

## 酒醉后吃啥最醒酒

鲜橙解酒:鲜橙(鲜橘亦可)3-5个,榨汁饮服,或直接食用;生梨解酒:吃梨或挤梨汁饮服;蛋清醒酒法:醉酒时取1-2只生鸡蛋清服下,可保护胃黏膜,并减少对酒精的吸收;米汤醒酒法:加入白糖饮用,疗效更好;茶叶醒酒法:茶叶中的单宁酸能解除急性酒精中毒,咖啡碱、茶碱对呼吸抑制及昏睡现象有疗效;西红柿汁:治酒后头晕,西红柿汁也富含特殊果糖,能帮助促进酒精分解,一次应饮用300毫升以上。

## 健康大讲堂支招克服睡眠障碍

## 想睡个好觉,光靠吃药可不行



本报济南4月27日讯(记者 陈晓丽) 你最近睡得好吗?我们这一生大约有1/3的时间要在睡眠中,但面临睡眠问题的人越来越多。本周三(4月29日)本报和省精神卫生中心主办的健康大讲堂之心理健康系列讲堂,邀请心理专家白录东开讲“睡眠障碍及相关问题”。广大读者可于当天下午两点,到山东新闻大厦四楼西岳厅参加。本报开通免费“抢座”热线96706120,到场可免费获赠精美《健康服务手册》。

目前,约有1/3的人群面临睡眠障碍的困扰。同时,睡眠障碍群体正呈现出“年轻化”趋势,中青年人群比例逐年升高,90%的年轻患者因为焦虑、抑郁等情绪性因素、不良的生活作息规律导致睡眠质量较差,其中女性患者多于男性患者。

睡眠与我们的健康息息相关。长期存在睡眠障碍会引起多脏器功能紊乱、免疫功能下降以及记忆力衰退,容易引发高血压、糖尿病、心脑血管疾病甚至神经、精神系统疾病,如脑中风、老年性痴呆、精神分裂症等,不仅会给患者及家庭带来巨大的身心损害,也给社会带来一定的影响。

睡眠障碍并不仅仅是指失眠,睡眠过久、多梦、打鼾等都属于睡眠障碍的范畴,原因包括生理和心理方面。在面对失眠障碍的时候,不能仅仅依靠治疗睡眠的药物来解决,需要到正规专业机构咨询专业医生进行综合评估,然后确定合适的治疗方案。

4月29日下午两点,在山东新闻大厦西岳厅,本报生命周刊健康大讲堂特邀省精神卫生中心心理专家白录东开讲,讲座的题目是《睡眠障碍及相关问题》。山东省精神卫生中心主任白录东多年来一直从事心理治疗与精神病学临床治疗和科研工作,尤其擅长精神科疑难杂症的诊断及药物治疗、睡眠障碍的诊断与治疗;精神分裂症、情感障碍(双向情感障碍、抑郁症)等。

白录东,山东省精神卫生中心主任,主任医师,山东大学副教授,致力于心理治疗与精神病学的研究和临床治疗。现任《中华实用医药杂志》专家编辑委员会编委、《中国现代医生杂志》审稿专家、《山东精神医学杂志》编委、中华医学会会员。在精神科疑难杂症的诊断、药物治疗方面有专长,以及有睡眠障碍的诊断治疗专长。

白录东,山东省精神卫生中心主任,主任医师,山东大学副教授,致力于心理治疗与精神病学的研究和临床治疗。现任《中华实用医药杂志》专家编辑委员会编委、《中国现代医生杂志》审稿专家、《山东精神医学杂志》编委、中华医学会会员。在精神科疑难杂症的诊断、药物治疗方面有专长,以及有睡眠障碍的诊断治疗专长。

目前,免费“抢座”热线已经开通,广大读者可拨打96706120留下您的姓名和联系方式进行报名,或者给生命周刊官方微信平台发送信息报名。到场的读者将获得本报制作精美、内容丰富的生命周刊《健康服务手册》。活动现场,专家还将现场解答读者的提问。

系方式进行报名,或者给生命周刊官方微信平台发送信息报名。到场的读者将获得本报制作精美、内容丰富的生命周刊《健康服务手册》。活动现场,专家还将现场解答读者的提问。

## 专家简介:

白录东,山东省精神卫生中心主任,主任医师,山东大学副教授,致力于心理治疗与精神病学的研究和临床治疗。现任《中华实用医药杂志》专家编辑委员会编委、《中国现代医生杂志》审稿专家、《山东精神医学杂志》编委、中华医学会会员。在精神科疑难杂症的诊断、药物治疗方面有专长,以及有睡眠障碍的诊断治疗专长。

