

春节期间如何保养脾胃？

陈小飞 记者 胡敬东/文 倪路/图

岁末年初,很多朋友喜欢在酒桌饭桌上交流感情。如何在应酬中吃好、喝好?胃病有哪些典型症状?如何应用中医方法调补自己的胃?看望胃病朋友送啥营养品?1月17日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752邀请省中医院消化内科查安生主任与读者进行了交流。



本期指导专家:查安生

主任医师,教授,硕士研究生导师。现任安徽中医学院第一附属医院消化内科主任,中国中西医结合消化专业委员会委员,中华中医药学会脾胃病分会委员,安徽省中医学学会脾胃病专业委员会副主任委员,安徽省心身医学会委员,安徽省卫生厅首批跨世纪中医学术和技术带头人培养人选。研究方向及个人特长:长期从事中医及中西医结合医疗、教学、科研工作,积累了丰富的临床经验,对胃肠动力性疾病有较深入的研究。目前的研究方向为胃肠疾病的中医药治疗及机理研究。

饮酒过量须防胰腺炎

查安生:中国的风俗习惯,过节期间一定要欢聚喝酒。但饮酒如果过量,就会立即给你颜色看,如造成心脏病猝死,高血压脑溢血,溃疡病出血等。还有一种不被重视而十分凶险的疾病——急性胰腺炎,应引起高度重视。

过量饮酒和暴饮暴食是引发急性胰腺炎的重要因素。只要喝过了量,超过了个人对酒精的耐受程度,就一定会喝醉。而醉酒正是急性胰腺炎的重要诱因。

春节老人“五注意”

查安生:春节到了,中老年人要保重健康,须做到“五注意”。**忌闹:**对于高血压患者,特别要忌“闹”。大喜大悲,大脑过于兴奋,血流加速,小动脉痉挛,血压升高,严重的甚至会诱发脑溢血。**忌累:**冠心病患者大多为中老年人,过度的劳累往往使心脏负荷加大,导致心绞痛或心肌梗死。**忌饱:**有胰腺病的老人,面对丰盛的节日大餐,应“蜻蜓点水”地吃一点儿。**忌咸:**肾脏病

患者要忌“咸”。**忌甜:**糖尿病患者忌“甜”。

宝宝不能暴饮暴食

查安生:春节期间的饮食特别丰富,可是宝宝的胃肠很娇嫩,还没有发育成熟,饮食上稍有不适,便会损害健康。父母注意:1、不要让宝宝暴饮暴食。2、注意荤素搭配。大鱼大肉,油炸或油腻的食物都不太适合宝宝食用,过多地食用会引起其胃肠功能紊乱。3、注意不要让宝宝零食不离嘴,一不利于其正常消化,二减少了其对正餐的食欲。4、注意不要让宝宝常喝饮料。碳酸类饮料会影响消化能力,果汁也会影响其正常食欲。5、注意安全卫生。

胃肠疾病患者切勿贪杯

查安生:患有胃肠疾病的患者饮食一定要有规律。春节期间吃吃喝喝,易暴饮暴食,加上生活不规律,胃肠道疾病的发病率明显高于其他时期。其间可导致胃肠炎,或消化性溃疡、急性胰腺炎等疾病。另外,酗酒易导致胃出血、中风、胰腺炎发作及肝病加

重。因此,节日期间切勿贪杯,烈性酒最好不喝。

春节也要保养脾胃

查安生:中医历来重视脾胃功能,春节期间,应该怎样注意脾胃功能的保健呢?希望以下几点提示会对您有所帮助。

一、科学进食。进食要有规律,避免暴饮暴食,七分饱才健康。少吃冷食、甜食、黏食。特别是中老年人,胃肠的运动功能下降,进食年糕等黏性食物,容易造成胃的消化功能不良,排空延迟,出现胃痛、不适等症状。注意饮食品种合理搭配。不可天天大鱼大肉,忽视了蔬菜米面的重要性。俗语说:“鱼生火,肉生痰,白菜豆腐保平安。”

二、美果汁要适度,碳酸饮料要远离。牛奶、果汁等饮料营养丰富,可适量饮用。但酒和碳酸饮料则应尽量少喝或不喝。

三、劳逸适度,起居有常。假期人们睡得晚、起得晚,极易造成饮食不规律,也会加重胃肠道负担。应该早吃好、午吃饱、晚吃少,还要经常到室外活动。

春节假期将至,省城各家医院也早早做好了安排,记者汇总了各家医院的假期门诊安排,供读者参阅:

省立医院:专家门诊1月22日~24日开设普内科、普外科、妇产科三个专科,1月25日~29日按平时排班执行;知名专家门诊1月22~26日停诊,1月27日开诊后,按平时排班执行;普通门诊、专病门诊、特需门诊、特种病门诊1月21日~29日停诊;简易门诊1月21、26、27、29日开诊。

急救中心合理安排人员上岗,确保绿色通道畅通。

影像、检验、病理等医技科室检查项目全部开放。手术室1月22日~25日只接急诊手术,1月26日开始正常开放。康复部小手术1月26日开始正常开放。

安医大一附院:继续实行无假日门诊。1月24日~1月28日,长江路门诊、绩溪路门诊、科教楼门诊照常开诊,原排班不变。1月22日、1月23日长江路门诊、绩溪路门诊、科教楼门诊停诊,绩溪路急诊扩大急诊,包括急诊内科、急诊外科、妇产科、儿科、眼科、五官科、烧伤科。

