

立秋撞上三伏天 不要身在“伏”中不知“伏”

秋季养生攻略,教你吃出健康

8月7日将迎来“立秋”节气。专家表示,今年立秋正处于“三伏天”里的“中伏”和“末伏”,要注意提防“秋老虎”发威。新郑时报 邓春丽

立秋养生注意事项

人们在夏季酷热大汗之后,常损耗过多,会出现体内营养及水分不足。而进入秋季之后,天气渐凉,气候干燥,因此极易出现秋燥。常见口干舌燥、鼻咽咽痛、皮肤干枯、大便干结、烦躁不安等一系列症状,医学上称之为“秋燥综合征”。

老年人对秋天气候的变化适应性和耐受力较差,更应重视预防。秋季防爆,要以养阴清燥、润肺生津为基本原则。立秋后基本上是以温燥为主,表现为湿热、阴虚、火旺。初秋免不了出现“秋老虎”的炎热天气,这种天气很容易令人心烦燥,应积极防范“情绪中暑”。

立秋怎么养生? 立秋节气养生应该吃什么?

立秋后,饮食上要多食酸味食物少食辛辣食物,以助肝气,多食用平肝润肺的食物,如百合、藕、土豆、萝卜、木耳、山药、扁豆、枸杞、银耳、猪肉、鸭、鸡肉、兔肉、花生、黄鳝、鲫鱼、黄鱼、柚子、梨、苹果等。

秋季是人体适宜进补的季节,但要

选用“防燥不腻”的平补之品,如南瓜、莲子、桂圆、黑芝麻、红枣、核桃等。

精神调养方面,应收敛神气,心平气和,忌忧郁恼怒,以适应秋季清肃的气候特征。

起居调养宜早睡早起,既顺应阳气

的收敛,又能舒展肺气。早起时在床上放松四肢闭目养神一会再起床,避免卧睡贪冷。此外,立秋过后可逐渐增大运动量,但不适宜高强度的运动,应避免过度出汗,同时还可选择“鸣天鼓”等保健运动。

秋季的饮食有什么禁忌?

1.不要暴饮暴食

一般人到了秋季,由于气候宜人,食物丰富,往往进食过多。摄入热量过剩,会转化成脂肪堆积起来,使人发胖。在秋季饮食中,要注意适量,而不能放纵食欲,大吃大喝。

2.少吃刺激食品

秋天应当少吃一些刺激性强、辛辣、

燥热的食品,如尖辣椒等。另外,还要避免各种湿热之气积蓄,凡是带有辛香气味的食物,都有散发的功用,因此提倡吃一些辛香气味的食物,如芹菜。

3.饮食不要过于生冷

由于秋季天气由热转凉,人体为了适应这种变化,生理代谢也发生变化。饮食特别注意不要过于生冷,以免造成肠胃消化不良,发生各种消化道疾患。

4.应忌过燥的食物

中医学认为,苦燥之品易伤津耗气。秋季燥邪当令,肺为娇脏,与秋季燥气相通,容易感受秋燥之邪,许多慢性呼吸系统疾病往往从秋季开始复发或逐渐加重,所以,秋令饮食养生应忌过燥的食物,比如一些煎炸类的食物。

新郑市人民医院普外科 成功实施“左肺上叶支气管袖状切除术+左肺动脉袖状切除术”手术 为中央型肺癌患者接力生命

近日,新郑市人民医院人民路院区外五科顺利实施一台“左肺上叶支气管袖状切除术+左肺动脉袖状切除术”手术,该手术使得中央型肺癌患者最大限度地保留了肺功能,术后生活质量将大大提高,并且为生命的赛跑赢得了宝贵的时间。新郑时报 邓春丽 通讯员 谢奕潇

