



鹤壁市健康教育中心保健与健康讲座

本版主持人  
医疗·健康新闻部主任:王淑云  
电话:13939258016  
E-mail:yijkxwb@163.com

# 外出赴宴护好肠胃

年底,各种饭局常常接连不断,最容易使胃负担过重而受到伤害。如何既饱口福,又不伤健康呢?下面向您介绍六个赴宴时的饮食妙招,以保护您的健康。

## 赴宴之前饼干垫底

赴宴前最好先吃些苏打饼干、土司,还可用水果来垫底。一来可以增加饱足感,二来可避免在宴席中摄取过多的肉类与油脂。

## 多进食盘饰青菜

宴席中往往缺少蔬菜,建议不妨多吃盘饰中的青菜或水果,以补充纤维与维生素的不足。素荤比掌握在

3:1至4:1,这样即使肉吃多了,也能随蔬菜中的膳食纤维排到体外。

## 汤汁鱼肉少量摄取

如果希望在餐桌上减少油脂的摄取,建议少吃油炸的菜肴,或者将裹粉及肉类的外皮去除,而汤汁和菜汁也尽可能少喝。

此外,避免摄取过多的蛋白质与胆固醇。鸡、鸭、肉等动物性食物要避免过量食用,否则人体呈酸性体质,容易疲劳。螃蟹、鳗鱼、虾等海鲜,胆固醇含量较高,最好不要过量食用。尤其在吃自助餐时,应当少吃此类食物,切忌吃得过饱,以免导致胃肠道、肝脏

的负担加重。饮食顺序为:汤、蔬菜、主食、海鲜、肉等。

## 酒加冰块降低浓度

在用餐当中,饮料也是必要的。怕胖的人,建议最好选择矿泉水或无糖的乌龙茶,若要喝酒助兴的话,就多加一些冰块,以降低酒精的摄取量。

饮酒要限量,少许酒可促进胃液分泌,有助消化,促进血液循环。选择红葡萄酒最为适宜。嗜酒、醉酒都不利于健康。另外,记得最后一定要吃一点米饭。

## 饭前饭后少喝茶

宴会中,不少女性认为,

多喝饮料容易胖,不如用茶来替代。其实这种做法并不健康。因为茶叶中含有鞣酸和茶碱,这两种物质都会影响人体对食物的消化。在吃饭过程中和饭后半小时内应忌喝茶。饭前最好也少喝茶,如果要喝,应该选用菊花茶等淡茶。

## 饭后不要马上吃水果

饭后马上吃水果不利于身体健康,这是因为食物进入胃以后,需要1小时到2小时的消化时间,才能缓慢排出。如果在饭后立即吃水果,就会被先吃的食物阻滞在胃内,水果中的果糖不能及时进入肠道,只能在胃中

发酵,产生有机酸,引起腹胀和腹泻。长期如此,会导致消化功能紊乱。

还要提醒大家的是,赴宴回家后饮食一定要保持清淡,以素食为主,少油少盐,更要优先补充宴席上所缺乏的蔬菜、水果、杂粮、豆制品等,以保持整体的饮食平衡。另外,如果是晚上赴宴,无法及时改变饮食,那么饭后建议散步40分钟以上,第二天再从饮食上加以调整。



## 冬春季节 预防带状疱疹

据新华网消息 隆冬时节,在哈尔滨市几家医院内,皮肤科患者排起长队,其中尤以患带状疱疹的患者居多。医生提醒,冬春季节是带状疱疹的高发季节,应当注意预防。

据了解,带状疱疹俗称“蛇盘疮”,是通过呼吸道等途径进入人体后引起的病症。该病毒长期潜伏在人体的神经根里,正常情况下不容易发病,一旦身体过度疲劳,造成免疫力降低,或受寒感冒时,病毒就会发作。

据哈尔滨医科大学副教授郑淑云介绍,带状疱疹患病部位一般出现在胸、肩背、腰部,甚至也会出现在面部。此病刚发病时的症状是,身体局部肌肉会像针挑一样疼痛,却看不出有什么异样,因此很容易被误诊为人体内部器官发病。