1月22日~1月28日,长江路知名教授门诊停诊,绩溪路门诊成人输液厅、儿科输液厅春节七天均安排人员值班。总值班电话:2922103

安医大二附院:1月22日下午、23日全天实行门诊休息,扩大急诊,其余春节假期照常实行无假日门诊,专家门诊安排按正常工作日进行。医院将确保急诊绿色通道24小时畅通,各项医技、放射科检查正常开机运行。并单独安排假期手术日,确保急诊及住院患者的正常手术治疗。总服务台:0551-3869420;急诊分诊:0551-3869500

省中医院:春节期间,省中医院实行无假日医院。1月22日~24日急诊绿色通道24小时开放;1月25日开始门诊各科室正常上班,有相关专家应诊,影像(DR、CT、MRI)、检验等医技科室正常上班,开展各项检查。总值班电话2838583。门诊部电话:2838605或2838661;急诊电话:2838501。

合肥市一院集团:春节期间,合肥市第一人民医院实行无假日门诊,咨询电话2183114、2183432。合肥市滨湖医院继续开通24小时急诊绿色通道。

合肥市二院:医院两个院区(广德路院区、和平路院区)、一个急救中心同时实行无假日服务,各诊疗科室、专家门诊正常开诊,各种检查项目均正常

进行,急诊检查随时随做。急诊科全天24小时应诊,保证让前来就诊的市民能够得到及时的诊治。

该院的“心连心”热线服务电话也24小时开通,随时为市民提供健康、医疗咨询服务。咨询热线:2203600(和平路院区)、2965102(广德路院区)。

为了方便市民和周边县市患者前往广德路院区就诊,医院专门在新亚汽车站、汽车东站开设循环班车免费接送患者。

合肥市妇幼保健院:继续实行“无假日门诊”,春节放假期间,急诊绿色通道24小时开放,各产科、妇科、儿科门诊正常开诊,检验、超声、放射、心电图、胎心监护等检查项目,正常运行。总值班电话:2649714、2318018;急诊科电话:2318199。

合肥市三院:继续开展“无假日”门诊,实行网上预约挂号、电话预约挂号。急诊24小时应诊,24小时“绿色通道”开通。临床、医技科室全部正常上班。特别提醒,该院南区体检中心1月27日、28日上午半天正常开展驾驶员年审体检工作,1月29日起全天正常开展工作。一站式服务台电话:0551-3669024;急诊电话:0551-3669099;总值班电话0551-3668807。

合肥市口腔医院:1月23日~25日,长江路本部内、外科均有医生值班,其余科室1月26日起正常上班。夜间急诊正常开放。急诊电话:2610053;咨询电话:2633117;总值班电话:1890962500。

合肥市四院:继续实行无假日服务的同时,在门诊医疗安排上略有变动:门诊和急诊24小时接诊,绿色通道随时开通;专家、专病门诊按平日安排照常进行;唯心理咨询门诊年三十、初一、初二休息,年初四恢复正常工作。各项功能检查、血液化验均与平常一样接待患者。免费心理咨询电话:3666903,每晚7点~9点开通。

合肥市中心血站:为感谢合肥市民对无偿献血的大力支持,1月19日~28日,举办“欢乐春节,爱心无限”的系列活动,参加无偿献血的献血者均可获得对联窗花一份或小灯笼一对或中国结一个或护手霜一支,在献血屋、站内献血赠送一张立拍得照片。凡1月19日~1月28日预约来站捐献单采血小板的无偿献血者朋友均可获得价值100元的春节礼包一份。

记者 胡敬东

下期预告

春节过后,胃不舒服总是反酸怎么办?消化不良应该如何调理?胃溃疡有没有好的治疗方法?哪些原因可导致慢性胃炎?肚子有胀气、大便总不正常需要做什么检查?1月31日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752将特邀合肥市第二人民医院消化内科主任王志红就有关问题与读者进行交流。

王志红,合肥市第二人民医院

消化内科主任,主任医师,安徽医科大学教授,硕士生导师,中华医学会安徽省消化系病学会常委,合肥市内科学会副主任委员,合肥市干部保健委特聘专家。从事消化系疾病和消化内窥镜诊疗工作20余年,具有丰富的临床诊疗消化系病的经验,尤其是中西医结合治疗慢性萎缩性胃炎有独到之处,主持开展了多项胃肠镜下

微创治疗技术,使病人获益。曾获2008年省科技进步三等奖;撰写发表医学论文10余篇,于2009年和2010年获合肥市科委自然科学优秀论文一等奖和省科技厅自然科学优秀论文三等奖。

专长:中西医结合诊治消化系疾病、胃肠镜诊治。

门诊时间:周一上午、周二下午
朱沛炎 记者 胡敬东

一周病情报告

近日,前来合肥市第一人民医院门、急诊就诊的呼吸道疾病患者人数明显增多,其中哮喘人数也有所增加。

据该院呼吸内科主任李秀介绍,受寒冷天气影响容易诱发哮喘,加上冬天室内很多地方为了保

暖防寒,门窗紧闭,导致空气污浊、不流通,一旦遇到如宠物皮毛、花草或其他过敏原刺激,则易诱发哮喘。另外肺部本身出现感染、或有过敏史的人也易哮喘发作。专家建议,天冷要注意防寒保暖,有过敏体质的人特别是哮喘的高

危人群,一定要远离过敏原。坚持用药控制和预防。定期去医院复查肺功能、调节用药。此外,专家提醒,运动不当也可能诱发哮喘,因此冬天运动要先热身,切不可进行激烈运动。

苏洁 记者 胡敬东

运动不当或引发哮喘