

节后门诊患者激增 消化科接诊居多

□文/图 本报记者 刘亚杰

2月12日是春节长假后的第二个工作日。记者从我市多家医院了解到,节后门诊患者激增。当日上午,记者来到我市某医院,在门诊楼前来就诊的市民站满了整个大厅,挂号收费窗口、自助机前、取药处、各楼层的候诊区、各检查窗口也都排着“长龙”。

在该医院门诊楼二楼的消化内科诊室门口,来自市城乡一体化示范区黑龙潭镇的一位大爷告诉记者:“我8点都到了,现在都快11点了,挂号、缴费、候诊都要排队,到现在还没有排到我。”

当记者问他哪里不舒服时,这位大爷不好意思地说:“过年我喝酒喝多了,胃



2月12日,市区一家医院门诊,前来就诊的患者明显增多。

里不舒服,现在来看看。”

一位拿着化验单出来的姑娘告诉记者:“春节期间基本

每天都有聚会,饮食、作息也极不规律,在家上吐下泻,今天检查后医生说是肠

胃炎。”

据分诊台的护士介绍,自从正月初七正式上班以来,前来看病的人很多,其中消化内科、内分泌科、心血管科等人数较多,最多的是消化内科。

该医院消化内科医生告诉记者:“春节期间,饮食过于集中,节后出现肠胃炎、胆囊炎、消化性溃疡等‘节后病’患者居多。”

医生建议,市民应注意节后及时调节睡眠和饮食,恢复正常的工作生活状态。饮食上要注意三餐定时定量,少吃零食;恢复正常饮食方式,注意营养全面、均衡,以清淡为主;此外,还要注意营养全面、均衡,如果患有糖尿病、冠心病、高血压、高血脂等疾病,则需控制体重。

■相关阅读

节后吃“七分饱”给肠胃“减负”

春节期间,走亲访友避免不了聚餐饮酒,有人忙于聚会,暴饮暴食,打破了原先的饮食规律,引起肠胃不适、躯体失衡,担心是节后综合征找上了门。专家建议,如果节后感到肠胃不适,不应盲目“断食”,要注意饮食搭配、摄入量。

专家指出,节后综合征是一种过节后的自然现象,不必过度担忧,更不能因此刻意少吃一顿饭,或者只吃流食,这样反而可能会造成新的营养失衡。

专家说,虽然不应盲目“断食”,但在吃的时候可以在饮食上做一些微调。如果

感到节后肠胃有饱胀感,可以在节后只吃“七分饱”,即在每餐吃到有轻度饥饿感的时候就要停止进餐,摄入日常食量的三分之二到四分之三即可。

此外,在营养搭配上要注意青菜、水果的摄入和粗细搭配。节后的午餐和晚餐应保证充足的蔬菜摄入量,每餐也应

做到玉米、小米、燕麦、荞麦等粗粮的摄入。

专家介绍,喝茶和山楂水也有助给肠胃“减负”。节后喝茶对体内油脂的消化有一定的促进作用,多喝山楂水可以帮助改善消化不良的症状,同时还助于控制血脂。

新华社

■生活提醒

预防近视 保护眼睛需做好10点

由于用眼多,尤其是近距离看书、长时间看电视、经常上网玩游戏……均会引起近视或加重近视。在寒假里,家长如何保护孩子的眼睛,帮助他们预防近视呢?眼科专家总结了以下10条。

1.不宜过早给宝宝玩小玩具如:小拼图、小积木。孩子出生后一般都是远视,保护孩子远视力储备,多看远少看近。

2.每天至少户外两小时,沐浴阳光(间断的比一次性效果更好)这是预防近视最有效的方法。

3.家长以身作则,在孩子面前少看电子屏幕,节省下时间多去户外。

4.告诉孩子每看20分钟近距离的东西,看远处(6米外)绿植休息20秒钟或闭眼休息一会儿。

5.孩子的书房灯光要足够亮。

6.监督孩子读书坐姿端正,坚持3个“一”:眼离书一尺,写字之手离笔一寸,胸骨

和桌子距离一拳。

7.坚决反对走路坐车看书和手机,经常看见有家长坐地铁公交时让孩子看书看动画打游戏,你是省心了,孩子眼睛就要近视了。

8.养成每天坚持做两次眼保健操的好习惯。

9.培养孩子打乒乓球、羽毛球球的兴趣。眼科专家强烈推荐这些运动,因为打球时,双眼以球为目标,不停地上下调

节运动,可以改善睫状肌的紧张状态,使其放松和收缩;眼外肌也可以不断活动,促进眼球组织的血液循环,提高眼睛视敏度,消除眼睛疲劳,从而起到预防近视的作用。

10.寒假带孩子做眼部筛查(每年至少1次)。



资料图片

■相关链接

孩子近视如何早发现

- 看电视或书时喜欢凑近看,或者歪着头看。
 - 看不清黑板,或总是抄错作业。
 - 看东西时会离得很近。
 - 看物体喜欢眯眼,频繁眨眼。
 - 眼睛易疲劳,经常揉眼睛。
 - 一些孩子在近视后,常会用手向外侧拉扯自己的眼角。
- 晚综

出门看天

继续受冷空气影响,气温仍在低位徘徊,2月14日我市会有一次小到中雪天气过程。虽说今天进入七九,但气温仍在冰点以下,公众仍要注意保暖,以防感冒等疾病。

今后三天天气

2月14日	阴有小到中雪 -2℃~1℃
2月15日	多云到晴 -3℃~8℃
2月16日	多云 -2℃~4℃

(感谢胡燕平提供信息)

支个招

腿麻僵硬 3个小动作搞定

上班族一坐坐一天,坐久了小腿僵硬、酸困。学会下面3个小动作,轻松解决这难题。

- 1.脚跟着地,把脚尖提起来,将全身的力量用在10个脚趾尖上。
 - 2.第一个动作觉得脚酸后,慢慢放下去,然后脚尖点地,脚跟提起来,脚跟使劲儿。
 - 3.腿自然伸直,脚跟着地,使劲勾脚尖,拉伸小腿。
- 晚综

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元
 本版对所有信息的手续都严格进行审查,仍不能保证每一条信息的真实性,请客户在使用本版信息时认真核实相关资料,签订有效法律合同,因本版信息导致的一切纠纷自行负责。
 联系电话:0395-3132295 3117189 13781707655

家政服务

洁爽保洁公司
 专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗
 石材 地毯 专业外墙漆
 6188458 13653950591

欢迎刊登 分类信息