

民生@周口日报

年末应酬聚餐多 保肝护胃为上策

每到年底,总少不了参加亲朋小聚、公务宴请。饭局不断,饱了口福,却苦了全身各大器官。特别是冬季,人体新陈代谢减缓,“毒素”会慢慢在身体里堆积。“不堪重负”之时,身体会频频发出警报:体重增加、长出小肚腩、肌肤发暗粗糙、肝损伤、胃损伤……如此连续作战,想要保持身体不受负面影响,确实需要“警醒”。

聚餐用公筷谨防幽门螺杆菌

很多人认为,乙肝、大三阳等肝病会传染,而且人们也逐渐懂得,与患此类疾病的人吃饭一定要分筷分碗。殊不知,其实还有一种病菌也容易病从口入。一流行病学调查表明,幽门螺旋杆菌(HP)在我国不同地区、不同民族胃内HP检出率为30%~70%。世卫组织报告,约50%的胃癌与幽门螺旋杆菌有关。日本研究表明,胃癌发生不仅与人们的饮食习惯密切相关,还是一种会传染的疾病。

中式饮食文化里,就餐较为推崇围餐式,这意味着各种病菌可以通过共享的菜食进入每一名就餐人员的胃部,给幽门螺杆菌的传播提供便利的途径。因而,一个家庭感染HP的概率是非常高的,特别是母亲把食物咀嚼后给小孩喂食。因此,专家建议,年终聚会更要注意,公筷、独立餐具的使用和分餐制的推广有利于预防病菌感染。

过饱过腻小心急性胆囊炎

亲人朋友欢聚一堂,大吃特吃,好不热闹,肝胆专家提醒,吃得大饱或过于油腻,可能招来急性胆囊炎。尤其是已经出现过胆绞痛的“带石”人群,在过饱过油饮食后,触发急性胆囊炎的概率大增,甚至可能发生夺命的急性胰腺炎。

市民许先生一向偏爱重油重口味的食物。在许先生的生日宴上,家人专门为他点了东坡肉,许先生几乎尽兴吃完。没想到,晚上一家人到卡拉OK欢唱时,许先生突发不适,自感右上腹绞痛,于是回家休息并服用消化药。到次日凌晨,许先生绞痛症状加重,并且放射至右肩背疼痛,伴发低烧。

家人发现许先生的眼睛和皮肤都有些发黄,感觉情况不妙,立即将他送到医院。

急诊检查证实,许先生胆囊有结石,较大的结石嵌顿在胆囊管出口,胆囊收缩推送下,嵌顿在胆囊管的结石进一步掉入胆总管,导致胆总管堵塞。医生问诊后认为,许先生本身有胆石症,暴食油腻的高脂肪食物后,触发了急性胆囊炎。

专家建议,过节时的饮食应以清淡为主,宜定时定量,少吃多餐,不宜过饱;食物结构上,尽量低脂肪低胆固醇,严格控制脂肪、胆固醇摄入,肥肉、油炸食品、香煎食品、动物内脏、浮油肉汤、蛋黄、鱼子、蟹黄等要少吃,每日脂肪摄入量不宜超过50克,每日胆固醇的摄入量应限制在200毫克以内,主张植物油烹调。

年末“酒精考验”醉酒又伤肝

出席酒宴、应酬,觥筹交错是免不了的,虽然饮酒过量的危害已众所周知,但不少人仍是无酒不欢。既然要喝酒就要会解酒,否则接踵而至的头痛欲裂、浑身发冷等会让人很难受。

前几天,一名小伙子聚餐时喝了3瓶红酒,醉得不省人事,被送到附近医院急诊科。该院急诊科一位医生介绍说,如果不是被及时送到医院,可能有生命危险。据该急诊科的护士介绍,因年关将近,几乎每天晚上他们医院都会接到两三名酒精中毒患者。

