

秋冬季节饮食进补九大忌讳

秋季由升温转成降温,气候虽然早晚凉爽,但人极易倦怠、乏力等。根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,此时进补十分必要。但是,秋季适合进补并不意味着可以乱补,应注意“九忌”。

一忌无病乱补

无病乱补,既增加开支又害自身。如服用鱼肝油过量可引起中毒,长期服用葡萄糖会引起发胖,血中胆固醇增多,易诱发心血管疾病。

二忌虚实不分

中医的治疗原则是虚者补之,不是虚症病人不宜用补药,虚症又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分,对症服药才能补益身体,否则适得其反,会伤害身体。

保健养生虽然不像治病那样严格区别,但起码应分为偏寒和偏热两大类。偏寒者畏寒喜热,手足不温,口淡涎多,大便溏,小便清长,舌质淡脉沉细。偏热者,则手足心热,口干,口苦,口臭,大便干结,小便短赤,舌质红,脉数。若不分寒热妄投药膳,容易导致“火上加油”。

三忌多多益善

任何补品服用过量都有害。认为“多吃补药,有病治病,无病强身”是不科学的。如过量服用参茸类补品,可引起腹胀,不思饮食;过量服用维生素C,可导致恶心、呕吐和腹泻。

四忌凡补必肉

动物性食物无疑是补品中的良剂,不仅具有较高的营养而且味美可口。但肉类不易

消化吸收,若久服多服,对胃肠功能已减退的老年人来说,常常不堪重负,而肉类消化过程中的某些“副产品”,如过多的脂类、糖类物质,又往往是心脑血管病、癌症等老年常见病、多发病的病因。

五忌以药代食

要注意进补适量,忌以药代食。许多食物也是有治疗作用的药物。

如多吃芹菜可治疗高血压;多吃萝卜可健胃消食,顺气宽胸,化痰止咳;多吃山药能补脾胃。食补以滋阴润燥为主,具体包括如乌骨鸡、猪肺、燕窝、银耳、蜂蜜、芝麻、豆浆、藕、核桃、薏苡仁、花生、鸭蛋、菠菜、梨等,这些食物与其他有益食物或中药配伍,则功效更佳。

六忌重“进”轻“出”

随着生活水平的提高,不少家庭天天有荤腥,餐餐大油腻,这些食物代谢后产生的酸性有毒物质,需及时排出,而生活节奏的加快,又使不少人排便不规律甚至便秘。

所以,养生专家近年来提出一种关注“负营养”的保健新观念,即重视人体废物的排出,减少“肠毒”的滞留与吸收,提倡在进补的同时,亦应重视排便的及时和通畅。

七忌常补不变

有些人喜欢按自己口味,专服某一种补品,继而又从多年不变发展成“偏食”、“嗜食”,这对健康是不利的。因为药物和食物既有保健治疗作用亦有一定的副作用,

久服多服一种补品会影响身体内的营养平衡。

八忌越贵越好

“物以稀为贵”,那些高档的传统食品如燕窝、鱼翅之类,其实并无奇特的食疗作用,而十分平常的甘薯和洋葱之类的食品,却有值得重视的食疗价值。另外,凡食疗均有一定的对象和适应症,故应根据需要来确定药膳,“缺什么,补什么”,切勿凭贵贱来分高低,尤其是老年群体,更应以实用和价格低廉为滋补原则。

九忌过度贴秋膘

夏天天气炎热,能量消耗较大,人们普遍食欲不振,造成体内热量供给不足。到了秋天,天气转凉,人们的味觉增强,食欲大振,正是贴秋膘的时候。但饮食会不知不觉地过量,使热量的摄入大大增加,为了迎接冬天的到来,人体还会积极地储存御寒的脂肪。

因此,身体摄取的热量多于散发的热量。在秋季,人们稍不小心,体重就会增加,这对于本身就肥胖的人来说更是一种威胁,所以肥胖者和要控制体重的人不宜“贴秋膘”,反而要注意节制饮食、适量运动,以免体重增长过快。

所以,肥胖者秋季更应注意减肥。首先,应注意饮食的调节,多吃一些低热量的减肥食品,如赤小豆、萝卜、竹笋、薏米、海带、蘑菇等。其次,在秋季还应注意提高热量的消耗,有计划地增加活动。

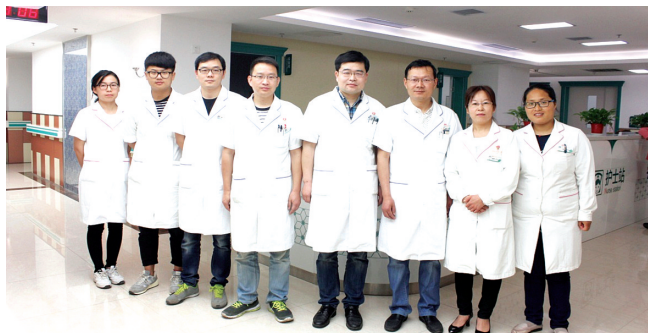


新郑市人民医院 风采巡礼

甲状腺结节,要不要治疗?



