



【饮食篇】

营养均衡咋保证? 饮食以清淡为主

节日期间对于心脏病、高血压患者,郑州市第七人民医院心外科六病区主任张建卿建议,饮食方面要特别注意,食物应以清淡为主,多吃蔬菜水果。对于心血管疾病患者来说,进食油腻的高脂、高热量食物,更容易使血脂升高、血液变得黏稠,导致动脉供血相对减少,可导致心肌缺血,诱发心绞痛或心肌梗死。

他提醒,节日期间要少饮酒,饮酒过多容易引发胃出血、急性胰腺炎等,甚至会导致重症胰腺炎或者醉酒死亡,人在呕吐时,可能造成食管破裂,一旦出现不适要及时去医院就诊,以免耽误治疗。



【穿衣篇】

旅途应带哪些衣服? 轻便宽松的

国庆准备出门,早上应穿一件风衣,中午感到热时可脱掉,这样能有效预防感冒。除此之外,备衣还应该把握以下几个原则:

一是轻便:过厚和过重的衣服易造成负担。二是宽松:紧身衣裤不但妨碍关节和肢体活动,而且会摩擦皮肤、有碍血液循环,也不利于汗液的蒸发,有损健康。三是暖色彩的:衣服的色彩直接影响到人们的姿态、情绪和旅游气氛等,暖色彩衣服不仅拍出的纪念照效果好,还有利于同伴们寻找。

金秋十月是旅游度假的黄金时节,出门前检查好行囊、做好准备工作,旅途预防疾病侵袭,才能拥有轻松愉快的行程哟。本期《TOP 养生》特别推出“十一长假健康攻略”,呵护您健康出行。 郑州晚报记者 蒋晓蕾

国庆长假行 宝典随身带

——《TOP 养生》“十一长假健康攻略”



【备药篇】

出门旅游带点啥药? 看清单

长假出行,为防止误食海鲜导致的消化系统疾病和过敏性疾病,郑州市中医院消化内科主任白广欧和武警河南总队医院皮肤科主任段峰建议最好预备好以下相关药物。

消炎药:氟哌酸,治疗细菌性肠炎
抗过敏药:扑尔敏、地塞米松霜
急救药:硝酸甘油片、速效救心丸、

镇静药、心痛定和阿司匹林

防蚊虫药:花露水、风油精、清凉油

防感染药:百多邦、夫西地酸、创可贴

应急用品:生理盐水一小瓶,已消毒药棉若干、防眩晕药等。另可带丝巾一块,既可防风保暖用,又可用于包扎伤口或做止血带



【防病篇】

水土不服? 先吃点儿当地豆腐

各地的水、土、粮食、空气、温度、湿度都不一样,旅途劳顿和胃肠不适应会引起胃肠功能下降,所以刚到一个新的地方,极易发生水土不服。白广欧指出,到当地应当先吃易于消化的食物,比如豆腐就是克服水土不服理想的食物。

此外,粥类、片儿汤等流食和半流食

易于消化,对胃肠刺激小,也应多吃。

“当然,有些人已经很注意饮食,仍然会出现胃肠不适、恶心、呕吐、大便不正常或皮疹之类的水土不服症状,所以出行前,最好带上治疗水土不服的药物,如多酶片和维生素B₁₂;若出现腹泻,可以适当服用喇叭丸或黄连素等,有助于缓解症状。”白广欧说。



【意外篇】

旅途防意外? 穿登山鞋、不久坐

“长时间坐着,身体不活动,血流变慢,特别是下肢静脉血液回流差,再加上喝水少,容易在深静脉形成血栓。血栓脱落随血液流动,进入肺部血管时就形成了肺栓塞。”郑州市中医院呼吸内科主任王树凡告诉记者,“久坐的人每隔一两个小时就应站起来活动一下四肢,特别是老年人、孕产妇要尽量避免长时间久坐不动。如果是坐飞机,最好每隔1~2个小时离开座位活动一下,舒展一下身体。”

“我们在登山时,总会看到一些人

穿着高跟鞋爬山,其实这样最伤腰。”武警河南总队医院骨科主任于振声指出,穿高跟鞋走路时身体会前倾,背部弧度增加;无跟鞋、平底鞋、人字拖也一样糟糕,这种无跟平底的鞋子没有减震缓冲或足弓的支撑,体重无法均匀地分布在脊柱上,可能导致椎间盘受损,并使肌肉痉挛和疼痛遍及全身。

