



健康
维权

电话: 13939525087
邮箱: 147247651@qq.com

如何打好“保胃战”

天气寒冷, 消化道疾病的患者也大大增多, 那么, 怎么在冬天养好你的胃呢?

护肠胃的方法

1. 定时定量。规律饮食, 饮食应有规律, 三餐定时、定量、不暴饮暴食。研究表明, 有规律地进餐, 定时定量, 可形成条件反射, 有助于消化腺的分泌, 更利于消化。到了规定时间, 都应主动进食, 避免过饥或过饱, 使胃保持有规律的活动。饭只吃七分饱, 忌暴饮暴食。早上要吃好, 中午要吃饱, 晚上要吃少。另外提倡少吃夜宵, 临睡前进食会导致胃酸分泌, 而且产生的热量容易囤积, 无论对胃、对人体都无益处。

2. 饮水择时。饭前喝汤, 最佳的饮水时间是晨起空腹时及每次进餐前1小时, 餐后立即饮水会稀释胃液, 用汤泡饭也会影响食物的消化。饭前先喝一点开胃的汤, 使胃液分泌活跃起来, 使胃处于消化吸收的准备状态。

3. 温度适宜。饮食的温度应以不烫不凉为度, 过热过冷的食物进入胃部之后, 都会刺激胃黏膜引起胃病。食材一定要清洗干净, 烹饪食物时也应该注意清洁卫生。

4. 食物新鲜。食物一定要新鲜, 不吃过期或放置过久的食物。烹饪食物要清淡, 不吃油腻、重口味的食物, 忌辛辣刺激食物。

5. 少吃油炸食物。由于这类食物不容易消化, 会加重消化道负担, 多吃会引起消化不良, 还会使血脂增高, 对健康不利。

6. 食物松软, 进食要慢。选择的食物要容易消化的, 烹饪时要煮熟熟透, 使食物松软易消化, 少吃烘焙、烧烤、质硬的食物, 以免对胃黏膜造成不良刺激, 加重胃肠负担。进食速度要缓慢, 细嚼慢咽有助消化, 不可狼吞虎咽。

多吃果蔬能养胃

1. 卷心菜。卷心菜有健脾养胃、缓急止痛、解毒消肿、清

热利水的作用, 可用于内热引起的胸闷、口渴、咽痛、小便不通、耳目不聪、睡眠不佳、关节不利和腹腔隐痛等症。其含有的维生素C等成分具有止痛及促进溃疡愈合的作用。

2. 苹果。苹果味甘、性凉, 可健脾补气益胃、生津润燥, 适宜脾虚食少、胃阴亏虚、阴虚胃痛等症。

3. 洋葱。洋葱可健胃润肠、消食理气, 对食欲不振、消化不良、积食、便秘等都有很好的食疗作用。另外, 洋葱中还含有抗血小板凝集的物质, 能够稀释血液, 改善大脑供血, 缓解精神疲劳和心理紧张。工作压力大的人每天吃半个洋葱就可以收到良好的保健效果。

4. 番茄。番茄含有大量的柠檬酸和苹果酸, 对整个机体的新陈代谢大有裨益, 可促进胃液生成, 加强对油腻食物的消化。每天吃2~3个番茄, 可满足一天维生素C的需要。

5. 木瓜。木瓜含维生素C远远多于橘子中的维C含量, 而且木瓜有助于消化, 还能防止胃溃疡。

据健康网



简介

焦杰, 市中医院内三科副主任, 副主任医师, 毕业于河南医科大学; 从事临床工作十余年, 对内科常见病、多发病有丰富的诊疗经验, 擅长肝、胆、胰、脾、胃、肠、消化系统等疾病的诊治; 曾在北京301医院进修并获“优秀进修生”称号; 发表国家级论文十余篇, 获市级科技成果二等奖。

漯河市中医院
保健与养生
地址: 漯河市交通路649号 电话: 2139611

糖尿病患者冬季注意事项



冬季来临, 在中医理论中, 冬季一定要注意“养藏”。那糖尿病患者冬季要注意什么呢?

起居: 早睡晚起洗澡不宜多

医生介绍, 冬季气候寒冷, 寒气凝滞收引, 易使许多旧病复发或加重。糖尿病患者秋冬季节的主要特点就是: 阴虚燥热, 从而导致阴阳两虚。因此, 糖尿病患者冬季养生的重要原则是“养肾防寒”。

冬季是闭藏的季节, 许多疾病的发生、发展和恶化与人的心理状态息息相关。《黄帝内经》

里也说“冬三月, 此谓闭藏”。道家讲致虚极, 守静笃; 儒家讲燕坐, 讲知止; 佛家讲禅定。“这些都是强调静, 强调藏。”

医生认为, 这种“藏”, 首先表现在起居上。她说, 对于糖尿病患者而言, 冬季尤其要注意“早睡晚起, 以应冬候”。唐代医学家孙思邈也认为: “冬月不宜清早出夜夜深归, 冒犯寒威。”

同时, 洗澡也不宜多, 浴中最好“不可大汗出”。她说, 冬季频频沐浴, 不符合阳气内藏的养生原则。“临睡前用温水洗足, 能活血通络, 宣通阳气, 并可安神宁心, 促使人眠。因此, 糖尿病患者睡前可洗足, 但手和脚都不宜直接火上烤。”

