



跟健康专家逛超市

挑人少时去 看食品标签 买冷冻果蔬

很多人都有这样的经历,本打算只买一卷纸,可到超市逛一圈,看到什么都想往购物车里放,不知不觉购物车就满了。美国《预防》杂志近日刊文,请健康专家们帮你改正“购物恶习”,教你如何正确逛超市。

避开“高峰时段”。硅谷注册营养师米歇尔·达文波特博士表示,超市顾客越多,意味着在各个货架之间逗留的时间越长,同时也大大增加了消费者停留在不健康食品前的机会,最终导致买了一些不该买的东西。

准备好购物清单。美国 NBC 电视台特邀健康专家、注册营养师乔伊·鲍尔说,每次购物前他都会准备好清单,这样不仅可以避免购买一些不必要的东西,还有利于计划一周的食谱,避免发胖。

多提篮子少推车。米歇尔·达文波特博士分析说,用购物篮或小一号的购物车会迫使人们购买前三思,少买一些不必要的东西。

先买体积大的商品。体积大的东西会占据购物车的空间,帮你控制购物欲。注册营养师克里·格拉斯曼建议,对于一些容易储存的健康食品,也可以一次性多买一些,比如一大袋杏仁、花生等坚果。

适当买切开的水果。《饮食小改变》一书作者注册营养师克里·甘斯表示,购买切开的水果可以使人们尽快吃完,这样可以保证一整天都在吃新鲜水果。此外,克里·格拉斯曼表示,尽量购买当地的果蔬,这样不仅能买到时令食品,而且花费更少。

食物成分构成越少越好。西奈山医院高级临床营养师杰克琳·伦敦说,购买食品时,最好选购一些构成单一、添加剂少的食品,尤其要少买添加了糖分、脂肪、防腐剂的食品。注册营养师雪莱·玛丽·雷德蒙德建议,尽量选择纤维含量高的食品。

最后再逛冷藏柜。速冻食品一旦离开冰柜,即使拿回家还没有完全融化,重新冻起来也会影响产品的保质期。因此,逛超市时应该最后再去冷藏区。注册营养师密茨·杜兰提醒,冷藏的果蔬通常是在采摘后迅速冷藏的,其营养成分能很好地保留下来,并且相对便宜一些,适合不经常做饭的家庭。

(李悦康)

医生关注病 更应关注人

最近,北京大学人民医院胡大一教授讲了一个故事:一位病人做完支架后,医生说做得很好,通过检查没有发现症状,但病人回去后每天晚上都睡不着,说支架在心脏里响,医生不相信。后来,这名医生自己也得了心肌梗死,放了支架后,才知道晚上一个人的时候,支架真的在心脏里响。看来,听懂支架的“叹息”,并非易事。对于一名医生来说,如果不是亲身经历,也许永远不会相信患者的说法。其实,道理很简单:病在患者身上,感觉好不好,患者最有发言权。不是因为医生认为手术很成功,患者就不应该难受了。教科书是死的,而人是活的。在疾病的感受上,患者永远是最权威、最有发言权的“专家”。

医患之间,最难的是换位思考。医生在观察,病人在体验,一个“站在床旁”,一个“躺在床上”,感受怎能相同?多年前,北京军区总医院外科专家华益慰胃癌晚期,做了三次手术,胃全部切除。在弥留之际,他浑身插满管子,不能进食。他告诉同事,自己做了一辈子胃癌手术,原以为切得越干净越好,此时才明白病人

有多么痛苦。对于晚期胃癌病人来说,哪怕保留一点点胃,生活质量也会高得多。

从病本位医学的角度来看,一个人只要生理指标正常,就是健康的。但是,人毕竟不是机器,而是有血有肉有感情的高级生命。从人本位医学的角度看,病人的感受是第一位的。医生必须高度关注病人,尊重病人的感受,而不能只关注疾病本身。

近年来,很多医疗纠纷都有一个共同特点:一个手术完成后,患者主观感受很不好,而医学检查未见异常,医生认为很成功。事实上,客观指标并不能完全替代主观感受。很多医生只是一门心思治病,并且认为治疗必然有痛苦,病人就该忍受。事实上,有的痛苦是病人无法忍受的,这就直接导致病人对治疗效果产生怀疑。由于缺乏共同的判断标准,医患之间很容易发生冲突。

