



夏季三类食物最好别隔夜



剩菜

设计 姚景

隔夜食物并不仅仅是当天吃剩下、放到第二天的食物,放置时间超过8到10小时的食物都属于隔夜食物。

切开的西瓜、海鲜、豆制品、乳制品、绿叶蔬菜、熟食等,不宜在夏季室温下存放一整夜,这样容易导致细菌超标造成腹泻等。

海鲜 海鲜被捕捞上来时,会携带一些微生物和致病菌,在夏季若储存不当或运输时间久,就容易腐败变质。海鲜的可溶性蛋白质含量比较高,容易受到微生物的攻击,还容易被沙门氏菌、致病大肠埃希菌、副溶血性弧菌污染。如果不小心中心吃到被污染的海鲜,尤其是没有经过彻底加热的海鲜,就容易食物中毒。夏季吃海鲜首先要选择新鲜的食材;其次要清洗干净,去掉鱼鳃、胃肠道等,尽快密封冷藏或冷冻;最后要彻底加热,吃

多少做多少,尽量不剩。

凉拌菜、水果沙拉 这些不适宜加热的食物,常温保存4小时就会滋生大量细菌,如果将吃剩的食物放入冰箱,再拿出来吃时就容易带来食品安全风险。建议大家将吃不完的凉拌菜、沙拉直接扔掉。

肉类 舍不得扔的肉类,要尽快放入密封的容器中,放进冰箱冷藏,减少细菌接触、交叉污染和细菌繁殖。但冰箱不是保险箱,放进冰箱只能延缓细菌的生长速度,且存放时间越长,滋生的细菌越多,所以,放进冰箱的食物也要尽快吃掉。

提醒大家,隔夜食物再吃时一定要彻底加热,采用蒸、煮、炖、炒等方式热透,这样能杀死绝大多数细菌。③7

(来源:健康中国)

南阳医专三附院:

开展全省公立医院首例胃转流支架减重手术

本报讯(全媒体记者 李贺 李晓 通讯员 付媛媛)7月4日,南阳医专三附院微创外科首席专家张文兴带领其团队,率先开展全省公立医院首例中度肥胖患者内镜下胃转流支架减重手术。

张女士,25岁,体重指数显示为中度肥胖,其血糖高、脂肪肝且合并睡眠呼吸暂停综合征。近几年,张女士曾尝试过很多减肥方法,效果不好,又惧怕传统手术。张文兴教授收治病人后,立即组织团队成员,综合评估后,建议行内镜下胃转流支架置入术。

内镜下胃转流支架手术治疗肥胖症是近年来

在减重领域逐渐兴起的一项新兴技术,通过无痛胃镜将支架放入十二指肠球部以下60厘米的肠管。支架置入后,胃内实物在排入十二指肠后,就直接从支架内部通过,这一段肠管就不会吸收营养物质,减少了脂肪吸收。除此之外,它还可以重塑小肠黏膜功能,刺激内源性GLP-1分泌,改善人体肠道微生态,不仅可以减轻体重,同时也可以降低血糖。该手术具有创伤小、恢复快、并发症少、性价比高等诸多优势,为肥胖患者的治疗提供了新方案,开拓了肥胖患者减重的新思路,给更多爱美人士带来福音。③7

你的碳水够用吗?

提起碳水,人们往往就想到米面之类的主食,其实碳水化合物是一个庞大的家族,除了主食外,还包括纤维素和各种糖,比如葡萄糖、果糖、蔗糖等。近年来,很多人开始拒绝碳水,理由很简单,有的人为了减肥,有的人觉得碳水吃多了对身体不好,还有的人说碳水会让人更容易变老……各种说法层出不穷。

《黄帝内经》说:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。”由此可见碳水化合物在饮食中所占的重要地位,更说明我们饮食文化的精髓就是合理膳食;《中国居民膳食指南(2022)》也建议每人每天平均摄入谷类食物200到300克,其中包括

全谷物和杂豆50到150克,薯类50到100克。

南阳医专一附院临床营养科专家介绍,如果长期食用低碳水化合物,会导致能量摄入不足,造成体重减轻;还会引起机体糖原增生增强,体内蛋白质分解加快,造成肌肉的流失,让皮肤失去弹性;而对于糖耐量异常及糖尿病患者来说,低碳水饮食会有低血糖和发生酮症酸中毒的风险;特别是对于学生和脑力工作者来说,大脑快速运转,精神高度集中,都需要源源不断的葡萄糖来提供能量,葡萄糖主要来源于主食里的碳水化合物。所以说,碳水在保障儿童生长发育、维持人体健康方面发挥着重要作用。③7 (何俊)

儿童患上睑下垂 应尽早就诊

儿童上睑下垂不仅影响外观,而且还可能导致弱视和屈光不正。就儿童上睑下垂的治疗,市眼科学重点实验室、市二院眼科副主任白晋萍给出指导意见。

白晋萍说,正常情况下人的双眼平视时,上睑中央位于角膜上缘和瞳孔上缘连线的中点,如果上睑出现下移即为上睑下垂。医生根据下垂的上睑是否累及瞳孔、是否超过瞳孔一半,可将上睑下垂分为轻度、中度及重度。轻度上睑下垂一般对视力和屈光状态影响小,可选择成年后手术;中度、重度上睑下垂对视力和屈光影响大,并且常伴随屈光不正和弱视,因此应该尽早通过手术矫正。医生需要根据患儿提上睑肌力量及周围解剖结构、患儿上睑下垂严重程度,考虑对侧眼睑位置、形态,选择合理的手术时机和方法。白晋萍提醒家长,儿童患上中度、重度睑下垂后,等成年再做手术就能治疗的想法不可取,这样做会贻误弱视治疗最佳时机。因此,儿童患上睑下垂后,应及时去医院检查治疗。③7 (李晓)

小儿患鼻炎 医生教你这样治

小儿鼻炎是一种发生于小儿鼻腔黏膜和黏膜下组织的炎症,多发生于鼻腔卫生较差、过敏体质、患有鼻腔或全身性慢性疾病的儿童。主要症状是打喷嚏、鼻塞、流鼻涕。感染性鼻炎一般流黄涕、稠涕且鼻塞症状比较明显,甚至伴有头痛、发热、精神萎靡等症状。过敏性鼻炎一般流清涕或白色鼻涕,打喷嚏次数增多,多为连续性喷嚏,遇冷空气会加重病情,特别是在遇到一些过敏原的时候症状会呈暴发性出现。

市中医院专家介绍,治疗小儿过敏性鼻炎可服用抗过敏药物,如地氯雷他定片、孟鲁司特钠咀嚼片。感染性鼻炎是上呼吸道感染所致,发病急,常伴有发热、全身乏力、肌肉酸痛、咽痛、咽痒、咳嗽等症状,可对症服用抗菌药物、解热镇痛药物,病程为7至10天,可自愈。

小儿推拿治疗鼻炎可选择迎香穴、鼻通穴、太阳穴、攒竹穴、印堂穴、风池穴等穴位,头痛加百会穴、天门穴、头维穴等穴位,多用按揉法或针刺手法,效果显著。

外治可结合小儿推拿、鼻腔冲洗和中药塞药,清洗鼻腔分泌物后再通过纯中药熬制的药水蘸棉条塞鼻腔,达到清热消肿、疏通鼻腔的功效。③7 (王坤)

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