他建议,长时间行走或站立时,最好选择有两厘米高度鞋跟的鞋子,登山时最好选择有软垫的登山鞋。

■ 医疗速递

心血管疾病成我国居民首位死亡原因

专家指出:防重于治,高危人群要做好一级预防

日前,由中华医学会心血管病分会和中国健康促进会联合发起的“因为爱,谈谈心”心血管风险筛查和健康教育主题活动在河南启动。郑大一附院心内科积极开展此项活动,并与300余名患者及家属进行互动。

8月发布的《中国心血管病报告2014》显示,心血管病死亡占城乡居民总死亡原因的首位,所以重视危险因素筛查、加强高危人群心血管病的一级预防尤为重要。该院心内科主任李凌教授说,此次主题活动旨在呼吁公众关注心血管疾病的一级预防,通过危险因素的关注,积极干预危险因素,并通过有效的一级预防减少卒中、心梗等心血管疾病的发生。目前,阿司匹林是能预防心血管疾病首次发生的药物,长期坚持服用可进行心血管疾病的一级预防。邢进

我省不孕不育诊治再上新台阶 “签约治不孕”工程(郑州站),落户同济医院



9月24日,2015签约治不孕工程(郑州站)指定助孕机构落户郑州同济不孕不育研究院。

据了解,2015“签约治不孕”助孕工程孕育保单承诺的具体内容有:凡经科学专业检测签约的患者,经治疗两年内没有怀孕的,医院全额退回手术和治疗费。育龄夫妇,婚后同居一年以上、未避孕、性生活正常而女方未受过孕者,经临床排查,排除绝对不孕的情况,夫妻双方可持有效身份证件申领“孕育保单”。从而保障患者的孕育权,减少盲目无效治疗给患者造成的精神伤害及经济损失,增强患者的康复信心。

活动现场,组委会邀请北京大学附属航空中心医院妇产科主任周林芬,上海同济大学附属医院教授、留法生殖医学博士杨建华联合该院不孕不育专家组成员,在院内为预约不孕家庭进行会诊。今后,河南不孕夫妇在郑州同济不孕不育研究院,就可享受国内一流不孕不育专家组成员的多对一评估诊治。蒋晓蕾 文/图

国庆外出,当心“病从口入”

病毒性肠炎小儿易感大人也会中招,脱水可用米汤+盐自制口服补液

林女士长途旅游一个星期后,早上只是喝了一杯水,就又发烧又拉肚子,最后被确诊为轮状病毒性肠炎。十一长假将至,外出旅游当心病从口入。

Q 轮状病毒大人也会得吗?

A 轮状病毒有A、B、C、D、E、F、G等7种,其中A型轮状病毒的易感人群是小孩,而大人以感染B型轮状病毒多见。

家长若观察到孩子出现以下情况:1.体温。发烧症状可能早于腹泻或在腹泻初起时出现,体温38℃至40℃左右需谨慎。2.大便是蛋花状或腥臭味,同时往往伴有腹痛。3.小儿呕吐、厌食,有时

候呕吐也先于腹泻症状发生。孩子就有可能得了轮状病毒肠炎,应及时带孩子到医院进行检查。

Q 秋季腹泻可自愈?

A 根据病情轻重程度,轻度腹泻可在家里用药(蒙脱石粉如思密达等)治疗,同时注意口服补液,以免出现脱水。如果腹痛严重、口干且无法饮水,伴随发烧,或者几个小时没有小便,证明脱水严重,一定要及时到医院就医。

口服补液具体制作方法:(1)米汤+盐:米汤500毫升(不含米粒)+精细食盐1.75克。(2)糖水:开水500毫升+白糖

10克(约两汤匙)+精细食盐1.75克。

Q 出游如何预防小儿腹泻?

A 旅途劳累是造成免疫力低下的主要原因,再加之旅途中饮食不规律、秋季轮状病毒活跃,出游时很容易感染。所以国庆出游还需带上必备的药物,如思密达、口服补液盐等。年龄过小的婴幼儿不建议长途旅行。旅途中一定要注意个人卫生,不要随便给宝宝吃土特产。饭前便后一定要洗手。