关注微信服务号
“新郑市人民医院”
实现预约、查询、咨询等
线上服务



普外科三病区医生合影

首先到正规医院找甲状腺外科、内分泌科就诊。一般情况下医生在询问病史后,会安排复查甲状腺彩超和抽血检查甲状腺功能。

1. 甲状腺功能化验一定要做 2. 超声检查是必须的

超声可以对甲状腺和结节的情况做出描述和分级,一般分1-5级。一级:甲状腺实质正常,无结节,此时给予的处理意见是不需要干预。二级:以囊性或实性为主,形态规则,边界清楚,或有蛋壳样、粗大钙化的良性结节,此时需观察。三级:以实性为主,等回声,边界尚清,可能良性,此时建议一年后随访。四级:恶性征象:实质性、低回声/极低回声、微钙化、边界模糊/微分叶、纵横比>1,此时建议穿刺活检或手术,即使阴性细胞学结果,都要定期

随访。五级:具有四种以上的恶性现象,尤其是有微钙化和微分叶者,此时无论穿刺结果如何都需手术。

3. 是否手术外科定

不要看到超声结节就慌,其实多数结节是不需要手术的,定期随访观察就可以。关键是判断哪些结节需要进一步评估或手术,这时候通常需要找甲状腺外科医生。

不是所有长了甲状腺结节的人都需要手术,需要了解只有出现下列某种情况才会建议手术:

一是明确或高度怀疑为恶性结节;二是结节迅速长大,或影响美观;三是结节对气管或食管有压迫症状,如出现呼吸困难、吞咽困难等;四是伴有甲状腺功能亢进,口服药物治疗无效;五是甲状腺结节长到胸骨后面。

半个月前,小丽(化名)单位组织体检,今年的查体增加了一项甲状腺彩超检查,结果她有甲状腺结节,建议她进一步检查,小丽一下慌了,不知怎么办。

由于甲状腺疾病的发病率很高,超声检查在随机人群中尤其妇女中甲状腺结节的检出率可达67%,所以许多人可能会遇到小丽这种情况。那么小丽该怎么办呢?

4. 细针穿刺有必要

如果结节分级较高,如有必要,医生会安排对甲状腺结节进行细针穿刺活检(FNAB),这是目前术前诊断甲状腺结节性质的最可靠的办法了。外科医生会根据超声表现和FNAB的结果决定治疗方案,包括随访、手术等。

5. 微创消融勿轻信

较小的良性结节一般不用任何处理,定期检查就行,没必要进行消融治疗。由于甲状腺周围有气管、食管、颈部大血管、喉返神经及甲状腺旁腺等重要结构,消融效果无法保证。恶性病变(甲状腺癌)无论国内国外都有指南和规范,消融治疗不被推荐。目前甲状腺消融治疗仅适用于不能耐受手术的老年患者及有手术禁忌的其他患者。

目前我院普外诊疗中心普外三科从技术、人才等方面给予我市百姓专业的甲状腺治疗。我院现在具备超声科的准确影像支持(T-RADS分级)及病理科的细胞穿刺病理、术中快速冰冻病理支持。使用纳米碳淋巴结显影剂等先进技术,增加甲状腺癌手术区淋巴结的清扫率及降低喉返神经损伤。目前我院已开展甲状腺结节的诊治、甲状腺外科手术、B超定

位甲状腺结节细针穿刺等。人才方面:我院杨勇坡副主任医师从国内知名专家郑大一附院甲状腺外科主任卢秀波教授。并与郑大一附院甲状腺外科长期协作,卢秀波教授定期来我院指导手术。而且现长期聘用甲、乳专家邢培武主任医师(邢培武主任医师:曾在北京大学临床医学院进修甲、乳专业,擅长甲状腺、乳腺各类疾病的诊治及各种术式手术)在我院指导手术。



杨勇坡



邢培武

专家咨询:

新郑市人民医院解放路院区普外科三病区(13楼东区)
科室内线:7386 7388
科室外线:0371-69973515
科主任杨勇坡:13838293254
外聘专家邢培武教授:13513731888 门诊二楼外科诊区七诊室(每周一、二、四、五坐诊)