## 我来帮您问

## 喝酒后多久开车才安全?

1、读者:我是一名74岁女性,胃阴虚很严重,舌面无苔,无一滴唾液,有裂痕(地图舌),吃饭必须液体送。手脚冰凉,四季如此。畏寒,坐木头椅子也要垫垫子,穿衣服比别人多,否则就腹泻。想用石斛、玉竹、麦冬等生津,但它们都凉,易致腹泻。这种情况怎么办?

山东省千佛山医院中医科主任宋鲁成:随着年龄的增加,我们身体的唾液腺会逐渐老化,分泌唾液的能力将明显下降。根据这位患者的情况,应该同时还患有干燥综合征,这也是老年人比较容易患的病症,发病原因较为复杂,除了口、眼干燥外,还可表现为关节痛、消化不良、胃炎等。唾液腺的老化再碰上干燥综合征,就会使得口舌干燥的状况极度严重,治疗起来也很棘手。

建议不要自己随便找生津的药物调理,这样容易弄巧成拙,反而加剧症状,应该到正规医院让医生综合考评身体状况,再慢慢使用药物调理。另外,地图舌并不是因为口舌干燥,往往可能预示着免疫系统和消化系统出现异常,应到医院检查确诊。

2、读者:喝酒后多长时间开车才安全?

山大二院肝病科博士刘峰:喝酒后开车是否安全,主要取决于人体是否能够代谢完摄入的酒精。人体代谢酒精主要依靠体内的乙醛脱氢酶这种元素,如果乙醛脱氢酶的活性高,代谢酒精的能力就快,同时酒量就大,相对不容易喝醉,这类人可能喝酒后较短时间就能开车,不算酒驾。但是有些人体内的乙醛脱氢酶活性低,代谢酒精的速度就会特别慢,喝酒后要很久才能代谢完。不同人之间甚至可以相差十几倍,与遗传有较大关系。因此从个体而言很难说,从整体状况来看,12-24小时后酒精才能消散,一般开车比较安全。

如果您有关于疾病和健康的任何疑问,请将问题发至电子信箱:qlshengming@163.com,或拨打96706120热线电话。我们将竭力帮您解答。

本报记者 陈晓丽

## 健康大讲堂聚焦“婴儿保健”

## 妈妈补钙有助于防婴儿湿疹

本报记者 李钢  
实习生 来慧

“孩子刚打了一针五联疫苗,现在没货了,能换其他疫苗吗?”近日,不少地方爆出口五联疫苗货源紧张甚至是断货的情况,这急坏了不少家长。在25日的健康大讲堂上,来自济南市中心医院的两位专家就婴儿喂养、保健以及疫苗接种等与广大读者进行了面对面交流。

## 头三月不用枕头,可将床调高10度

人说“三岁看大,七岁看老”,而在济南市中心医院儿童预防保健科主任温天莲看来,1岁以内对孩子来说可能更重要。“就像孩子的大脑发育。”她举例说,婴儿在前三个月内头围平均每月增长2厘米,前三个月就增长6厘米;而从四个月到一岁九个月的时间可能也是增长6厘米,而1周岁到2周岁一整年可能也就增长2厘米。

“所以从这个角度上讲,1岁以内对婴儿的智力发育尤其重要,甚至可以说婴儿期的大脑发育可能很大程度上决定了孩子的智商。”温天莲说。

“不少家长在护理婴儿上存在很多误区。”温天莲提醒说,“我在临床上碰到很多家长,给孩子穿得很多,生怕孩子冷,可孩子热得出汗了。其实婴儿基础代谢高,不需要穿太多。”

“孩子吃了奶,总是溢奶,让孩子什么姿势睡觉最好,能给孩子枕头吗?”不少家长还存在这样的疑问。

对此,温天莲表示,三个月内婴儿应以右侧睡为宜,吃奶拍嗝后,先右侧躺半小时,然后再左侧躺半小时,然后可以再仰卧半小时。这样各个体位交替,不仅可以防止孩子溢奶呛奶,还有助于将孩子的头睡成圆形,因为圆形的体积最大,这有助于提高孩子的脑容量。



