



血压高,吃火锅别蘸酱

尽量食用清汤锅底 少喝冷饮

冬日过节、家人团聚,少不了的美食就是一桌热气腾腾的火锅,一家老小围坐在一起,洋溢着热烈融洽的气氛,非常符合大团圆这一中国传统文化。但对高血压病人来说,吃火锅其实有很多注意事项:

1.自制蘸料。在选择锅底和小料时,要尽量清淡。像我们经常见到的芝麻酱、沙茶酱之类的蘸料,味重、油多、热量高,最好不吃。建议自己调制蘸料,放一些葱、姜、蒜、醋提味,少放一点酱油即可。

2.多涮新鲜菜,少吃加工肉。比如火腿或熏制品,里面含的盐分大大超标,会升高血压。

3.不宜多吃内脏。火锅涮菜经常会有一些动物内脏,如脑、心、肾等胆固醇含量都很



高,高血压患者应尽量少吃。

4.不喝“营养汤”。很多人认为火锅汤汇聚了各种食品的精华,味道鲜美而且营养丰富。事实恰恰相反。反复沸

后的火锅汤中,维生素等有益成分大多已被破坏,而饱和脂肪、盐、嘌呤等有害成分却特别多。

5.少喝冷饮。很多人吃

火锅时喜欢喝冷饮,虽然过瘾却很危险。过冷刺激下,血管容易收缩,升高血压。也不要喝太甜的饮料,最好喝温和的茶水。

6.少打“持久战”。吃火锅很容易拉长战线,三四个小时下来,常常会过度饮食,除了大量食物集中在胃部,引起胃肠不适外,还可能把横膈膜向上推,引起血压波动,诱发心脑血管急症。

7.注意空气的流通。环境温度突然变化,不论变热还是变冷,都可以引起血压波动,因此要避免在闷热的、空气不流通的环境里就餐。特别是使用炭炉火锅时,要注意让空气流通。否则会造成室内氧气浓度不足,当木炭燃烧不完全时,会产生大量的一氧化碳与二氧化碳等有害气体,引发中毒现象。

(据《健康文摘报》)

常练下蹲心脏好

每天做两组,一组15次

当蹲着劳动被机械化取代,蹲着休息被视为不雅,甚至连蹲着大小便的习惯也改成使用坐便器时,现代人类却因为久坐不动,生出了一身病,肥胖、高血压、高血脂、高血糖随之而来。

有养生专家研究发现,女性比男性长寿和蹲位如厕有关,日本人的长寿也是因为他们是蹲得最多的民族。姑且不说这种理论是否完全正确,但经常下蹲确实对心脏有益,下蹲时,通过双腿肌肉对血管的挤压作用,能加快静脉血液回流,站起来时,双腿肌肉放松,动脉血又快速流入原来被挤压的下肢血管里。这样一蹲一起、肌肉一紧一松,相当于为血液循环增加了一股动力,可以减轻心脏的负担。

下蹲动作简单易行,适合男女老少,晚上看电视时花个3分钟就能做。动作要

领如下:首先,先做下肢屈伸,放松腿部及脚踝,以防损伤。然后,两脚分开,与肩同宽,双臂前伸,松腰屈膝慢慢下蹲,上身尽量保持平直,停留10秒钟左右,两手收回,叉腰缓慢起身(若体力较弱,可将双手按于膝盖上,借助手臂力量缓慢起身)。同时,配合适当的呼吸,吸气,重复下蹲10至15次,休息片刻,每天可进行一至两遍。

整个练习的过程中注意呼吸配合,避免猛蹲猛起,以防出现头部缺血现象。严重心脏病患者应在锻炼前咨询专科医生,根据个人的身体情况选择锻炼强度。

腿脚膝盖功能不好的老年人,下蹲一定要循序渐进,开始时可只作屈膝状,逐渐至半蹲,或是手扶桌椅、墙壁来做,锻炼过程中最好有家人陪同。

(据《生命时报》)

爱民医院 宫腹腔镜

一朝圆了十年求子梦

刘女士今年34岁,在婚后的10年里,不孕的噩梦始终伴随着她和丈夫,不甘就这样一生无子的他们在2010年10月份走进了爱民医院。

患者自述:“这10年来我们真是过得不容易,因为一直没有孩子,婆婆总是埋怨,家里每天都过得很别扭。刚开始的两年中,我还没有意识到

这个问题,一直觉得我在生育方面肯定没有问题。后来却发现怎么也怀不上,我和爱人商量后去了爱民医院,按照夫妻同诊同治的原则,分别由两位经验丰富的医生接诊,检查结果真是让我们俩感到意外:我左侧输卵管严重阻塞、积水,右侧输卵管通畅欠佳;我爱人精子数量少,活动力差,精索

静脉曲张。我们俩都有问题,难怪总也怀不上。”

随后医生为刘女士行宫腹腔镜联合COOK导丝介入输卵管疏通术,并配合中西医结合治疗。术后医生根据刘女士的情况为她配好了后续治疗的药物,并为她安排复诊和指导怀孕。刘女士的丈夫也通过手术和药物治疗,精液质量明显

恢复正常水平,医生告诉他们怀孕的条件已经成熟。

3个多月后,农历新年刚过,去医院复查就传来了好消息,刘女士顺利怀孕,她爱人高兴得蹦了起来,婆婆流下了激动的泪水。怀上孩子的刘女士满脸洋溢着幸福的笑容,不住地赞叹:“还是爱民医院好!”

