

特别策划

天热 这些健康问题要注意(二)

本周四(8月8日)就要立秋了,不过立秋不等于入秋。实际上,现在依然处于三伏天,对天气的感觉依然是热。

这段时间以来,对很多市民而言,冰啤酒、冷饮、西瓜,吃得不亦乐乎。但是,不规律、不健康的饮食习惯,以及食用不干净的食品都有可能引发疾病。各大医院里,就挤进了各式各样与这个季

节相关的患者,不过他们大多不是晒出来的中暑,而是吃出来的胃肠炎、感染性腹泻,最严重的甚至多器官衰竭、休克,躺进了ICU。

俗话说“病从口入”,专家提醒,夏季防消化道疾病,要从多方面加强防范,特别是要管好自己的嘴。

夏日消暑“娇宠”

绿豆汤 你喝对了吗

■通讯员张弛

炎炎夏日,喝一碗清清爽爽的绿豆汤是非常舒服的一件事。然而民间有服中药不能吃绿豆以及绿豆汤并非人人适宜的说法,这些是否有道理呢?杭州红十字会医院中医科叶丽虹副主任中医师说,绿豆本身就是一味中药,性寒味甘,具有清热解毒、消暑、利水的功效。

服用中药的时候能不能吃绿豆?叶丽虹表示,对于这个问题不能一概而论,这和所患疾病的种类和所服用药物的药性有关。如患有中暑、咽喉疼痛、咳嗽且咳吐黄痰、腮腺炎、口干、口苦、皮肤感染、泌尿系感染、便秘等热症实症时,在服中药的同时服用绿豆汤(粥)或绿豆糕等时,可起到相辅相成的作用,达到事半功倍的效果。

此外,绿豆之所以具有解毒功效,是绿豆中的绿豆蛋白、鞣质和黄酮类化合物,可与有机磷农药、汞、砷、铅化合物结合形成沉淀物,使之减少或失去毒性,并不易被胃肠道吸收。因此,农药中毒患者在服用中药的同时可服用绿豆汤或用生绿豆研粉冲服,以增加疗效。但由于绿豆偏寒,对脾胃虚寒、身体阳虚者无益。如患有慢性胃肠炎、肢体关节冷痛、麻木、活动不利、腹痛、腹泻、痛经等虚症寒症时,在服用中药治疗的同时应禁食绿豆。否则,不仅会降低中药的药效,而且会加重病情。

另外,还和所服中药的药性有关:在服用黄连、黄芩、黄柏、大青叶、板蓝根、牛黄、金银花、石膏等清热类中药时,可与绿豆同服,可起到相辅相成的作用;在服用人参、黄芪、肉桂、附子、丁香等温补类药物及桂枝、干姜、细辛等温经散寒类中药时,未经医生许可,不要擅自服用绿豆,以免减低药效,影响治疗效果。

叶丽虹建议,属于寒凉体质的人,有四肢冰凉、腹胀、腹泻便稀等症状者,不适宜饮用绿豆汤,吃了绿豆反而会加重症状,甚至引发其他疾病。如果要想避免进食过于寒凉,可以选择在煮绿豆时加入适量的粳米或是大米,再加几片生姜,做成绿豆粥。或是将绿豆单独煮烂进食,因为绿豆在经过较长时间的熬煮后其部分药效会减弱。

推荐几款跟绿豆相关的养生食谱,这么热的天,赶紧学会了在家吃起来!

绿豆海带薏仁汤:绿豆150克,海带、薏仁各60克,冰糖适量。将海带洗净,切丝,与绿豆、薏仁一同放入锅中,加水煮至绿豆开花后,改小火煮至烂熟,加入冰糖调味,再煮两沸即成。

绿豆红枣汤:绿豆250克,红枣100克,白糖100克,糖桂花少许,生姜一片。绿豆洗净,加清水浸泡2-3小时,捞出放入锅内,加水1000毫升煮沸后改用小火煮至绿豆熟烂,备用。红枣洗净,放入锅中,加水500毫升煮沸后,改小火煮至枣熟,备用。白糖放入锅中,加水100毫升,煮沸,待糖化后将绿豆、红枣、糖桂花、生姜放入调匀,煮沸即可。待凉后分次食用。适用于体虚汗出、口渴,或夏季暑热伤身、烦渴等症,也可作为夏季预防中暑的保健品。

吃熟食 喝开水 勤洗手

预防夏季 急性腹泻

■通讯员吴婧

近日,杭州一位大伯吃了前一天中午的凉拌茄子,喝了一碗在冰箱里放了两天的小米粥,开始腹泻,送到医院时肾脏、肝脏衰竭,血压也不稳定,处于感染性休克状态,仅在医院急诊科就躺了三周。山东56岁的王女士也因为在一家吃了一些不洁食品,几个小时后便出现上吐下泻、腹痛的症状。一天后,腹泻更加严重,同时伴有胸闷憋喘,家人急忙将她送到医院就诊,不料病情加重转入ICU紧急抢救,最后依然没能救回。