家长们边听边记。 本报记者 李钢 摄

“枕头,三个月内的婴儿是不需要的。”温天莲介绍,由于这时孩子的头与肩围基本相同,无论是侧卧还是仰卧,都不需要枕头,三个月后可选择适宜的枕头,“三个月内婴儿睡的床可以调出10度左右的坡度,这样可更好防溢奶。”

## 给宝宝穿纯棉质衣服可防过敏

“现在在门诊上每天都能碰到七八个湿疹患儿。”谈起婴儿容易患上湿疹的原因,温天莲解释说,这是由于婴儿出生时肠道系统不完善,对过敏性病原菌抵抗力很弱。而婴儿肠壁结构松弛,渗透性高,过敏原可以透过肠壁进入血液中,最后表现在皮肤上,这样就成了婴儿湿疹。

温天莲表示,婴儿过敏性风险与遗传有关,如果父母双方都是过敏性体质,那婴儿发生过敏的几率能达到50%-80%,这类宝宝患湿疹的可能性更大。预防湿疹要从内部肠道系统的完善和外部过敏原的避免两方面来预防。

“孩子的第一口奶是母乳还是配方奶,对预防孩子湿疹是有影响的。”温天莲表示,婴儿出生后让其立即吮吸母乳,不只有助于乳汁分泌等,还有助于帮助孩子尽快建立平衡的肠道菌群,“人的肠道里

是有厌氧菌和嗜氧菌,通俗说,厌氧菌是好的,而嗜氧菌是坏的,但两者是共生共存的,嗜氧菌吃掉肠道内的氧气,有益的厌氧菌才能活,而乳头上是含有这样的嗜氧菌的。”

对于如何预防湿疹,温天莲表示,喂养方式不同预防方式也存在一些不同。“纯母乳喂养,母亲要注意饮食,如果发现母亲吃过什么东西后,宝宝湿疹加重,应暂停两周,然后再少量尝试。而对于吃配方奶的宝宝,可以试试水解蛋白奶粉。”

“母亲和婴儿服用钙和益生菌是有助于预防和减轻的湿疹的。”温天莲说,缺钙会造成孩子抵抗力下降,从而加重湿疹,而湿疹也会造成钙流失,所以补钙就显得更重要。

除此之外,宝宝皮肤直接接触过敏原也是发生湿疹的原因之一。温天莲提醒,要保持宝宝周围环境的清洁,房间里不要有宠物的毛屑和大量灰尘,在空气污染严重时不要带宝宝外出;平常给宝宝穿纯棉质衣服,化纤也容易引起过敏;注意宝宝皮肤保湿护理。

## 打了一针五联疫苗,换其他的也行

“大夫,最近进口五联疫苗货源紧张,有的地方断货

,我孩子只打了一针,还有好几针,这可怎么办啊?”讲座还没开始,不少家长就向主讲嘉宾请教。据悉,近期,不少地方爆出口五联疫苗货源紧张甚至是断货的情况,这急坏了不少家长。

“现在已经开始陆续到货,家长一是可以等等再打,当然也可以打具有同等功效的其他疫苗,只要打够要求的针次即可。”温天莲打了个比方,“比方你还需要打三针五联疫苗,可以再打上三针次白破和脊髓灰质炎疫苗。”

据悉,五联疫苗包括Hib、IPV、百白破,主要预防b型流感嗜血杆菌、脊髓灰质炎、百日咳、白喉、破伤风五种疾病,其中预防脊髓灰质炎、百日咳、白喉、破伤风的疫苗属于我国要求的必须接种的计划免疫,适龄儿童可接种免费疫苗。

济南市中心医院儿童预防保健科护士长沈国红表示,疫苗不论是进口还是国产的,都是安全有效的,只是在成分、组分、保护效力、病毒含量、保护时间等方面存在一定区别。家长可以根据自己的经济条件选择合适的疫苗。她同时提醒,衡量一种疫苗的作用,不能单从价格方面考虑,应该从它所预防的疾病对个人、家庭、社会带来的影响等多方面去衡量。

《病榻札记》:讲出您的医疗故事,帮助更多的人从中有所感悟。

《医人说医》:医务工作者说与医生有关的事,尽在《医人说医》!

《我来帮您问》:架起与名医名家沟通的桥梁,为您的健康支招。

来稿请洽:qlshengming@163.com。一经刊用,稿酬从优。

征稿