医生提示,带状疱疹病毒不会在人际间传播,患上带状疱疹不用恐惧,如果及时到专业医院规范治疗,控制住病毒的繁殖发展,经过大约两周的治疗就可以康复。

为预防此类皮肤病,医生建议,中老年人冬天应注意饮食结构,不吃或尽量少吃辛辣等刺激性和海鲜等发性食物,注意锻炼身体、增强抵抗力。

## 这个杀手不太冷 早老性痴呆症 致病蛋白质 可保护 DNA

据新华网巴黎1月12日电(记者 李学梅)法国科学家日前发现,早老性痴呆症的致病蛋白质 Tau 虽然经常扮演神经细胞“杀手”的角色,但在正常情况下能对细胞的DNA(脱氧核糖核酸)进行保护。

科学家在美国最新一期《生物化学杂志》上说,在患者脑中,已经发生变异的蛋白质 Tau 会大量吸附磷酸盐,从而引发早老性痴呆症。早老性痴呆症又名阿尔茨海默氏症,是最常见的老年痴呆症,临床症状表现为认知、记忆和语言功能障碍等。

不过法国的一研究小组日前发现,如果 Tau 一直处于正常状态,没有吸附过量的磷酸盐,那么它就会进入神经细胞的细胞核,对其中的DNA形成保护。科学家表示,这一发现将帮助科学家进一步了解蛋白质 Tau 的特性,从而研究出针对早老性痴呆症的新疗法。



专家答疑

妇科

## “游泳圈”出现 小心卵巢囊肿

患者问:几个月前发现我的腰围在增粗,下腹部还隐隐作痛,出现白带增多、月经紊乱等症状,请问这是怎么回事?

市爱民医院妇科专家答:很可能患有卵巢囊肿,早期该病无明显症状。少数患者因其他疾病进行妇科检查时才被发现,多数患者是随着肿瘤的生长,才有所感觉的。该病的症状和体征因肿瘤的大小、有无继发性变性或并发症而不同,如小腹疼痛、白带增多、月经失常的话,通常小腹内有一个坚

实而无痛的肿块。囊肿如果发生转变,会出现严重腹痛、腹胀、呼吸困难、恶心及发热等症状。较大的囊肿会对膀胱造成压迫,引起尿频和排尿困难。当这些症状比较严重且出血频繁时,恶化为恶性卵巢癌的机率就更大。因此,女性应定期做妇科体检,以便做到早诊早治。

我院腹腔镜微创技术剔除卵巢囊肿,只在患者腹壁开3个5毫米大小的切口,作为腹腔镜进入体内的通道,即可

在显示器上观察到放大20倍后腹腔内部的所有情况,再借助专用器械轻松完成手术。治疗后6个小时病人即可下床活动,两三天后即可出院,腹部不会留下难看的疤痕。

经过多年的实践探索和经验总结,我院腹腔镜微创技术在妇科临床上已经得到成熟运用,是备受医生和患者青睐的人性化手术,为众多卵巢囊肿、子宫肌瘤、子宫内膜异位症等患者解除了病痛困扰,深受患者好评。

健康热线:3326120

胃肠科

## 警惕胃癌早期信号

患者问:我曾得过胃炎,因工作忙,一直没有到医院复查。最近总是感到饿,但每次又吃不下东西,而且饭后胃部总是不舒服,请问是怎么回事?

市爱民医院胃肠科专家答:不少有过胃病史的患者症状会突然改变,出现易饥、易饱或脸色和体力越来越差的症状,这些有可能是胃癌的信号,建议尽快做详细检查,以免延误最佳治疗时机。

一些不良饮食习惯会产生致癌物质,造成胃黏膜损

害,比如摄入过多的油炸、腌制、腐败不新鲜的食物。

另一个重要的致癌因素是幽门螺杆菌感染,世界卫生组织已把它列为胃肠病第一类致癌因子。要治愈胃炎、胃溃疡和十二指肠溃疡,预防胃癌,关键要查出有无幽门螺杆菌感染。根除幽门螺杆菌后,胃癌的发病率会明显下降。