浙江医院预防保健科魏凌云介绍,急性腹泻,是夏季节常见、发病率较高的一种疾病。引起腹泻的原因有很多,比如说暴饮暴食,吃太多油腻不干净或生冷食物,以及在冰箱里放了过久的食物,在空调房间里肚子受凉等。主要表现为大便次数增多,严重的人可能会出现高烧、呕吐等。

那么预防夏季急性腹泻,我们应该注意些什么呢?魏凌云提醒:

注意饮用水卫生,勤洗手,喝温开水,不喝生水。注意食品的卫生,不吃不洁净的食物,一定要保证食品的新鲜。隔夜、隔餐的剩余食品在食用前要充分加热煮透。冷饮要适量,还要谨防“冰箱性肠胃炎”,冰箱里的食物细菌感染,会造成细菌性肠炎,使用冰箱要养成良好的习

冷饮未必真能解渴去热 夏天最好的饮料 是温开水

■记者王艳

大汗淋漓时,冰箱里抽出一支棒冰,两三口吃完!口干舌燥时,拿瓶冷饮,咕咚咕咚一饮而尽!丝丝冰爽、畅快,好不过瘾。孰不知,这样却未必解渴,反而可能伤了身!近来,浙江省中医院湖滨和下沙两院区因腹痛、腹泻等胃肠道疾病就诊的患者增加了不少。这些患者大都有一个共同的不良习惯:过多食用雪糕、冰淇淋,把冷饮、冰水、冰啤等当水喝!

浙江省中医院省级名中医、主任中医师曹毅教授表示,从口感上来说,冰箱储存过的水、饮料确实更清爽,饮用后会带来暂时的舒适感,但大汗淋漓时突然喝冰水、冰饮料,会导致汗毛孔宣泄不畅,机体散热困难,余热蓄积,极易引发中暑;会使肠胃的血管收缩,影响消化,出现腹痛腹泻,导致胃病发生。因为冷刺

激,还会导致口腔黏膜、胃肠道黏膜的血管收缩,减少了水的有效摄取;而且喝含糖过多的饮料、冰淇淋等,也会加重身体缺水的情况,引起口渴的加剧。

另外,对于肠胃较弱的人群来说,饮用冰水容易刺激肠胃,加快胃肠蠕动,损伤胃黏膜,同时会引起胃肠痉挛等情况的发生。冷饮、冰棍每次最多吃1根。

老人、孩子等脾胃虚弱的人,最好不喝冷饮、冰水等,以免引发腹泻、呕吐等;特别是幼儿胃肠道功能尚未发育健全,黏膜血管及有关器官对冷饮的刺激尚不适应,冰镇冷饮特别容易引起腹泻、腹痛、咽痛及咳嗽等症状,甚至诱发扁桃体炎。经期女性也应不食用冷饮、不喝冰水,以免导致子宫收缩,引发腹痛、经血淤积、月经不调等情况;孕妇最好也避免食用冷饮,以免造成子宫收缩,影响胎儿健康。

不喝冷饮,喝什么?曹毅教授说,温开水是最好的饮料,更解渴,更解热,更养生!这是因为温开水吸收更快,迅速渗入细胞,使身体能更及时地得到水分的补充,并可以更积极地促进细胞活动,加快机体的新陈代谢。而且温热的水能引起血管扩张,促进排汗,将体内的热量带出,使体温真正下降,人就会感觉非常凉爽。如果觉得白开水没有味道,可以喝点酸梅汤、金银花板蓝根茶、参麦茶等。



沈佳慧画

收住手 管住嘴 防中毒 不采不吃野蘑菇

■通讯员王蕊、祝威梅

近日,又有人因误采、误食野蘑菇中毒走进“鬼门关”,被送往浙江大学医学院附属第一医院(简称“浙大一院”)急诊科治疗。据了解,这次中毒的两户人家,一户是杭州萧山人,一户来自杭州临安。

萧山人徐先生和妻子爬山时看到长满青苔的石缝里冒出一朵朵“小白菇”,非常可爱,忍不住采摘起来。回家后,两人将蘑菇和丝瓜一起炒了作为午饭,晚上又将没吃完的丝瓜炒蘑菇全部“打扫干净”。晚上11点,吃蘑菇较多的徐先生最先发作,上吐下泻、头晕目眩……症状较轻的徐太太先将徐先生送往某省级医院就诊,随着二人病情不断加重,该院建议转送至浙大一院进一步救治。

临安的程大伯也是在山上发现了大片野蘑菇,他特地采摘了黑色、灰色、红色三种蘑菇带回家。感觉野蘑菇鲜美无比,中午烧汤后,仅仅尝了几口的程大伯舍不得吃,留给了儿子和2岁半的小孙子。最终,祖孙三人被送往医院。

另外,金华的尉大爷

也因食用路边采摘的毒蘑菇而导致食物中毒,住进了金华市人民医院重症监护室。患者食用蘑菇大约半个小时后就出现了持续性的腹痛、腹泻、稀水样便,并伴有恶心、呕吐等胃肠道症状,入院后急诊医师诊断确认为“毒蘑菇中毒”。由于患者病情恶化迅速,急诊予催吐、导泻、洗胃等对症处理后立即将其转入了ICU

