



■鹤壁市健康教育中心保健与健康讲座

养生新观念：饭前保健

◆饭前运动

进餐后摄入体内的大量脂肪酸已经进入脂肪细胞，无论怎样运动也难以将其“动员”出来。饭前运动就不一样，此时腹中空空，脂肪细胞尚无新的脂肪酸进入，锻炼较易将其“动员”出来，化为热量而消耗掉。故专家主张应在饭前1小时进行减肥锻炼，如快速散步、慢跑等，持续约30分钟~45分钟，其效果较饭后运动好得多。

◆饭前午睡

传统的午睡是在午餐之后，但不少人睡醒后有头昏脑胀、四肢乏力、周身酸软的不适感。原因何在？原来，人体血液有一个较为恒定的指标，当人进餐以后，血流向胃肠道，去帮助消化食物，致使流向大脑与四肢的血液减少，大脑和肢体得不到足够的氧气与养分供给，乳酸等代谢产物也无法及时排出，于是引起上述症状。新的午休方式是饭前睡觉，即先吃点水果或牛奶，上床睡半个小时到1个小时，然后再进午餐。实践证明，这样午休更能有效地消除疲劳，振奋精神，提高下午的工作效率。

◆饭前刷牙

英国利物浦大学牙科专家新近提出，龋齿的形成主要是牙垢与食物中的糖分发生化学反应，形成酸性物质腐蚀牙齿的结果。当人进餐后，牙垢已与食物中的糖分发生化学反应，酸性物质已经形成，再刷牙为时已晚。实验显示，饭后牙齿表面酸性物质的形成速度非常快，只有在饭前将牙垢去除，才能明显减少酸性物质的形成，从而保持牙齿的健美。另外，进餐后特别



是进食了酸性食物后，酸性物质可使牙齿表面的保护层珐琅质松动，此时刷牙极易将这一保护层刷掉，将对牙齿造成更大的损害。故你务必记住：饭后不宜刷牙，最好用水漱口。

◆饭前喝汤

民间有句俗话说“饭前喝汤，胜似药方”，确有科学道理。因为从口腔、食管到胃、肠，乃是食物的必经之道，先喝口汤无异加一点“润滑剂”，可使食物顺利下咽，以减少干硬食物对消化道黏膜的刺激。

在吃饭过程中不时喝点汤水也很有

益，因为适量汤水有助于食物稀释搅拌，增加胃肠的消化吸收。如果饭前、饭中不喝汤，则饭后胃液大量分泌，将使体液过多丧失而产生口渴感，此时再喝水会冲淡胃液，故养成先喝几口汤再吃饭的习惯有益健康。



河南誉美肾病医院
专家建言

科学认识糖尿病并发症

糖尿病的并发症，多由长期的高血糖、高血脂、血液高凝高黏、内分泌失调引起，涉及范围广，种类较多。河南誉美肾病医院糖尿病科专家告诉我们糖尿病并发症主要有：

- 1.感染：糖尿病病人的高血糖状态，有利于细菌在体内生长繁殖，同时也抑制了白细胞吞噬细菌的能力，使病人的抗感染能力下降。常见的有泌尿道感染、呼吸道感染、皮肤感染等。
- 2.酮症酸中毒：它多发生于胰岛素依赖型糖尿病未经治疗、治疗中断或存在应激情况时。糖尿病病人胰岛素严重不足，脂肪分解加速，生成大量脂肪酸。大量脂肪酸进入肝脏氧化，其中间代谢产物酮体在血中的浓度显著升高，而肝外组织对酮体的利用大大减少，导致高酮血症和尿酮体。由于酮体是酸性物质，致使体内发生代谢性酸中毒。
- 3.糖尿病肾病：是糖尿病常见而难治的微血管并发症，为糖尿病的主要死因之一。
- 4.心脏病变：糖尿病病人发生冠心病的机会是非糖尿病病人的2倍~3倍，常见的有心脏扩大、心力衰竭、心律失常、心绞痛、心肌梗塞等。
- 5.神经病变：在高血糖状态下，神经细胞、神经纤维易产生病变。临床表现为四肢自发性疼痛、麻木感、感觉减退。个别患者出现局部肌无力、肌萎缩。植物神经功能紊乱则表现为腹泻、便秘、尿潴留、阳痿等。
- 6.眼部病变：如果糖尿病病程超过10年，大部分病人会合并不同程度的视网膜病变。常见的病变有虹膜炎、青光眼、白内障等。
- 7.糖尿病足：糖尿病病人因末梢神经病变，下肢供血不足及细菌感染，常会引起足部疼痛、溃疡、肢端坏疽等病变，统称为糖尿病足。

