

骨折患者的饮食禁忌

许多人发生骨折后,认为要尽量的补钙,以帮助更快的康复。其实这种想法是一种很大的误解。那么,骨折患者在饮食中有哪些禁忌呢?

1.忌盲目补充钙质

我们都知道钙是构成骨骼的重要原料,因此有人以为骨折以后多补充钙质能加速断骨的愈合。科学研究发现,增加钙的摄入量并不加速断骨的愈合,而对于长期卧床的骨折病人,还有引起血钙增高的潜在危险,而同时伴有血磷降低。这是由于长期卧床,一方面抑制对钙的吸收利用,一方面肾小管对钙的重吸收增加的结果。对于骨折病人来说,身体中并不缺乏钙质,只要根据病情和按医生嘱咐,加强功能锻炼和尽早活动,就能促进骨对钙的吸收利用,加速断骨的愈合。尤其对于骨折后卧床期间的病人,盲目地补充钙质,并无裨益,还可能有害。

2.忌多吃肉骨头

有些人认为,骨折后多吃肉骨头,可使骨折早期愈合。其实不然,现代医学经过多次实践证明,骨折病人多吃肉骨头,非但不能早期愈合,反而会使骨折愈合时间推迟。究其原因,是因为

受损伤后骨的再生,主要是依靠骨膜、骨髓的作用,而骨膜、骨髓只有在增加骨胶原的条件下,才能更好地发挥作用,而肉骨头的成分主要是磷和钙。若骨折后大量摄入,就会促使骨质内无机质成分增高,导致骨质内有机质的比例失调,因此,就会对骨折的早期愈合产生阻碍作用。新鲜的肉骨头汤味道鲜美,有刺激食欲作用,少吃无妨。

3.忌偏食

骨折病人,常伴有局部水肿、充血、出血、肌肉组织损伤等情况,机体本身对这些有抵抗修复能力,而机体修复组织,长骨生肌,骨痂形成,化瘀消肿的原料就是靠各种营养素,由此可知保证骨折顺利愈合的关键就是营养。

王丹



专家简介



邵贺阳,市中医院骨科主任,副主任医师,漯河市骨科学会委员,毕业于河大医学院,曾在解放军总医院(301医院)进修骨科专业;擅长各种创伤、骨折、关节脱位、手外伤、血管、神经、肌腱损伤、皮肤缺损、脊柱骨折滑脱、腰椎间盘突出症、椎管狭窄症、股骨头坏死、骨髓炎、骨结核、骨肿瘤等疾病的治疗,对膝、髌、踝、肩关节的置换手术能娴熟操作;先后发表论文20余篇,获得市级科技成果奖2项。

传播华夏五千年优秀文化

中医中药

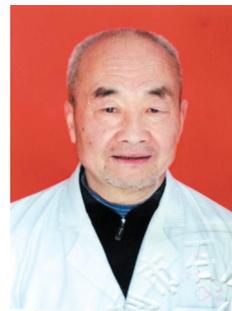
本栏目上版电话:13663958567 13839593178



贾长明,出生于中医世家,2012年,被漯河市卫生局授予“民间知名中医”称号,行医40年

擅长:子宫腺肌症、子宫异位症、月经不调、顽固性痛经、子宫肌瘤、多发性子宫及卵巢囊肿、久婚不育、输卵管粘连、卵泡发育不良及孕后滑台等各种妇科疑难杂症。

咨询电话:13839502229



柴森,1947年出生,2008年,当选河南省中西医结合烧伤专业委员会委员;2012年,被漯河市卫生局授予“民间知名中医”称号

擅长:外科——烧烫伤、电烧伤、化学烧伤、烧伤溃疡、疤痕、瘙痒及溃疡面长期不愈等疾病。

内科——浅表性胃炎、糜烂性胃炎、萎缩性胃炎、胃食管反流性胃炎及结肠炎和溃疡性结肠炎等疾病。

咨询电话:13939537099

妇科检查常见项目有哪些

常规来讲,妇科检查需要做这些项目:

