

节后给心脏肠胃减减负

春节未过完,心血管疾病、急性胰腺炎、尿潴留、胃肠不适及腱鞘炎等节日病已悄然高发。医生提醒,节后需及时调整饮食和生活作息,保持身体健康。

每天接诊50余例心脏病患

2月23日,厦门大学附属心血管病医院统计显示,今年春节期间,该院平均每天接诊50余例急性心血管疾病患者,其中不少危重患者,也有不少患者是心脏冠脉二次堵塞引起。该院结构性心脏病科主任陈翔表示,很多人出现胸闷、胸痛等症状时,第一反应常是“最近太累了”,而没有意识到心脏可能出了问题。医生提醒,节后,市民应给心脏和肠胃减减负,逐步恢复清淡饮食,避免暴饮暴食,保证充足睡眠,戒烟限酒。一旦出现持续不缓解的胸闷、胸痛、心慌、气短等症

状,务必及时就医,切莫抱有侥幸心理。

排不出尿的老年人不少

国家老年医学中心、北京医院泌尿外科教授邓庶民指出,不少素有前列腺增生等排尿麻烦的中老年人出现了排尿滴滴答答,淋漓不尽,甚至排不出尿而尿潴留等紧急情况。这是因为春节假期仍在数九天里,天气较冷,加之久坐、吃辛辣和刺激的食物等原因导致。此外,春节期间,家人聚在一起,容易打乱老年人的日常起居规律,包括饮食、休息时间和上厕所的时间等。

建议老年人应避免刻意憋尿,减少尿潴留的风险。外出建议尽量选择老年人熟悉的环境,实在要出远门或去不熟悉的地方,建议出门前减少饮水量或穿上成人纸尿裤。一旦回到熟悉的地方,再及时地补充

水分,避免在不熟悉的地方找不到厕所的尴尬。一旦出现尿潴留,要及时去医院急诊放置尿管,解除梗阻。喜欢喝酒和久坐的朋友应尽量克制,减少饮酒量。

吃得太油腻小心急性胰腺炎

上海瑞金医院急诊科主任毛恩强说,这个春节期间,每天胰腺炎接诊量是平时的1.5到2倍。急性胰腺炎有“良性死亡之王”的称号,许多患者是因为大量喝酒、吃了过多油腻食物引起的。医生提醒,若在饱餐或饮酒后突然出现以下症状,应高度警惕,立即就医。1.剧烈腹痛,多为突发性、持续性的上腹部剧痛或胀痛,常向背部放射,弯腰或抱膝时疼痛可稍缓解。2.恶心呕吐,呕吐后腹痛症状不缓解,可能伴有明显腹胀和发热。严重者可能出现皮肤黄染(黄疸),甚至休克症状

(如心动过速、出冷汗、意识模糊等)。预防急性胰腺炎,管住嘴最重要,不要一次吃进过多的脂肪和蛋白质食物及大量饮酒。如果本就有胆囊结石,千万不能吃得太油腻。

即使胃肠症状轻微也别忽视

南京市江宁区秣陵街道社区卫生服务中心中医科负责人赵燕说,每年春节是胃肠道疾病高发期,老年人即使症状轻微也不能忽视。若出现轻微胃胀、消化不良,可服用健胃消食片或益生菌;腹泻时优先喝温淡盐水补充电解质,避免盲目服用抗生素;泛酸烧心时可喝一小杯温牛奶中和胃酸,若症状持续不缓解,需及时就医。护脾胃不在于刻意忌口,而在于适度、规律、均衡。切忌暴饮暴食,坚持七八分饱,荤素搭配、寒热适宜,饭后慢走15分钟,或顺



时针轻揉腹部。

玩手机打麻将诱发腱鞘炎

这几天,宁波市第六医院骨科与运动医学手显微整复中心主任医师周晓玲接诊了不少“手机手”“麻将手”“主妇手”病人。这不是累的,是腱鞘炎在敲门。初期,患者仅感觉手掌根部(患指根部)酸胀、轻微疼痛,随着病情发展,会有疼痛、弹响与绞锁、晨僵等症状。

手“罢工”了怎么办?周晓玲建议首先要减少或停止诱发症状的活动——少刷手机、少打麻将、少做家务。握工具时,选有软垫的握把,别太用力。睡前用40℃温水泡手。如果休息后没好转,建议遵医嘱外用或口服消炎止痛药、局部封闭注射等。(本报记者刘惠)

吃洋葱能预防肝癌

上海交通大学附属仁济医院研究了近6万名中国男性的食谱,做了近12年的跟踪,评估了142种食物和营养元素,最后得出结论,每天增加5.54克洋葱摄入,肝癌风险降低33%。这一结论发表在《欧洲流行病学杂志》上。