制定切实可行的手术方案

据悉,该患者是一名六旬的老人,1个月前无明显诱因出现咳嗽、咳痰,刺激性连声咳,少量白痰,伴有活动后气喘、胸闷、乏力、头晕等不适,当时他并未太在意,直到咳嗽时咳痰带有少量血丝,而且10余天都不缓解,这才有些慌乱,在家属陪同下,来到了人民路院区救治。门诊行胸部CT检查,结果显示左肺门占位并左肺阻塞性肺炎,两肺上叶小叶中心型肺气肿,内科医生建议结合临床必要时增强检查,并建议患者即刻入院治疗。

据该院外五科主任沈永生介绍,患者行纤支镜检查,未能明确病理类型,患者已确定是左肺中央型肺癌,肿瘤距离主支很近,保守治疗效果很差,如不手术肿瘤很快就能堵塞主支气管,甚至侵犯大血管,引起大出血,但是手术需要左全肺切除,术后生活质量很差。考虑到该例胸腔手术的迫切性和复杂性,综合决定,于是任命擅长胸科疾病诊治的赵常青为此次手术的主治医师,并连线河南省胸科医院赵常青导师,请求省级医院协助,制定出一套切实可行的手术方案。

此次手术是该院外科成立以来第1例此类型手术

手术前准备筹措完毕,老人被准时推进手术室,时间一分一秒地流逝,手术室外,是坐卧难安、焦急等待的家属,手术室内,是一群专业精准紧张有序进行手术的医护,在经历了三个多小时的手术后,患者病情稳定,转入普通病房继续治疗。

术后赵常青医生谈道,此次手术难度系数极高,也是该院外科成立以来第1例此类型手术,原本如果将肿瘤区域直

接切除的话,患者将会丧失50%功能,严重影响患者的生活质量,而这次手术是将肿瘤所在位置的一段支气管和肺动脉进行切除,分别将下叶支气管和肺动脉与上端进行连接缝合,最大限度保留了患者的肺功能,减轻了患者的心理负担,提高了其生活质量,同时心肺功能跟上也为下步辅助治疗打下良好的基础,为中晚期肺癌病人做辅助治疗赢得了宝贵的时间。

重大疾病可以通过手术治疗延长生命

在这个人人谈“癌”色变的年代,很多人在潜意识里都觉得得了癌症,就不要治了,治了也白治,其实不然,肺癌的治疗关键是早期发现,早期治疗,在医疗技术日新月异的今天,许多重大疾病虽不能完全根除,但已经可以通过手术治疗达到缓解和延长生命的效果。新郑市人民医院外五科为中晚期的肺癌患者成功实施手术,接力生命赢得时间,在普外科的治疗史上,再留下浓墨重彩的一笔。

新郑市人民医院人民路院区外五科为普外科专业,现有固定床位40张,技术力量雄厚,其中有副主任医师2名,主治医师1名,住院医师3名,硕士研究生1名,护理人员8名。科室有奥林巴斯腹腔镜、蓝丁格尔乳腺增生治疗仪、乳腺钼靶、全自动生命监护仪、气压治疗仪、红外线烤灯等先进医疗设备。对肝胆胰脾、乳腺、甲状腺、各种腹外疝等疾病及胸外科疾病治疗,在新郑市及周边地区处于领先地位。



主治医师赵常青简介

毕业于河南科技大学临床医学系,先后在河南省胸科医院、中山大学附属第一医院、广东省肺癌研究所进修学习深造,在新郑市医疗系统率先引进并开展胸腔镜技术。开展业务:甲状腺乳腺疾病、肝胆疾病、胃肠疾病、腹外疝、胸壁结核、胸壁肿瘤、胸腔积液、漏斗胸、胸外伤、重症肌无力、胸腺瘤、肺大泡、支气管扩张、肺结核、肺脓肿、肺癌、食管癌、纵隔肿瘤、膈疝、手汗症等疾病的手术治疗,尤其对肺癌、食管癌的规范化、个体化治疗和全程管理积累了丰富的临床经验。

联系方式:18530065900