1.宫颈 需要借助窥器,可以肉眼直接观察,看看有无炎症、息肉、病变等。

一般情况下,医生会同做宫颈癌的筛查。如果医生怀疑宫颈存在更严重的病变,会建议加做阴道镜检查

和活检。
2.子宫和卵巢 这需要医生用双合诊或者三合诊,就是用手来检查。双合诊是医生结合阴道和腹部做检查,如果同时增加肛门直指的指

触,就是三合诊。

双合诊或者三合诊受到

很多因素影响,如果病人太胖了,腹部脂肪很厚,很难摸清楚。

3.B超 上面说的妇科检查项目,有很多局限性。比如说,如果子宫腔有息肉、内膜增厚,是看不到摸不出的;子宫小肌瘤,也很难摸出;卵巢囊肿要到一定大小才可以摸到;卵巢是否多囊性改变;输卵管有无积水等。这个时候就离不开B超检查。妇科的B超,对于大的肿物,判断大小、边界、位置、性质,很有帮助,可以帮忙决策治疗方案。

贾长明

省卫生厅卫生监督局

对我市游泳场所卫生状况进行检查

本报讯(记者 王培)为进一步规范游泳场所经营行为,保障广大群众的健康权益,根据河南省卫生厅卫生监督局《关于加强全省游泳场所卫生监督检查工作的通知》要求,近日,省卫生厅卫生监督局派出检查组对我市三家游泳场所进行抽查,

并对游泳场所的卫生状况进行了检查。

据了解,我市游泳场馆较少,共有市体育中心游泳馆、建业福朋酒店游泳馆、豪仕洗浴中心游泳馆三家游泳场所,工作人员对三家游泳场所先后进行多次检查。目前,三家游泳场所管理基本规范,各项卫

生制度基本齐全,卫生设施配备、卫生指标监测、公共用品消毒、日常卫生管理基本能按照要求进行,各项卫生指标基本符合卫生标准要求。

据介绍,下一步,我市将进一步加大对游泳场所检测检查工作力度,确保市民游泳卫生安全。

提高妇产科重症诊疗水平

市三院、舞阳县人民医院举办研讨会

近日,由市三院主办、舞阳县人民医院承办的“2017年度妇产科急危重症护理学术研讨会”在舞阳县人民医院成功举办。来自市区及舞阳县妇产科专业近200余名医护人员齐聚一堂,共同学习、探讨妇产科专业领域急危重症学术知识。

此次学术研讨会,是按照市卫计委《2017年度基层医疗机构常见病、多发病集中巡讲活动实施方案》要

求,加强基层卫生人员继续教育,推进继续医学教育资源下沉,和经市三院与舞阳县人民医院积极筹备在基层医院举办的继续医学教育项目。

本次学术研讨会授课专家紧紧围绕二胎政策全面放开,妇产科医护人员面临急危重症孕产妇日渐增多趋势,如何提升急危重症孕产妇救治、护理能力,分别进行四个学术课题交流。

市三院产房护士长师

伟、产科主任白素霞、妇产科主任袁新枝分别从《2016版新生儿窒息复苏流程及指南》、《母婴三项阻断》、《电子胎心监护判读》等方面,做了生动形象的讲解。

本次学术研讨会的成功举办,是我市妇产科专业领域进行基层学术交流的有益探索,进一步提高了我市妇产科急危重症救治及护理的学术水平,更好地为我市孕产妇健康保驾护航。

梁煜

哪类人胃病恶变概率大

胃病,包括消化性溃疡、慢性胃炎、功能性消化不良等病程长、易反复发作的慢性胃病。

对于患者来说,胃病的癌变,似乎总是不知不觉的,从目前了解的情况看来,以下几种人胃病恶变的概率更高。

1.病情反复发作,常年靠药物缓解的人,无论中药、西药都有副作用,有些胃病患者常年靠药物缓解症状,可导致药物性胃炎,胃病反复发作的患者,用药频率越来越高,痛感神经麻痹,其实胃病在不断恶化,有些患者却还浑然不知。

2.吃过多种胃药,仍不能全面好转的患者,如奥美拉唑、胶体果胶铋等,由于这些胃药一般只能缓解症状,却不能修复胃黏膜,更不能阻止胃病的癌变,若患者长期服用,还会形成药物依赖、消化功能萎缩,从而引发胃病恶变。

3.应酬饮酒过多的人,很多人由于工作原因,迫于应酬,不得不频繁喝酒,经常喝酒的人总是感觉胃不舒服,一些严重的患者还会造成胃部糜烂、溃疡、出血、胃穿孔,要知道,长期的胃不舒服是恶变的前兆。

柴森