血管破裂而引发脑出血。

田兆禄提醒,很多年轻人

在发病时不当回事,觉得休息一下就好,从而错过紧急救治的最佳时机。其实,早发现及早治疗效果最好,若是时间太长会增加中风并发症和后遗症的风险,甚至会夺命。

平时,高血压就要谨遵医嘱,按时服药,重视血压的检测,最好每天都测量一次血压。保持良好的心态,避免过于激动。“饮食要注意低脂、低盐、低糖。”田兆禄建议,切勿过量饮酒。在冬季,要注意保暖,老年高血压患者应尽量减少外出,睡前宜用热水泡泡脚等。

“预防便秘也是很很重要的一点。”田兆禄称,排便用力,极易

使脆弱的小血管破裂而引发脑溢血,可多吃一些富含纤维的食物预防便秘。

(左天普 张琦伟)

专家连线:

德州市中医院神经外科

主任、主任医师 田兆禄

从事神经外科二十七年,先后在齐鲁医院、北京天坛医院进修学习,师从于全国著名专家教授。擅长颅脑损伤的救治,高血压脑出血的手术及微创治疗,脑瘤的手术治疗。

坐诊时间:周一至周五上午



德州市中医院

东院区地址:天衢东路1165号 电话:2725066
西院区地址:东方红西路461号 电话:2220500

“三七”不是人参却胜比人参

买点“三七”春节回家孝敬爸妈

从植物学的角度讲,三七与人参是一个家族的成员,都是五加科多年生草本植物,但人参生长于我国的东北地区,而三七却生长在我国西南地区,主要产于我国云南、广西等省,以云南文山地区所出产的三七质量最好,为地道药材。三七为多年生植物,其药效与生长年龄密切相关,生长期至少要在3年以上,生长5年以上者质量较优。《本草纲目拾遗》称:“人参补气第一,三七补血第一,味同而功亦等,故人并称人参三七,为药品中之最珍贵者。”

“平时听周围人提三七提的比

较多,但是没有实实在在见过实物。只是听说三七有很多药效。”家住德城区的张先生说,前段时间想着给父母买点三七粉用一下,结果到家门口的药店问过,但是最终还是不大放心,就没有买。看到这次齐鲁晚报·今日德州组织有农户自产自销的三七在售,决定先买些试试,买回家送老人,是一份孝心。

除了张先生前来咨询购买,不少年轻人打来电话询问,并纷纷表示,过节都要给父母买礼物,不如买点实用的东西,带些三七回去,既表达了自己的心意,又给父母带

去健康,两全其美。

“如果大家不大了解三七,那么扬名中外的中成药‘云南白药’和‘片仔癀’,大家一定都听说过,它们就是以三七为主要原料制成。”工作人员介绍,三七药效很值得大家去深入了解。

据专家介绍,三七可以降血压、降血脂、双向调节血糖,它能扩张血管产生降压作用,具有阻断肾上腺素所致的Ca²⁺内流的作用。三七在消化道内同脂类结合形成不易吸收的物质,防止脂质在血管内沉积从而保护内膜,减少损伤,防止动脉

硬化,降低血脂水平,特别是三酸甘油酯含量明显降低。三七对血糖的影响取决于动物的状态和机体血糖水平,可升高或降低血糖水平,具有自动双向调节血糖的作用。

三七还能预防和治疗心脑血管疾病。中医以三七作为活血化瘀药物治疗冠心病、心绞痛取得显著疗效。此外,三七有活血作用,可以扩张心脏血管,增加冠脉流量,抑制血栓形成,抗血小板聚集,并可以溶解已形成的血栓,增加营养性心肌血流量。同时,三七能够降低动脉压,略减心率,从而明显减少

心肌的耗氧量,可用于治疗心肌梗血、心绞痛及休克。

另外,提高人体免疫力、抗衰老,抗肿瘤也是三七的功效。三七多糖是促进免疫的有效成分,能促进巨噬细胞的功能。三七可提高超氧化物歧化酶(SOD)、还原型谷胱甘肽(GSH)、过氧化氢酶(CAT)水平,具有较强的抗自由基氧化作用。三七通过直接杀死肿瘤细胞,抑制肿瘤细胞生长或转移,诱导肿瘤细胞凋亡,或诱导肿瘤细胞分化使其逆转,增加和刺激机体免疫功能等多种方式起到抗肿瘤作用。