

春节后养生 从养护肠胃开始

春节刚过,正是养护肠胃的好时节。长假期间,亲朋好友相聚,总免不了吃吃喝喝。然而,吃喝中也蕴藏着不小的健康风险。尤其是大量吃进去、喝进去的东西都需要肠胃来消化,吃得不合适或是过量吃最易损伤肠胃。那么,春节过后我们该如何养护肠胃呢?

少食多餐并不适合所有人

说起养护肠胃,很多人都会想到少食多餐,但专家表示,少食多餐并不适用于所有人。一方面,大多数人自幼即养成一日三餐的进食习惯,胃的运动起搏细胞、胃酸分泌等也同时形成了相应的工作规律,即生物钟。如果我们随便打乱这个规律,势必会引起胃运动、胃酸分泌等功能不协调而出现胃部不适的症状。另一方面,如果进餐次数太多而且不定时定量,胃得不到休息更易出现问题。此外,对于胃溃疡患者来说,少食多餐反而会增加胃酸及胃蛋白酶的分泌,对溃疡的愈合无益。

少食多餐是针对那些胃肠功能减退的老年人,以及一些特殊人群,比如做过胃肠道手术或胃大部切除术的病人,由于他们的胃肠功能下降,已经不能像健康人那样一日三餐,定时定量,需要少食多餐来降低胃肠排空的负担,否则会出现消化不良的情况,甚至会患上更严重的消化疾病。

合理安排饮食结构

节后回归工作,



要从调整生活习惯开始,注意多养护肠胃。从营养学的角度来说,就是合理安排饮食结构。

春节期间,美酒佳肴让肠胃承受了太多负担,不变的是“每逢过节胖三斤”。专家建议,饕餮大餐后,节后饮食更应及时恢复清淡,以作弥补,减少动物性蛋白质的供应。多吃果蔬可减少胃酸分泌,使肠胃得以休息。可以适当摄入山楂、苹果等食物。山楂能够调理肠胃,帮助改善消化不良的症状,具有消食积、助消化的作用。苹果有助于解油腻,清理肠道,提高肠胃抵抗力。如果感到肠胃不适,还可以适当喝一些酸梅汤和大麦茶,去油腻,助消化,健脾益气。

需要注意的是,有些人为了避免“节日胖”吃了很多水果,却也觉得不舒服。这是因为水果中的蛋白酶可能伤害黏膜,多酚类物质会

降低消化酶活性,对消化不良者不利。如果有轻微腹泻、肚子隐痛等情况,应暂时停吃水果,特别要少吃带小籽的水果,比如猕猴桃、葡萄、柿子等。还要减少吃生蔬菜,这些促进肠道蠕动的食物会加重不适症状。

节后为肠胃“补补水”

如今,瓜子、花生、果脯、蜜饯等已经成为节日标配,这些食物本身水分含量很低,非常喜欢“吸水”,使身体处于缺水状态。节后可以适当多喝白开水或茶水,以加快胃肠道蠕动和新陈代谢,减轻肠胃负担。

每日晨起空腹一杯温开水,促进新陈代谢,缩短粪便在肠道停留的时间,水中可以加少量蜂蜜、食盐,根据个人喜好而定。节后可以适当多喝粥和汤,如新鲜的绿叶蔬菜、小米粥、面条汤、疙瘩汤等,都具有良好的清火作用,让已经不堪重负的胃肠道休息调整,还可以喝些杂粮粥,多吃炖煮焯拌的青菜萝卜,蔬菜煮软后再吃,以减少纤维对大肠的刺激,帮助肠道功能更好地恢复。(本报综合)