专家说,40克酒精,约相当于35度的白酒140毫升、啤酒1000毫升。如果超过这个量持续喝上三四年,酒精肝、肝硬化就有可能接踵而至。另外,很多人喜欢吃饭的时候喝上两瓶啤酒。专家提醒,一瓶啤酒约500毫升,长期饮用,肝脏会受到损伤。

专家指出,需要强调的是,酒精肝和病毒性肝炎患者必须要戒酒。酒精不仅能诱发健康人变成肝硬化或肝癌,还会加速乙肝等病毒性肝炎转化为肝硬化的进程,所以酒精肝和病毒性肝炎患者绝对不能喝酒。

热搜指数:★★★★

精选留言

甜甜:应酬场合免不了要喝酒,最好每餐只喝一种酒。

乖兔白白:酒精肝和病毒性肝炎患者必须要戒酒。

无尾熊:年末,人们忙着聚会经常容易多吃,而期间又很少有人会坚持运动,这样吃得多而消耗少,就很容易致病。

文兵:应酬时多吃点儿海带,它是肠蠕动“加速器”。

叶子:不论何种酒,少量地喝才是硬道理。此外,喝酒的速度宜慢不宜快。

琦琦:公筷、独立餐具的使用和分餐制的推广有利于预防病菌感染。

休闲一派:避免胃肠疾病,越到节日越是要管住嘴。

越来越好:年底聚会多,一定要当心,千万不要累出“应酬病”。

艺海泛舟:酒后最好吃点梨、西瓜之类的水果。

立克立刻:胃癌发生不仅与人们的饮食习惯密切相关,还是一种会传染的疾病。

秋歌:饮食应清淡。

关注@周口晚报

全市农村人居环境整治“百日行动”暨“六村共建”工作推进会召开

1月13日上午,全市农村人居环境整治“百日行动”暨“六村共建”工作推进会在商水县召开。市委常委、秘书长李云,副市长王少青、路云出席会议。

会上,王少青通报了去年全市“六村共建”工作开展情况;路云宣读了《关于在全市农村开展农村人居环境整治“百日行动”的通知》;商水县、太康县、项城市贾岭镇相关负责同志作了典型发言,分别介绍了各自在“六村共建”和农村人居环境整治工作中的经验、成效和心得体会。

李云指出,“六村共建”是一项综合性系统工程,点多、线长、面广,要打好这场持久战,必须把“六村共建”作为一项系统工程、民生工程、民心工程来抓。各地要以“六村共建”为抓手,科学、系统地谋划工作,因地制宜、因材施教,打造一批示范乡村,以点带面、有序推进。

李云要求,全面推进“六村共建”和农村人居环境整治,必须以更高的要求夯实责任,要切实转变工作作风,强化督查指导,以实打实的工作成效,提升群众的幸福感和满意度。

会前,与会人员先后观摩了商水县城关乡瓦房庄行政村、新城办事处算张行政村、老城办事处董刘行政村,近距离感受商水县扎实开展“六村共建”和农村人居环境整治工作带来的新气象、新风貌。

热搜指数:★★★★

精选留言

一二三:农村环境美起来,幸福指数高起来。

一路有你:干干净净过大年。

梦想的咸鱼:群众的获得感、幸福感、安全感持续增强。

回家暖路:今天,行走在农村,处处可感受到农村人居环境整治发生的巨大变化。城乡面貌焕然一新,村庄集镇更加靓丽,道路更加顺畅,农村环境更加优美。

秋天:良好的环境带来日益兴旺的人气。美好环境熏陶人,良好的健康习惯正在广大农村形成,文明之风蔚然兴起。

月之玉兔:农村生态环境好了,老百姓的日子过得更好。

月远:农村人居环境整治的辛苦指数,换来的是今天群众生活的幸福指数。

星海之城:建设美丽乡村,创造幸福生活。

欣欣向荣:周口的乡村正变得越来越美!村里的生活不比城市差。

慧放:维护好村庄的卫生环境,已成为村民们的习惯。