我院引进目前先进的日本岛津遥控胃肠诊断系统和幽门螺杆菌C14呼气检测仪,现已成为检查胃肠疾病的锐

利武器,准确率高,最大的特点是体外检查,不插管、无痛苦,能快速、准确检查各种胃肠疾病,患者只用呼口气就能检测出幽门螺杆菌是否感染,极大地提高了胃病的诊疗水平。

另外,像心脏病和传染病患者、老年人、儿童不宜采用胃镜和肠镜检查,而日本岛津遥控胃肠诊断系统和幽门螺杆菌C14呼气检测仪适合各类人群进行检查,但检查前须空腹。

专家热线:0392-3368120



## 感冒后五种情况下 才用抗生素

究竟该什么时候使用抗生素,这是医患双方都感到头痛的问题。据美国《健康》杂志最新报道,使用抗生素在医生的经验和科学的指南之间有一个“灰色地带”,需要医生综合两者才能作出合理判断。感冒患者下面5种情况下才能使用抗生素。

### 1. 发热、打寒战。

既发烧又怕冷、打寒战是细菌感染的标志性表现,但流感病毒也可能引起这些症状。感冒发烧时,医生会根据具体情况决定是否使用抗生素。如果你发烧时,周围正处于流感流行期间,那么可能并不需要接受抗生素治疗,但要记住,来年务必打一针流感疫苗。

### 2. 流黄绿色鼻涕。

一般来说,病毒性感冒患者常会流清鼻涕,如果鼻腔分泌物呈绿色或黄色,则可能是细菌感染症状。但要注意,病毒感染患者有时也会流绿色的鼻涕。因此,单纯靠

分泌物颜色决定是否使用抗生素的做法,仍不靠谱。

### 3. 嗓子疼、咽部有白点。

很多人感冒时首发症状是嗓子疼,如果咽喉红肿,而且咽部黏膜上有白点,这是细菌感染的又一特征。另外,如果除了嗓子疼,没有流鼻涕、打喷嚏等其他感冒症状,也要小心,这可能是链球菌感染。尽快做个咽拭子检查,不到20分钟就能明确病原菌,再进行相应治疗。

### 4. 十天还不好。

病毒感染挥之不去,迁延时间太长会演变成鼻窦炎等更严重的问题,同时可能并发细菌感染。如果感冒症状持续超过10天以上,使用抗生素的几率就会增大。

(据《生命时报》)

### 5. 化验结果。

检查是决定是否真的需要抗生素治疗的唯一途径。医生通过提取鼻腔或口腔、咽喉黏液,经过实验室培养之后得出化验结果,但这需要1天到2天时间。

## 梦幻可视无痛人流术3分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫

该技术具有定位准确,安全性高,手术时间短等优点,是迄今为止对身体伤害最小的人流术,并可把终止妊娠提前10天,是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案,深受广大女性青睐。

不伤宫颈、身体恢复快,不影响工作和学习;术后采用短效治疗,迅速恢复子宫机理,不影响生育。开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

爱民医院24小时 意外怀孕援助热线:

3326120

## 无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天的发育异常,包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部,只有用手将包皮上翻,或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来;包茎是指包皮口过小、过紧,不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

微创包皮、包茎环切术的优势:

1. 手术只用几分钟,安全、无痛、微创,手术效果好;
2. 随治随走,无须住院,不影响正常工作和生活;
3. 一次治疗,“性福”一生,术后有效提高性生活质量;
4. 有利于防止性传播疾病感染,并对早泄有一定的辅助治疗作用。

专家康复热线:0392-3326120

## 彻底告别失眠、抑郁症 困扰

失眠症:入睡困难、多梦易醒、醒后难以再入睡等。  
抑郁症:悲观失望、情绪低落易伤感流泪,感到生活没有意义,觉得活着没意思,萎靡不振等。

强迫症:反复洗手、反复照镜子、反复想一件事等。

焦虑症:心烦意乱、坐立不安、心悸、头麻木、头沉闷、胡思乱想等。

精神障碍:胡言乱语、哭笑无常、敏感多疑、幻觉妄想、行为失常等。

恐惧症:胆小害怕、怕声音、手脚心发热等。

疑病症:对某部位的敏感增加,进而猜疑、过分关注,疑心五官不正、身上有虫爬、针扎感,担心患有心脏病、癌症等。

治疗特色:经中医辨证施治,一人一方,对症下药。一个疗程效果明显:病人愿意主动与人交往,失眠多梦、焦虑、情绪低落、悲观失望、胡言乱语、精神异常等

症状全面消失。一般患者二至三疗程痊愈,中医中药花钱少、疗效好。

鹤壁市爱民医院

专家热线 3933028