治疗后立即将其转入了ICU治疗,情况危急。食毒蘑菇后的中毒症状可分为胃肠型、神经精神型、溶血型、肝脏损害型、呼吸与循环衰竭型和光过敏性皮炎型等6个主要类型,其中以胃肠炎型最常见,以肝损害型中毒最为凶险。病情恶化迅速,死亡率高,所以中毒后早期的鉴别诊断显得尤为重要。

专家特别提醒:目前,全世界已知的毒蘑菇超过1000种,我国大约有435种。由于野生蘑菇的形态多种多样,非专业人员仅凭经验,靠形态、气味、颜色等特征来辨识非常困难。而且,世界上尚无治疗毒蘑菇中毒的特效药,比起早期催吐、洗胃、导泻、透析减少毒素吸收、对症支持治疗,收住手、管住嘴,不采不吃才是预防毒蘑菇中毒最为正确也是唯一的方法。

2019年8月6日 周二 浙江工人日报 责任编辑:王艳 电话:88851040 E-mail:zjgrxw@163.com

健康资讯

浙大二院向拉美直播“杭州方案”



通讯员方序、周洁洁、来鑫萍摄影报道 8月2日凌晨,浙江大学医学院附属第二医院院长、心脏中心主任王建安教授受拉美心脏介入学会的邀请,应用“杭州方案”向拉美最大的心血管病大会转播挑战性经导管主动脉瓣置换术(TAVR)。

该患者是一名82岁的老年女性,主动脉瓣重度狭窄,平时胸闷气急明显,夜间难以平卧,生活质量极差。手术转播前患者病情突然加重,考虑急性左心衰发作,这大大增加了手术的难度和风险,术中一度出现心脏骤停需要心肺复苏的紧急情况,瓣膜成功释放后,患者病情迅速稳定。

据介绍,心脏瓣膜疾病在老年人中发病率高达13%,是老年人心衰的首要病因,约1/3重症患者1年内死亡。传统的开胸换瓣手术风险大、患者痛苦多。对此,该院心脏团队研究用不开刀的方式进行瓣膜置换,自主研发经导管介入的瓣膜产品,同时针对中国人特点,对国际经验进行大胆突破改良,创新的瓣膜介入理论和关键技术,被世界同行认可、采纳。

截至目前,该院心脏团队利用“杭州方案”和“杭州产品”现场指导欧洲、南美、亚太等地4国7大中心和国内51家医学中心的TAVR手术。受邀全球国际顶级心血管病会议进行手术转播或特邀报告。来自美国、韩国、印度、巴西、阿根廷、哥伦比亚、菲律宾等世界各地的心脏介入医生来该院接受培训。

睡眠有了“新国标”

你达标了吗

■通讯员徐尤佳

眠质量比时间更重要,最重要的是保持生活的规律性。不过大家还是可以参考上面的睡眠时间做一个对比。

好睡眠的尺度(睡眠量的需求是由醒来感觉神清气爽决定的):能在10-20分钟入睡,或入睡时间长期小于10分钟;睡眠中不醒或偶尔醒来(如小便)又能很快在5分钟入睡,直至第二天早晨;夜间睡眠无惊梦,做梦醒后很快忘记;早晨醒来后精力充沛,心旷神怡,轻松愉快,无疲劳感,工作效率高;睡眠中没有或很少有噩梦、异常行为等。

我国中西医结合睡眠专家、中国睡眠研究会中医专业委员会副主任委员、省级名中医、杭州市中医院的张永华院长说,其实每个人的睡眠时间是不一样的,个体差异很大,睡

消除“隐性歧视” 坚持母乳喂养 离不开家庭支持

今年8月1日至7日是第28个世界母乳喂养周,主题是“助力父母,成功母乳喂养”。专家指出,母乳喂养不是婴儿母亲一个人的事,坚持母乳喂养离不开家庭成员尤其是婴儿父亲的支持。推广母乳喂养需要加大宣传力度,增进家庭和社会的认识。

“哺乳期女性与伴侣、父母、亲戚等家庭成员之间沟通是否顺畅,知识和理念是否一致,是影响她能否坚持母乳喂养的重要因素。”中国发展研

究基金会秘书长方晋在2019促进母乳喂养国际高峰论坛上说,“奶爸”的理解、支持和陪伴尤为重要。

根据中国发展研究基金

会2017年9月至2018年1月对全国1万多名1岁以下儿童母亲的问卷调查,家庭成员的态度会对母乳喂养行为产生影响。调查结果显示,婴儿父亲支持母乳喂养的家庭,6个月内婴儿纯母乳喂养率要比父亲不支持母乳喂养的高10个百分点。

新华社

超1.8亿老年人患有慢性病 我国将全面推进 老年健康管理

随着人均预期寿命的提升,慢性病高发也成为老龄化社会的一大挑战。国家卫生健康委员会7月31日提供的最新数据显示,我国超过1.8亿老年人患有慢性病,患有一种及以上慢性病的比例高达75%。

国家卫健委老龄健康司司长王海东说,我国人均预期寿命已达77岁,这反映了我国主要健康指标总体已优于中高收入国家平均水平。但老年人整体健康状况还存在着

新华社