

夏季饮食要诀:莫贪凉、善补水

随着盛夏来临,高温高湿天气增多,饮食对于健康的影响愈发凸显。专家提醒,夏季不宜过度贪凉饮冷,可选择有养阴清暑、补阳气、理气化湿功效的食物,同时注意补水和预防食源性疾病。

炎炎夏日,不少人喜欢喝冷饮、吃冰镇食品消暑。首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉认为,夏季人们往往出汗较多,容易导致人体脏腑内在偏虚,此时如果过度贪食冰水、冰饮料等冷饮,容易损伤脾胃,导致脾胃功能失常,出现积食、腹痛、腹泻等;儿童、孕妇、老人过度贪凉,容易发生疾病或导致慢性病急性发作。

夏季怎么吃才健康?刘清泉说,除了食用西瓜、绿豆等以养阴清暑,还可适量使用生姜、胡椒、花椒等调味以补阳气,食用山楂、陈皮等理气化湿,帮助调整脏腑功能,“这样可以使暑湿不至于对人体造成伤害,降低暑热对人体的影响。”

补水也是夏季饮食的“重要事项”。国家卫生健康委食品安全评估中心副主任刘兆平说,大

量出汗会使体内的水分丢失增加,还会带走一些盐分。因此,在运动前、中、后都应适当补充水分,不能等口渴了再喝水;可选择白开水、淡茶水或酸梅汤、绿豆汤等传统解暑饮品,大量出汗之后可选择含有电解质的饮料。此外,日常喝汤、食用水分较多的水果也能达到补水的目的。

刘兆平特别提醒,高强度运动后喝含酒精或咖啡因含量较高的饮料并不可取,因为前者会引起胃部不适,增加排尿,可能进一步引起运动后脱水的风险,而后者可能进一步增加运动后的心血管系统应激反应,进而引起其他不适反应。

夏季高温高湿的天气里,细菌、霉菌容易滋生,食品若储藏、加工、食用不当,就可能引发食源性疾病。如何确保饮食安全?刘兆平说,预防食源性疾病应遵循食品安全的五个基本原则:保持清洁,生熟分开,烧熟煮透,保证食品的安全温度,使用安全的水和原材料。③6

据新华社电

颈椎病的预防与治疗

颈椎病主要是由于颈椎长期劳损后骨质增生或椎间盘突出、韧带增厚而导致颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压,出现一系列功能障碍的临床综合征。

主要症状:颈肩酸痛,可放射至头枕部和上肢;一侧肩背部有沉重感,上肢无力,手指发麻;严重者可出现下肢无力的症状,表现为步态不稳,两脚麻木,行走时如踏棉花;个别人会出现大小便失禁,四肢瘫痪。颈椎病常伴有恶心呕吐、脖子僵硬、活动受限、头晕、视物旋转,甚至猝倒等。

预防:平时不要将头靠在床头或沙发扶手上看书、看电视;注意颈肩部保暖,避免头颈负重物,避免过度疲劳;加强颈肩部肌肉的锻炼,工作时间超过1小时,应该休息几分钟;休息时,做头及双上肢的前屈、后伸及旋转运动,既可缓解疲劳,又能使肌肉发达,韧度增强,从而增加颈段脊柱的稳定性。

市中医院康复医生建议,颈椎病患者可做颈椎对抗锻炼:双手交叉,置于颈后部,头向后用力,双手向前用力,形成对抗,锻炼颈部肌肉;也可做颈椎“米”字操。已有颈椎病症状的患者,应当减少工作量,适当休息。症状较重、发作频繁者,应当停止工作,卧床休息。③6 (庞玉洁)



儿童弱视不容忽视

弱视是一种儿童常见疾病,发病率较高。日前,市二院眼科主任陈文生谈及弱视的预防和治疗时表示,儿童弱视不容忽视。

陈文生说,引起儿童弱视的原因很多,斜视、屈光参差、高度屈光不正、先天性上睑下垂和先天性白内障等都可引发弱视。弱视早期不易发现,如果孩子有斜视、看东西眯眼或歪头、喜欢近距离视物或者畏光等现象,家长应立即带孩子到医院眼科检查。儿童弱视是一种与发育相关的疾病,越早治疗疗效越好。儿童在入学前弱视如未发现或没有及时治疗,可能会造成不可逆转的视力丧失,给孩子以后升学和就业带来不利影响,所以3岁左右的儿童应进行弱视筛查,发现弱视及时治疗。

儿童弱视治疗主要方法有矫正屈光不正、遮盖健眼和视觉训练等。其治疗过程漫长,需数月甚至数年之久。低龄儿童弱视治疗效果较好。因此,在明确诊断并确定正确的治疗方法后,家长应主动监督孩子治疗,以达到良好的治疗效果。

儿童弱视诊断、治疗专业性强,要求高,建议弱视儿童家长选择经验丰富的小儿眼科医师,正确诊断弱视并制订科学的治疗方案。③6 (李贺)



送健康

6月21日晚,南阳医专一附院东院区开展“非遗体验 健康生活”示范区中医药文化夜市活动,让群众在闲暇时光中享受中医药服务,学习健康知识。③6 全媒体记者 李贺 通讯员 付媛媛 摄

胸痛与心脏骤停的诊断及护理

胸痛是一种常见的身体不适症状,在某些极端情况下,可能产生心脏骤停,需要立即进行急救处理。胸痛可能由多种原因引起,包括心脏病、肺部疾病、消化道疾病以及胸部外伤等。出现胸痛时,根据疼痛的性质、部位和伴随症状来初步判断可能的病因。如心绞痛常表现为压榨性或紧缩性胸痛,位于胸骨后或心前区;肺炎或气胸在胸痛的同时,伴随呼吸困难和咳嗽等症状。

当胸痛急性发作并伴有濒死感、胸闷、呼吸困难、大汗淋漓、乏力、恶心或呕吐等症状时,应高度警惕是否为急性心肌梗死等心脏疾病的征兆。此时,应让患者保持安静,停止活动,平静心情,同时拨打120,并服用急救药物如硝酸甘油(如血压低则不能服用)、麝香保心丸、阿司匹林、速效救心丸等,一般几分钟以后胸痛可以缓解。如意识不清,呼吸停止,需实施心肺复苏。

当发生心脏骤停时,患者颈动脉搏动消

失,无呼吸或呈叹息样呼吸,此时应立即拨打急救电话,在等待救护人员到来的过程中,可进行心肺复苏操作。在进行心肺复苏操作时,应保持患者的呼吸道通畅,避免舌头堵住气道,并注意为患者保暖。

南阳医专一附院急诊内科主任介绍,为了预防胸痛和心脏骤停的发生,应保持良好情绪状态及作息习惯,避免熬夜和过度劳累,合理饮食、适量运动、戒烟限酒、定期体检。当出现胸痛等不适症状时,应及时就医检查并遵循医嘱进行治疗。③6 (闫伟华)

南阳市卫生健康体育委员会
南阳市疾病预防控制中心

(南阳市健康教育所)协办