为什么吃洋葱可以预防肝癌?首先,洋葱富含膳食纤维,能促进肠道蠕动,帮助养出健康的肠道菌群环境。其次,洋葱含有大量的花青素等抗氧化剂,可以帮助清除自由基,减少肝细胞的损伤,防止肝脏癌变。洋葱对脂肪肝患者有好处,能帮助降低血液里的甘油三酯和胆固醇,减少肝脏脂肪的合成和堆积。普通健康人群可以长期每天摄入一点洋葱以促进健康。但有胃炎、胃溃疡等胃肠疾病者应避免食用生洋葱,应吃烹饪过的熟洋葱。(杭州市第六人民医院肝病科主任医师叶非)

早期发现类风湿

冬春气温低,许多人关节僵硬、疼痛症状明显加重,苦不堪言。不少人一遇到关节痛就怀疑自己是不是患上了类风湿,其实不然。

广东省中医院中医风湿免疫科主任医师黄闰月指出,类风湿关节炎是一种慢性自身免疫性疾病,以对称性多关节肿痛、晨僵、功能障碍为主要表现,病情严重时甚至会导致关节畸形、残疾。如果发现自己符合以下情况,建议尽早去医院

排查:晨僵时间超过30分钟;多个关节同时出现肿痛;手部关节不适尤为明显;类风湿因子或抗CCP抗体检测呈阳性。

如果上楼梯疼痛,下楼梯腿发软,久蹲后起身困难,要警惕是膝关节发出的预警信号。不要忍,也不要拖,及时到医院做磁共振检查,明确半月板、软骨、韧带等结构是否受损,做到早发现、早干预。建议膝关节有问题的老年人少爬山,连续

行走不超过半小时。平时推荐简单有效的直腿抬高锻炼动作,重点锻炼股四头肌,有助于提高膝关节的稳定性:臀部半坐在椅子上,一条腿向前伸直与椅面平行并保持住,不宜过高或过低,同时可绷紧脚尖足部做前后摆动,直到支撑不住后缓慢放下,换腿重复。如果是腰椎不好的朋友,建议上身平躺于床上,同样臀部半落于床边,再进行锻炼。(摘编自《信息时报》)

返程走长途,备好弹力袜

我国有超过1亿的静脉曲张患者,70岁以上的人群中,静脉曲张发病率超20%。静脉曲张可以分为0—6期:0—3期可保守治疗,4—6期需要手术。

春运返程中,不少人要长途旅行,作为一名血管外科医生,我非常推荐大家正确用好弹力袜,尤其是本就有轻度静脉曲张问题(0—3期)的人群,以预防血栓性浅静脉炎、深静脉血栓等并发症。如何选对、穿对弹力袜?

弹力袜的压力分为一级到三级,建议从一级开始穿。同时,测量小腿围、踝部尺寸等,据此选择尺寸合适的弹力袜。一般选择短筒的弹力袜即可,穿脱更方便。

当需要长时间站或坐时,建议早晨起床时就穿上,晚上睡觉时不用穿着,除非医生有特别要求。

高龄老人容易有动脉问题,穿弹力袜前建议先找医生咨询,医生评估过后,认为没有影响再穿着。另

外,如已出现皮肤破溃和发炎、下肢皮肤颜色改变,也不能穿弹力袜。

弹力袜使用寿命为半年到一年。建议清洗弹力袜后不要暴晒,慢慢阴干即可。

提醒:教师、餐饮从业者、理发师等职业人群,早点手术更好。目前,静脉曲张微创手术具有并发症少、恢复快、舒适度高等优点。局麻下也可完成,可以日间手术。(浙江省人民医院血管外科主任医师卢惟钦)

临睡前才刷牙 已错过黄金时间

不少人习惯晚饭后工作或娱乐,直到睡前才刷牙,这中间可能间隔四五个小时。这么长的时间里,食物残渣带来的细菌会在口腔里安营扎寨,影响口腔健康。

晚饭后刷牙,刷牙不再进食,早点睡,不仅有助于控制体重,也可避免刷牙把困意“刷走”。

建议一天最好刷3次(早中晚各一次),但至少也要做到一天刷2次(早晚),且晚上这次一定要保证。一般晚饭后30分钟—1小时刷牙最合适。一天只刷一次牙行不行?不行!龋齿(蛀牙)和牙周病(老掉牙)都与牙菌斑有关,每12小时左右刷1次牙,才能有效打断牙菌斑的成熟过程。

刷牙有个简单好记的“333”原则,即每天刷3次、每次3分钟及饭后30分钟刷牙,做到面面俱到。(上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔外科副主任邹多宏)