保暖: 保证头、背、脚暖

医生介绍, 肾是人体生命的原动力, 肾气旺, 生命力强, 机

体才能适应严冬的变化, 而保证肾气旺的关键就是保暖。她说, 糖尿病患者要注意“冬保三暖”。

首先是头暖。头部暴露受寒冷刺激, 血管会收缩, 头部肌肉会紧张, 易引起头痛、感冒, 甚至会造成胃肠不适等。

其次是背暖。寒冷的刺激可通过背部的穴位影响局部肌肉或传入内脏, 危害健康。除了引起腰酸背痛外, 背部受凉还可通过颈椎、腰椎影响上下肢肌肉及关节、内脏, 促发各种不适。

第三脚暖。一旦脚部受寒, 可反射性地引起上呼吸道黏膜内的毛细血管收缩, 纤毛摆动减慢, 抵抗力下降。后果是病毒、细菌乘虚而入, 大量繁殖, 使人感冒。

医生特别提醒, 糖尿病患者要重点保护脚。因为血液循环不良和神经的损伤在冬天易引发冻疮。睡觉时不要用热水袋取暖, 可穿上宽松舒适的袜子。同时要防止跌伤, 积极治疗足癣, 避免用手撕脚皮和摩擦脚趾止痒, 以防皮肤破损招致化脓性细菌感染。

据新华网



谢志胜口腔门诊部

定期检查口腔 及早发现牙周病

牙周病是多因素引起的牙周组织慢性炎症病变, 局部的、全身的、行为和社会心理的诸多因素都是牙周病的危险因素。局部因素包括牙菌斑、牙石、咬合创伤、食物嵌塞以及一些解剖因素等。

牙龈炎主要表现为牙龈出血, 常在刷牙或进食时出现。经过治疗可治愈, 若不注意维护则可反复发生。

牙周炎是牙龈炎进一步发展的结果, 主要表现为牙龈红肿出血、牙周袋形成、牙槽骨吸收、牙齿松动。牙周炎病变不可逆, 及时治疗可以阻止其发展。若无效控制牙菌斑和定期进行维护治疗, 可加重或复发。重度牙周炎常伴发牙齿根分叉病变, 增加治疗难度, 还可引起牙龈退缩、口腔异味、食物嵌塞、牙根敏感、根面

龋、牙周脓肿和牙齿病理性移位等。牙周炎是我国成人失牙的首位原因。牙周炎可诱发孕妇早产, 加重糖尿病患者的病情, 增加心脑血管疾病的患病率。伴发牙周炎的胃溃疡患者, 胃溃疡治疗后的复发率增加。定期检查可早期发现牙龈炎和牙周炎, 早期进行治疗, 提高生活质量。

谢志胜口腔门诊咨询电话: 0395-2687838

谢志胜

牙病专家
谢志胜
河南省人工种植牙学组成员
(漯河市后谢牙防所)
地址: 金山路南段双汇大厦对面

冷天儿童扁桃体易发炎

冬天来临, 在干燥空气刺激下, 儿童易发生扁桃体反复发炎。对此, 专家提醒, 如果有儿童一年发病次数超过8次, 建议进行手术治疗。

医生介绍, 由于天气干燥, 儿童易发生扁桃体反复发炎。从症状来看, 扁桃体反复发炎主要表现为咳嗽、发热。此外, 扁桃体发炎容易鉴别。在家里, 家长用筷子轻轻压一下孩子的舌头, 或者让孩子张开舌头发“啊”的声音, 看到舌根两侧的扁桃体充血、肿大, 表面有脓点, 这就表示孩子出现了扁桃体发炎的症状。

医生表示, 对于有扁桃体反复

发炎的患儿来说, 应该视情况轻重给予相应的治疗。因为扁桃体炎反复发作, 会引起其他的合并症, 如: 急性关节炎、风湿热、心包炎、心内膜炎、心肌炎、急性肾小球肾炎等疾病。

扁桃体是呼吸道的门户, 它在人体8岁以前具有免疫功能, 因此8岁以前不建议将整个扁桃体切除。如果扁桃体确实肥大, 并影响到呼吸, 可以采用部分切除或者消融的手术方法。但如果扁桃体发炎次数每月达到两三次, 一年半超过8次, 在孩子8岁以后建议把扁桃体全部切除。

据新华网

大参林 DASHENLIN PHARMACY
贺大参林大药房上城公馆店盛大开业
11月16日~24日开业期间进店消费, 购物满2元送1个鸡蛋, 4元送2个鸡蛋, 多买多送不限量。购物满50送50元折扣券, 满98元送牙膏+盆子组合套装, 满288元送5L福临门大豆油! 更惊喜的是满38元即可参与幸运大抽奖, 名牌电动车等您骑回家! 维C银翘片、牛黄上清片、舒肝健腰丸均1毛, 品牌大特惠肾宝片72片2盒只花1盒钱, 复方阿胶浆第2件5折, 福牌阿胶2盒只花1盒钱, 汤臣倍健系列2件7.5折, 冬虫夏草系列买3送1。众多商品超值买赠, 省钱好机会不容错过!
大参林——会员平价药店!
地址: 汾河路上城公馆小区北门 电话: 0395-2961615