胃肠科

胃部常胀痛该如何治疗



患者问：我总感觉胃部堵得慌，且伴有饱胀、疼痛感，吃药也不管用，已经好长时间了，请问有没有不痛苦的检查方法？

鹤壁市爱民医院胃肠科专家答：胃痛、胃胀很可能患有慢性胃炎或消化性溃疡，其发病率高，常反复发作，往往自行用药不易治愈，原因很可能是感染了幽门螺杆菌。

幽门螺杆菌(HP)是一种螺旋状细菌，它寄生在胃粘膜表面的黏液下层上皮细胞上，不断释放出尿素酶、空泡毒素、磷脂酶、生物胺等有毒物质，使上皮细胞变性坏死，黏膜屏

障破坏，导致胃炎的发生，促使胃溃疡、十二指肠溃疡的形成，甚至诱发胃癌。临床表明，幽门螺杆菌的感染具有普遍性，成人中感染率约在70%左右，其感染率与胃癌的发生率呈正相关，即感染率高胃癌的发病率亦高。因此，检查幽门螺杆菌有利于制定合理的治疗方法，有益于慢性胃病患者彻底康复。

爱民医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，它们成为检查胃肠疾病的锐利武器。这两种检查方法准确率高，最大特点是体外检查，

不插管、无痛苦地检查各种胃肠疾病。患者只需呼口气就能检测出幽门螺旋杆菌是否感染及其数量，极大地提高了胃病的诊疗水平。另外像心脏病、传染病的病人、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的健康检查，但检查前须空腹。

建议尽早来院做详细的检查、对症治疗，预防胃病的发生或发现时已成晚期。

专家热线：0392-3368120

精神科

镇静催眠药物不能长期服用

患者问：我妈妈一直失眠，有几年了，需要吃安定药才能入睡，醒后头痛。有什么办法能彻底治疗吗？

鹤壁市爱民医院神经疾病专家答：安定等镇静催眠作用的药物具有依赖性、成瘾性等毒副作用，长期服用会产生耐药性，剂量越大，并且停药后还会有戒断反应。另外，老人肝脏、肾脏功能都不比年轻人，而这些药物又大多是经肝脏、肾脏分解排出，会增加肝脏、肾脏的负担，长此以往对身体非常不利。

睡眠是人体进行自我调节的重要方式，良好的睡眠能使人消除疲劳、恢复体力，保持体内各个脏器功能的平衡。睡眠状态好，就能更好地实现人体器官的“排毒”。而失眠会引起身体诸多不适：白天精神萎靡不振、想睡觉，到了晚上又精神大振、睡不着。长期的失眠更会导致：胃肠功能的紊乱、诱发胃溃疡的形成；男性性功能下降；糖尿病的发生几率比常人高3倍；女性黑眼圈、眼袋下垂、早衰且易患乳腺癌。

爱民医院失眠抑郁门诊独创的中医“三步安神疗法”，通过调节大脑神经系统，改善颅内微循环等全方位治疗，没有任何毒副作用。对入睡困难、易醒、多梦、惊醒、不能熟睡、睡醒后疲乏不解、神经衰弱、心情烦躁、焦虑抑郁、更年期综合征等人群有非常好的效果，短期即可恢复且不易复发，临床验证疗效十分显著，深受患者及家属好评。

专家热线：0392-3933028

家中有两个“减肥开关”

在家也能减肥，要么调低暖风温度或关掉暖风空调，要么开始拖地。科学家发现，将暖风空调温度定得太高会让人增加体重。专家说，室内空调温度高会让我们身体燃烧热量减少。因为通过自然手段取暖，身体燃烧的热量要多一些。

而另一研究显示，在家拖地一小时，不仅免了去健身房的“鞍马劳顿”之苦，还能省下不少花费。拖地、在水桶里涮墩布并将其拧干，前后活动一小时能消耗热量二百三十八卡，与一块巧克力或者两小杯葡萄酒产生的热量大体相等。

当然，不一定非要在家拖地，去舞厅跳舞一小时或者踢半小时足球，也能消耗同样多的热量。

(据《健康时报》)

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

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