孕育热线:0392-3326120

预防酒精性肝病 节日饮酒要节制

□鹤壁市传染病医院 史保生

春节期间,医院急诊因过量饮酒导致酒精中毒及酒精性肝病发病的患者比往常明显增加,不乏有急性肝坏死及患者生命的病例发生。

在我国,酒文化有着几千年的历史,逢年过节,好友相聚,大家都喜欢用酒来增添气氛,传递感情。但长期过度饮酒,可造成肝细胞中脂肪聚集、变性和坏死,最终导致肝纤维化和肝硬化,甚至可能引起肝癌发生。随着生活水平的提高,酒类消耗量日益增多,我国酒精性肝病在所有肝病中的比例有逐年增加的趋势。

要说明的是,不是所有的饮酒者都会导致酒精性肝病。酒精性肝病的发生与饮酒的量、病人的营养状态、遗传和代谢特征有关。酒精性肝病是一个慢性损伤,近期没有明显的临床症状,它的发生和发展过程中有酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、酒精性肝纤维化和酒精性肝硬化等不同阶段的肝脏损害。如果出现乏力、食欲不振、小便发黄等症状,要及时到医院就诊。另外,酒精性肝病主要是由于长期饮酒造成的肝脏损伤,并不具有传染性,家人、朋友及同事不必

担心被传染。

如果节日期间的应酬实在不好推辞,尽量避免空腹饮酒,可以在饮酒前适量喝些牛奶、酸奶等,这样可以保护胃黏膜减少酒精的吸收。酒文化的传承要提倡文明饮酒,切忌“感情深一口闷”等不文明的劝酒行为。

已患有酒精性肝病的患者不要过度恐惧,在戒酒的基础上应吃高蛋白、低脂肪食物,适当补充植物蛋白,可吃豆制品、瘦肉类(鸡肉、牛羊内)、牛奶类,并注意补充富含维生素B、C、K及叶酸类较多的食物,如新鲜的

果、蔬菜。可以服多烯磷脂酰胆碱类药物,对酒精性肝病有防止组织恶化的作用;甘草酸制剂、水飞蓟素类、还原性谷胱甘肽等药物有不同程度的抗氧化、抗炎、保护肝细胞等作用,临床可改善肝脏生化指标。

因此,节日期间饮酒要有节制,可能的话最好不饮酒,以预防酒精性肝病。



关注肾脏 关爱健康

肾病治疗最忌走入误区,人为地延误了病情,然而,这个误区像一个怪圈,人们一旦进入就辗转找不到出口,但是,出口是存在的。现在,河南誉美肾病医院的专家请您关注下面的问题——

“我的尿蛋白、潜血为什么老消不掉?”

很多肾病患者都有这种感觉,工作并不忙,但总感到累,有一种莫名的疲惫,双腿沉重,细心的还会发现,早上起来后,脸部浮肿,像“胖了”一样,到医院检查,发现小便中有蛋白或潜血,才知是得了肾病。

初时可能不重视肾病的严重性,往往采用口服药物来控制尿蛋白、潜血。刚开始治疗效果还明显,化验指标很快好转,有的甚至全都消失,就认为自己病好了,非常高兴。但过了不长时间,遇到感冒、劳累等不良刺激,病又犯了,而且比上次严重。于是,又开始使用药物,如此反复,中药也吃了不少,不但尿蛋白、潜

血没有彻底消失,反而出现了严重的浮肿、痤疮、胸腹水,甚至是肝功能受损、股骨头坏死等严重药物副作用,旧病未愈又添新疾,甚至出现恶心、呕吐等肾功能不全症状,钱花了上万元,病情却日渐加重。

其实道理很简单,小便中出现蛋白和潜血是因为肾脏内肾小球基底膜受到了严重损伤才从尿中渗漏出来的,而很多人却误以为尿蛋白、潜血消失了就是病好了,然而,单纯使用一些控制性药物所达到的效果仅仅是暂时的,并且这些药物往往有着明显的副作用,治标未治本。

因此,河南誉美肾病医院的专家告诫广大患者朋友:只有到正规的专科医院从根本上对肾脏进行系统治疗,通过修复受损的肾小球来彻底消除尿蛋白、潜血,才是真正的解决之道。

网站:www.hntjshyy.com

电话:0392-7221333

800-9191-555

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;术后采用短波治疗,迅速恢复子宫肌理,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.手术只需几分钟,安全、无痛、微创、手术效果好;
- 2.随治随走,无需住院,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

免费治疗冠心病

鹤壁市爱民医院执行国家药监局2004S5270 审批文件,开展新药四期临床研究,在全国范围内招募冠心病患者。鹤壁地区现招募300例冠心病及肾病、糖尿病合并冠心病、冠心病合并脑血管病患者,符合条件者将给予一个月的免费准字药品。

鹤壁市爱民医院:0392-3326120 邯郸市人民医院:0310-7503531
洛阳市机车医院:0379-62255936 天津市第三医院:022-24342784
保定市中医院:0312-2023310 北京市解放军263医院:010-66856510