

重阳节,送给父母六大健康礼包

(上接13版)

礼包五·饮食篇

每天饮食“3+3”

老人吃哪些食物更健康呢?综合来看,适合老人吃的食物有:

1. 主食及豆类:大米、小米、面粉、燕麦、荞麦、黑米、绿豆、赤小豆、黑豆、黄豆、豆腐等。
2. 肉蛋奶类:猪瘦肉、鸡肉、鸭肉、羊肉、黄鱼、鲫鱼、草鱼、虾、虾皮、海参、牛奶及鸡蛋等。
3. 蔬菜:冬瓜、藕、胡萝卜、茄子、芹菜、荸荠、笋、白菜、海带、黑木耳等。
4. 水果:梨、西瓜、香蕉、草莓、桃子、葡萄、龙眼、大枣等。
5. 其他:老年人应该多喝蜂蜜水,红茶和绿茶。

适合老人的饮食种类还是相当丰富的。海河医院营养科孙凤医生讲,除了三顿正餐外,老年人每天应增加一些零食作为加餐。老年人吃零食要吃得科学,65岁以上的老人可在早餐后2~3小时、约上午10时吃一次零食,可选择维生素含量高的苹果、香蕉、橘子、猕猴桃、西瓜等新鲜水果。午饭后小憩一会儿,到下午3时左右来点坚果类的零食是不错的选择,如葵花子、花生、核桃仁、松子等。不过,坚果类零食虽能提供丰富的蛋白质、脂肪及多种微量元素。但因其油脂含量过高,吃的时候要限量,如瓜子、花生、松子限制在10粒左右,核桃仁两个就够了。

现今,老人“3+3”的饮食方案得到不少专家的认可,所谓“3+3”饮食方案,就是指老年人每天除了三顿正餐外,还要有三顿加餐,上面说的那些小零食作为加餐最合适不过了。美国一项最新研究报告显示,零食可帮助65岁以上的老人获得足够的热量。2000名受访者通常每天平均摄入2.5次零食,每次可摄入150千卡热量,而且吃零食不会影响老人的食欲。年轻人保持身材不主张睡前进食,但老年人在睡前稍吃些零食对身体有益,一杯125毫升的酸奶加2片饼干,不仅能帮助老人更快入睡,还可以达到补钙、预防胆结石的功效。

人到中年以后的进食方式就应该像“羊吃草”那样,饿了就吃点,每次吃不多,保持不饥不饱的状态。每天饮食遵照“3+3”原则——三顿正餐三顿加餐,营养就能保持均衡。

对于肥胖或有糖尿病的老年人来说,含糖量较高的各种糖和巧克力,最好还是敬而远之。

冬季即将到来,老人体温调节功能减退,基础代谢率低,导致防寒能力较差。老年人应根据气候的变化调理饮食、辨证用餐,加强身体的抗寒能力。一般来讲,平时怕冷的老年人宜吃温性和热性的食物,如生姜、羊肉、狗肉、大蒜等,不宜吃绿豆、雪梨、苦瓜、冬瓜、荸荠、银耳等寒性或凉性的食物;怕热的老年人则相反。

患有心脏病的老年人不宜吃得过多,每天所需总热能分4~5次摄入,以减少餐后胃肠过度充盈及横膈抬高,避免增加心脏工作量。晚饭应早些吃,宜清淡,晚饭后不进或少进食和水分。限制食盐,每日3克以内为宜。

老年人出现心力衰竭时,每日蛋白质可控制在25~30克,热能600千卡;2~3日后,蛋白质可加至40~50克,热能1000~1500千卡。病情好转后应逐渐增加蛋白质和热能,但不宜太高,以免增加心脏的负荷。

老年人所患疾病增多,并不是什么都可以吃,“忌口”食品应当远离,不利于康复的食品也要警惕。

胃寒的老人尽量不要吃性质偏凉的水果,建议把梨、苹果等一些水果煮熟吃,可减弱水果的寒凉性质。平时吃些韭菜、小茴香、洋葱、生姜,喝些牛羊汤,都可起到温胃的作用。

胃酸的老人吃水果要小心,建议吃一些苦味或辛辣的蔬菜,比如苦瓜、辣椒、生姜、大蒜、佛手瓜等之后,可以适当吃些水果,但要适可而止。

患重度心脏病的老年人应少食多餐,以减少心脏的负担,并限制钠盐的摄入量,防止水肿,保护心脏。

礼包六·美容篇

追求美丽 适度选择

随着生活水平的提高,很多爱美的老年人越来越注意仪容。老年人适合做哪些美容项目,又该注意什么呢?

与中青年相比,老年人更需要美容,适当的美容与修饰会给老年人带来活力和自信。

老年人美容大都追求年轻化、功能化和健康化。很多老年朋友并不服老,追求美丽与时尚的他们不想落后于时代。如今眼袋、皱纹、斑点等老化现象可通过相应的整形项目有效去除。还有不少老年朋友因为衰老而引发功能上的障碍,如上眼睑下垂,遮挡视线,睫毛内翻造成结膜炎,还有高血脂患者眼部易生的睑黄瘤,这些问题都可通过整形美容手术有效解决,同时还能达到紧致除皱的美容效果。

老年人常做美容项目有以下3种:

激光祛除老人斑。它是一种色素斑,实为脂溢性角化病,可首选激光去除。

电波拉皮手术。其原理是利用手术将面部或面颈部的皮层拉紧移位,并去除多余皮肤,从而使皱纹展平。

割双眼皮手术。老年人割双眼皮不只是为了美容,更多的是为了治疗。紧致眼部皮肤,可让老年人的视野更清楚。

不过为安全考虑,建议老年朋友最好接受创伤小、恢复快、安全性更高的微整形手术。

(据《今晚经济周报》)

肿瘤研究,上海取得突破

——我国首个可替代手术和放疗治疗晚期肿瘤的纯中药新药问世

上海在抗肿瘤新药的研发领域取得突破,作为上海市重大科研项目,专门用于中晚期肿瘤的治疗性中药新药——枫苓合剂在上海问世。

枫苓合剂背靠上海强大的科研团队,53位肿瘤专家参与,采用最新的中药现代化双合提取突破性技术。专家预言,枫苓合剂将会替代传统的化疗药物,患者从此可以少花钱,无毒副作用治疗肿瘤,为无法手术、不宜放疗的晚期肿瘤病人带来生存希望。

上海、浙江、广州、江苏等全国13个省市通过长达7年大样本临床验证:枫苓合剂主要用于胃、肝、食道、胰腺、肠以及肺、鼻咽、乳腺、宫颈、前列腺等众多肿瘤,缩小肿瘤比例超出国家标准3.3倍,安全性是放疗的4.66倍。

我国著名肿瘤药理学专家严惠芳教授指出:从缩小肿瘤、消除癌痛、稳定病情等角度看,枫苓合剂是她20年来测试过的效果较好的治疗肿瘤的药物,是可替代手术和放疗治疗晚期肿瘤的纯中药新药。

>> 相关链接

枫苓合剂是国家科技部创新基金资助项目,由于效果突出,已率先列入上海医保,患者可放心购买。安阳市彰德路春草大药房(海鑫购物广场南侧)已引进并成立枫苓合剂专家咨询服务处。

专家预约热线:0372-5065712

不孕不育微创技术研讨会三大看点

10月21日,爱民医院举办了“第二届不孕不育微创技术研讨会暨2012年感恩节500名不孕症援助工程”会议。

会上,有关专家做了学术报告,并用视频演示了腹腔镜下子宫肌瘤剔除与卵巢囊肿剔除合并术、输卵管梗阻复通术、畸胎瘤剔除术等高难度妇科手术,赢得与会者阵阵掌声。

会议亮点一 专家研讨,带来最新研究成果
研讨会上,与会专家带来了最新研究成果,并做了专题报告,图文并茂地讲解微创技术在治疗妇科疾病及不孕不育等方面的应用。这些报告深入浅出、通俗易懂,让听众受益匪浅。

会议亮点二 精彩纷呈,基层医生收获颇丰
本次研讨会邀请了50多名基层医院的医生前来学习。来淇县的一名参会医生表示,此次研讨会拓宽了她的视野,让她接触到现代妇科学的前沿知识。

会议亮点三 手术援助,为患者点亮希望心灯

如果一个女人不能当母亲,她的痛苦是常人无法想象的。有些女子因贫困而无力支付巨额医疗费用。“前几年,我饱受病痛折磨,四处求医问药。这次由专家到此为患者做微创妇科手术,我心中又有了康复的希望!”一名患者说。

(红梅)

结核病日常饮食“四忌”

□市传染病医院结核科主任、主治医师 叶鹏

结核病患者在服用抗结核药物治疗的同时,需增强机体抵抗力,因此必须补充营养。结核病患者有“四忌”:

1. 忌烟酒。吸烟会增加对呼吸道的刺激,易导致或加剧咳嗽;饮酒能使血管扩张,加重患者咳嗽、气喘、咯血等症状。因此,肺结核患者必须戒烟忌酒。

2. 服异烟肼时忌吃无鳞鱼。无鳞鱼包括金枪鱼、鲈鱼、马鲛鱼、鱿鱼、沙丁鱼等。这类鱼肉中的组织胺含量很高,而异

烟肼是一种单胺氧化酶抑制剂,若同时食用两者,人便会因为体内缺少大量有效的单胺氧化酶而使组织胺蓄积,从而造成组织胺大量蓄积,引起患者头痛头晕、恶心呕吐、皮肤潮红、眼结膜充血、荨麻疹样皮疹、腹痛腹泻、呼吸困难、血压升高,甚至会使患者出现高血压危象和脑出血。

3. 服用异烟肼时忌食含乳糖的食品。因为乳糖会阻断人体吸收异烟肼,使其无法发挥药效。

4. 口服利福平时忌食牛奶。因为牛奶会影响人体对药物有效成分的吸收,从而降低药效。



10年感恩节500名不孕症援助工程启动 爱民医院第二届不孕不育微创技术研讨会

- 世界卫生组织(WHO)推荐28关排查法
- 德国STORZ宫腹腔镜联合助孕术
- 新一代美国COOK铂金导丝疏通技术
- “三镜一丝”科学助孕技术
- 德国STORZ宫腔镜无痛诊断技术
- 中西医结合辩证孕育疗法

鹤壁不孕不育症专项援助1000元

该援助费用仅用于以下不孕不育症的相关治疗,提前预约领取优惠券有效。

咨询预约电话: 3326120

1. 宫腹腔镜微创手术抵用500元
2. COOK导丝疏通术抵用500元
3. 超导治疗6次抵用300元
4. 宫颈糜烂修复术抵用200元
5. 盆腔治疗4次抵用200元
6. 四联疗法4次抵用200元