时下,医疗技术越来越先进,医患关系却越来越紧张。为什么低技术时代拥有高满意度,高技术时代反而遭遇低满意度?也许,这正是单纯生物医学模式的“死穴”:重技术、轻感受;重客观、轻主观;重循证、轻

叙事;重医疗、轻照护。结果,医生做得越多,医疗纠纷越多;医生承诺越多,患者抱怨越多。医学占领了技术的制高点,失去了人文的制高点。因此,医学绝不能沿着技术至上的轨道狂飙,而应更多地关注人的感受,从病本位迈向人本位。

道德可以弥补技术的缺陷,而技术却无法弥补道德的缺陷。一名医生,即便掌握了人类所有的医学知识,照样会有医疗误差,这是不以人的意志为转移的。而要减少这种医疗技术固有的内在缺陷,唯一的办法是密切关注病人,这恰恰也是人本位医学的基本要求。有的医生虽然资深,却怠慢病人,忽视病人的疾苦,使病人提心吊胆;有的医生虽然年轻,却用心守护病人,时刻关注病人,被病人认为是“放心医生”。

美国社会学家霍兰认为,医者有四个“救生圈”:技术魅力、人格魅力、温暖陪伴、灵魂抚慰。技术“救生圈”固然重要,其余三个人文“救生圈”更不可或缺。关注病,更关注人;读懂病,更读懂人。此乃医者的最高境界!

(白剑峰)

一周 120 报告

数据来源:市卫生局 120 急救指挥中心
采集时间:2014年9月12日~18日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	62
交通事故外伤	46
其他类别外伤	45
心血管系统疾病	14
妇、产科	11
酒精中毒	8
其 他	6
儿 科	3
脑血管系统疾病	2
其他外科系统疾病	2
呼吸系统疾病	1
药物中毒	1
电击伤、溺水	1
气管异物	1
其他五官科疾病	1

一周提示:本周 120 急救共接诊 204 人次。入秋以后,北方来的冷空气不断向南侵袭,人体受到冷空气的刺激以后,胃酸分泌增加,胃肠发生痉挛性收缩,抵抗力和适应性随之降低。此时,胃肠道对寒冷的刺激非常敏感,如果防护不当,就会引发胃肠道疾病,出现反酸、腹胀、腹泻、腹痛等症状,或使原来的胃病加重。

医生提醒,秋季要谨防胃病。首先,饮食要规律、卫生。选择食物,要注意新鲜、清洁,进食有规律,是防止胃肠病的首要问题。其次,要锻炼身体。积极参加各项体育活动,有利于改善胃肠道的血液循环,提高对气候变化的适应能力。最后,用药要谨慎。临床实践证明,应禁服对胃黏膜有强烈的刺激性的药物。如因病需要服用这些药物时,应在饭后服用或同时加用保护胃的药物。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

一周病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间:2014年9月12日~18日

科别	门诊接诊总量(人次)
肝病科	817
儿科	748
妇、产科	640
肺病科	601
脑病科	575
皮肤科	487

温馨提示:近日,秋雨连绵,天气也突然转凉,这时很容易引起皮肤和皮下组织血管收缩,周围血管阻力增大,导致血压升高。天气转凉还会引起冠状动脉痉挛,直接影响心脏血液供应,诱发心绞痛或心肌梗塞。此时,正是心脑血管疾病的多发季节,特别是中老年人会出现头晕、肢体麻木、无力、心悸、气短、胸闷等症状,严重时还会危及生命。因此,秋季更要做好心血管疾病的预防。

医生提醒,生活上,市民要及时了解天气情况,根据气温变化及时增减衣物,避免着凉,预防感染。饮食上,市民要注意多摄入含蛋白质、镁、钙丰富的食物,既可有效预防心脑血管疾病,也可减少脑血管意外的发生。心血管病人要在医生嘱咐下坚持服药,并进行力所能及的体育锻炼,合理安排作息时间,保证睡眠时间和质量,避免操劳过度。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

种植牙

周口市德正口腔门诊部
刘杰彪,原市中心医院口腔科主任医师,现任周口市妇幼保健院业务院长。



专业特长:
1.种植牙
2.三叉神经痛
3.颌面外科手术
4.牙齿美容
5.难治性牙病

地址:周口市交通大道与文明路交叉口向北 200 米路西
预约咨询电话:0394-8281120