除了头孢 吃这些药也别喝酒

李雪

乙醇可以改变许多药物的反应,大量饮酒会影响许多药物的生物转化。尤其是正在服用下面这些药时,千万别喝酒。

对乙酰氨基酚片

研究表明,饮酒有增加对乙酰氨基酚肝毒性的可能。

降压药

过量饮酒具有扩张血管、引起交感神经兴奋、抑制血管运动中枢、减弱心肌收缩力的作用。如果饮酒前后服用降压药,将使小血管更为扩张,血压骤降,容易出现低血压或晕厥。

阿司匹林

阿司匹林能抑制酒精代谢过程中酶乙醇脱氢酶的活性,减慢酒精代谢,从而更易发生酒精中毒。同时饮酒可增加胃黏膜及肝脏损伤的风险,增加阿司匹林引起的上消化道出血的风险。

镇静催眠药

镇静催眠类药物与乙醇合用后,对中枢的抑制程度与药物的种类、用药量、饮酒量有关,表现为嗜睡加重,反应灵敏度降低,注意力分散,协调能力差,严重的甚至可导致死亡。

抗癫痫药

乙醇可影响某些抗癫痫药物的代谢,从而影响疗效。另外,饮酒本身也可能造成癫痫发作。

降糖药

注射胰岛素或口服降糖药期间,空腹饮酒的话,容易出现低血糖反应。这种低血糖症状与醉酒的反应相似,表现为心慌、出汗、疲乏无力,甚至烦躁、意识混乱、多语。因此一旦出现严重而持久的低血糖,患者往往以为是醉酒,殊不知可能是低血糖性休克。如果不及时治疗,可能会导致脑组织不可逆的损害,甚至引起死亡。

老年人护脑 可试试四类食物

吕继辉

日常生活中,合理膳食能预防导致大脑发生退化的某些危险因素,降低老年人记忆变差以及阿尔茨海默病的发病风险。老年人护脑可试试四类食物:

富含蛋白质的食物

老年人饮食中应有适当的蛋白质,包括动物蛋白质,如蛋清、羊肉、鸡肉、鱼肉、牛肉等;植物蛋白质,如豆腐、豆浆等。

海产品

海产品如海带、海鱼等含有丰富的碘、铁、钙、硒、蛋白质和不饱和脂肪酸,被公认为大脑营养剂、血液稀释剂。

富含叶酸的食物

若膳食中缺乏叶酸及维生素B₆、B₁₂,会使血液中高半胱氨酸水平升高,易损伤血管内皮细胞、促进粥样硬化斑块形成。补充叶酸对降低中风的发病率有重要作用。建议中老年人尤其是心血管病患者,应多摄取富含叶酸的食物,如红苋菜、菠菜、龙须菜、芦笋、豆类、酵母、苹果等。

含钾丰富的食物

含钾丰富的食物主要是植物性食物,如豆类、蔬菜、菌类等均含钾较多。钾与脑细胞的新陈代谢及维持神经的兴奋性有关。

儿童感染幽门螺杆菌要根除吗

冯晓洁

幽门螺杆菌(简称Hp)是一种细菌,长得有点像乌贼,本质上是一种革兰氏阴性杆菌。该细菌生存能力极强,能够在胃中强酸性环境中生存,是目前发现的唯一能够在胃里面生存的细菌。

儿童是受Hp侵袭的危险人群,这可能跟儿童胃功能发育尚未完善、控制胃酸分泌能力较差、免疫功能较低有关。有报道显示,在我国医院内有症状儿童的Hp感染率为29.2%~53.2%,其中12岁以后的感染率显著上升。

儿童感染了Hp有什么症状?儿童Hp感染与慢性胃炎、消化性溃疡、功能性腹痛、胃食管反流等疾病密切

相关。另外,Hp感染与长期消化不良、部分缺铁性贫血也存在相关联系。Hp对胃癌的发生存在较大的影响。对于儿童来说,Hp的影响主要在消化道溃疡这类疾病上,而非胃癌。其临床表现往往无特异性,且消化道症状往往不典型,感染者可有腹痛、腹胀、恶心、呕吐、反酸、嗝气、口臭等症状。

如果家庭成员感染了Hp,儿童需要检查吗?与成人相比,儿童Hp感染者发生严重疾病,包括消化性溃疡、萎缩性胃炎和胃癌等疾病的风险低,治疗不利的因素比较多,并且儿童对Hp有一定的自发清除率,根除

后再感染率可能高于成人,因此不推荐对14岁以下的儿童常规检测Hp及治疗。即使出现了消化道症状,检查的主要目标也是确定症状的根本原因,而不仅仅是检测到Hp的存在。

有没有办法可以预防Hp?家长的Hp感染应该被重视。不要口对口喂养,这不仅可以预防Hp,而且可以预防很多疾病,比如手足口病。做好手卫生,这里不单单指儿童的手,还有家长们的手。注意食物卫生,特别是农家传统方式种植的蔬菜,一定要清洗干净,煮熟煮透。此外,尽可能做到分餐,在就餐时,应使用公筷、公勺,儿童可以使用单独的餐具。