

里约奥运会进行时

营养师给熬夜一族的饮食建议

第31届夏季奥林匹克运动会火热进行,由于时差原因,奥运会很多赛程都是在夜间进行,为了第一时间观看精彩赛事,相信朋友们都做好了熬夜奋战的准备。为了更好的观看赛事及精力充沛的工作,德州市人民医院营养师杨莉给出了以下几条饮食建议。

1. 保证充足蛋白质

首先熬夜一族要做到三餐定时规律,也可在夜间加餐,但不可用夜宵替代早餐。熬夜当天的晚餐可以丰盛一些,适当增加一些优质蛋白的

食物,如鱼类、奶、精瘦肉、蛋类等动物性食物,也可增加一些豆制品,植物蛋白中的大豆蛋白也是优质蛋白。

2. 补充护眼食物

在保证充足的蛋白质之外也需要充足的新鲜蔬菜、水果,如西兰花,胡萝卜,南瓜,菠菜,红薯,西红柿,芒果等深绿色蔬菜及水果,这些蔬菜富含丰富的B族维生素和维生素A,可缓解眼睛疲劳,保护肝脏,因为熬夜看电视屏幕时间过长不眨眼会使眼睛疲惫、干涩,甚至于视力降低。对于眼

睛有益的有胡萝卜素和叶黄素,能提高熬夜者对光线的适应力,防止视觉疲劳。除此之外动物肝脏也是富含脂溶性维生素的食物,但是要控制量,一周一次即可,每次也不要吃太多。

3. 注意预防肥胖。

夜宵建议可补充一些全麦面包、酸奶、坚果和水果如香蕉、火龙果等,即可补充能量还易消化。

夜宵要摒弃“垃圾食品”。零食、甜食和泡面成为一些“夜猫子”的必备之选,这些食

品虽然是高热量,但营养素密度低,且大多味道佳,边看电视边吃,容易导致摄入超标,为消化系统增加负担,破坏其他营养的吸收,还会引起肥胖。

4. 保证有充足水分。

白开水是最好的饮品,但很多人不愿意多喝,也可以用其他方式来补充水分。牛奶不但富含丰富的蛋白质,还可以为大脑补充营养。爱喝茶的朋友可以喝些绿茶,绿茶有提神、抗衰老、防辐射、舒缓疲劳的功效。胃肠不好的人可以喝些枸杞红枣茶或枸杞菊花茶,

既能祛火,还能明目抗疲劳。但茶类不宜过浓,熬夜时也应尽量少喝咖啡,咖啡容易引起失眠,消耗体内维生素,让人更容易疲惫。而且也不宜食用酒精类饮品及含糖量较高的饮料。

5. 饮食卫生须注意

在夏季高温、高湿环境中,各种致病微生物繁殖加速,食物易腐败变质,在食物的购买、加工和储存等各环节都要注意。不去卫生条件差的路边摊点、大排档等就餐。

(徐良 郭吉显)

宫腔镜治疗宫角妊娠 填补全市技术空白

8月3日,德城区的张女士因流产手术后停经近3个月来到德州市妇幼保健院妇科检查治疗,行宫腔镜检查后,意外发现宫角部位有大块胚物组织,hcg指标高,结合3个月前外院曾行人工流产手术史,推断其是一个未被诊断的宫角妊娠,这种部位的妊娠常规人工流产吸宫是吸不到的。

宫角妊娠妊娠物向外生长则危害较大,一旦破裂,会迅速出现失血性休克,甚至失去性命。而常规治疗宫角妊娠的方法是开腹将宫角部位切除,或者利用腹腔镜清除胚物,而这会伤害输卵管和宫角部,大大降低患者生育能力。

“子宫好比一间房子,常规

治疗是不能从房门走而是只能从房子角落部再打个洞,然后清除问题部位的胚物,而这势必会造成创伤,留下后顾之忧;而宫腔镜就如房门进入特殊器械,清除角落里的胚物,从而保留房子的完整性。”杨贵霞主任说,利用宫腔镜技术清除宫角胚物,可完整保留患者子宫和输卵管,不影响患者生育功能,也避免再次妊娠导致宫角部位的子宫破裂严重并发病的发生。

但是,杨主任介绍宫腔镜手术面临诸多难题:因患者宫角部位因孕囊的填充变得很薄,有时厚度仅1毫米,面临手术过程中穿孔破裂的风险;宫腔镜自带的水压会使液体进入

患者血液,使患者出现心衰、肺水肿等;若手术气体进入血管,会引起空气栓塞。诸多风险需一一避开,对于手术医生技术是个不小的挑战。

杨主任凭借丰富的临床经验,利用宫腔镜技术精准操作,小心分离粘连组织,将突出的异位妊娠包块充分暴露后选择最佳的部位成功取胚、止血,手术过程顺利,完整地保留了患者输卵管和子宫。这种微创手术不仅完好保留患者生育功能,还给患者省下一大笔医疗费用。据悉,这是杨贵霞主任成功完成的第二例该类手术,填补了全市在该领域的技术空白。

(徐良 李红)

市第二人民医院西门子1.5T超导核磁共振开机

德州市第二人民医院新引进原装进口德国西门子Magnetom Avanto 1.5T核磁共振(MR)于日前正式投入临床使用。

西门子1.5T超导核磁共振是目前世界上技术最先进、应用范围最广泛的超导静音型高场强MR,具备西门子首创的Tim(全景成像矩阵)技术及零液氦技术,是迄今为止业内最为先进的1.5T核磁共振系统。该系

统应用了大量新技术,包括全景矩阵成像技术(Tim)、并行采集技术(PAT)、刀锋技术(Blade)等等,并装备了各类最新的磁共振成像脉冲序列,能够快速、大范围、高质量的完成全身各部位的成像。

核磁共振机的投入使用为精确的临床诊断提供了强有力的硬件支持,为广大患者带来了福音。

(徐良 任天瑜)



防痛风要管住嘴多喝水

入夏以来,因痛风急性发作前来就诊的患者比平时多了一半。“喝啤酒、吃高嘌呤食物如海鲜、大量出汗、吹空调、喝水少等都是促使痛风发作的诱因。”市中医院血液透析中心主任、省名中医药专家刘政说。

在没有外伤的情况下,大脚趾疼痛、膝盖红肿、胳膊关节疼,甚至出现血压高、腰酸、头痛……很多人误以为是关节、骨科或者心脑血管问题,其实这都有可能是痛风造成的。

痛风主要分3个阶段,高尿酸血症、急性关节炎发作期和急性发作的间歇期。痛风每个阶段的用药是不一样的。“无症状的高尿酸血症期主要寻找病因,控制饮食,积极治疗相关疾病如高血脂、高血压、糖尿病等,并防止肥胖。”刘政主任介绍,急性关节炎发作期,患者需卧床休息,可用一些抗炎止痛的药物,但不建议用阿司匹林,这时不要自行服用降尿酸药物,应该等急性期炎症控制后再用;急性发作的间歇期,在医生指导下口服降尿酸药物,积极治疗相

关疾病并防止肥胖。

痛风患者的饮食控制需遵循“三低一高”原则:低嘌呤饮食、低热量摄入以消除超重或肥胖、低盐饮食以及大量饮水。

低嘌呤饮食具体包括:米面类,精白米、精白面包、馒头、面条;蔬菜类,玉米、卷心菜、胡萝卜、芹菜、黄瓜、茄子、甘蓝、莴苣、南瓜、西葫芦、西红柿、萝卜、山芋、土豆;各种牛奶、奶酪、酸奶,各种蛋类;各种水果及干果类。

(贺莹莹 左天普)