

别乱用减肥通便茶

新华网北京8月26日电 近年来,打着润肠、通便、清洁肠道旗号的各种排毒减肥产品层出不穷。在各种润肠通便产品泛滥的背后是我国逐渐升高的便秘患病率。据流行病学调查显示,我国便秘患病率高达3%~17.6%,且呈上升趋势,其中,女性患病率为男性的两倍,我国有数千万名女性正饱受慢性便秘的困扰。

如此之高的便秘患病率导致很多人为了“一解”难言之隐,频繁选用各种减肥通便产品,有的人甚至把这些产品全试了一遍,但结果却是“越泻越堵”。“我们接诊的患者,大部分都是长期乱吃各种减肥通便类的产品,导致便秘越来越重,才来就医。”近日,航空总医院消



处暑后消忧防燥

处暑是二十四节气之一,在每年公历的8月23日左右,“处”是指“终止”,处暑的意义是炎热的夏天即将过去了。

处暑后,天气由热转凉,自然界阳气渐收、阴气渐长、雨水渐少、空气干燥、昼夜温差大,而人体内阴阳之气的盛衰也随之自然界的阳气由疏泄趋向收敛。

周口养生苑的养生保健专家提醒大家:处暑后,若不注意养生保健,容易出现忧和燥,从而导致患病或旧病复发,特别是易患呼吸系统疾病、皮肤病、高血圧、心脏病等。

调养起居

入秋后,很多人会有懒洋洋的疲劳感。中医认为,秋主燥,耗气伤阴,气虚导致四肢无力、神疲懒言,所以容易感到疲乏。其实,人们体内的阴阳本来是很平衡的,白天劳累对身体的损伤都需要在晚上的睡眠中进行自我修复。若能好好休息,一些小毛病就自行恢复了,但是如果晚上睡眠没有保证,导致人体的免疫机制被打乱,小病得不到修复,就会变成大病。所以,此时首先需要调整的就是起居作息。有专家指出,处暑后,年轻人每天至少要保证7小时的睡眠,老年人最少需要6小时。

古人在睡眠养生法中还强调了子午觉的重要性(即每天于子时、午时入睡)。认为子午之时,阴阳交接,若体内气血阴阳失衡,必欲静卧,以候气复。现代研究发现,子时,人体内各器官的功能都降至最低点;而午时,是人体交感神经最疲劳的时间。另有统计表明,老年人睡子午觉

化科主任张建国在接受新华网采访时表示,引起便秘的原因有很多,需要根据具体伴随症状和检查结果采取对因治疗。

长期乱喝减肥茶 健康危害大

对于市场上各种含有中草药成分的减肥茶,张建国表示,润肠通便不能随便选择这些产品,长期乱喝对健康危害较大。相对来说,OTC类药物产品是经过国家药监局批准的,经过长期应用,确认有疗效且质量稳定,因此,在医生指导下,按规定剂量服用是安全的。此外,张建国提醒:“药物选择还要看体质,比如气虚血弱的人不宜选用刺激型药物,应选用调补结合类润肠通便药物为宜。”

市面上还有一部分是盐类泻药,这类泻药多含有硫酸镁和硫酸钠,可通过吸收大量水分,使肠内容积增大,对肠黏膜产生刺激,增强肠管蠕动等作用而排便。张建国说:“这类泻药作用快而强,主要用于排除肠道内毒物,建议早晨空腹时服用。”对于年老体弱者,张建国建议应选用润滑性泻药,作用温和,不会引起剧泻。

此外,张建国还提醒:“润肠通便药物也不宜长期服用,长期便秘患者应及时就医,根据临床检查结果选择合适的治疗方式,有些便秘患者还需要辅助生物反馈治疗,严重的甚至要进行手术治疗。”据了解,生物反馈治疗主要针对排便障碍性便秘,利用肛管直肠测压仪对患者进行排便训练,让患者学会正确排便时肌肉的协调动作,从而改善治疗

便秘。

缓解便秘还需调整饮食 定时排便

“除药物治疗外,缓解便秘的关键还在于培养合理的饮食习惯和定时排便的生活习惯。”张建国说。

首先,不要挑食偏食,要多吃些含高纤维素的蔬菜和水果,还要吃些粗糙多渣的杂粮,像薯类、玉米、大麦、蜂蜜、油脂类食物。根据美国饮食协会建议,成人每天应该摄取20~35克的食物纤维,便秘患者则至少30克。例如,半杯绿豆即可提供5克膳食纤维;一个小苹果提供3克;一碗燕麦麸提供13克。而对老年人来说,应养成早起空腹饮一杯淡盐水、就寝前喝一杯酸奶的好习惯,这些都对预防便秘能起到一定的作用。

其次,要注意工作生活劳逸结合。俗话说:“活动,活动,大便自通。”对于“久坐族”来讲,应该多散步、跑步,转腰抬腿,做做深呼吸运动,多参加文体活动,这些可使胃肠活动加强,食欲增加,膈肌、腹肌、肛门肌都能得到锻炼,从而提高排便动力。

最后,张建国强调:“一定要建立起良好的排便规律,久而久之形成条件反射,有便意的时候要及时排便,不要克制。”他建议在早餐后如厕,因为这一时段结肠推进动作较为活跃,易于排便,所以无论是否有便意,到时都应坚持如厕,形成排便生物钟反馈。另外,如厕时不宜看书、玩手机、吸烟等,消除一切分散注意力、延长排便时间的不良习惯。

一周120报告

数据来源:市卫生局120急救指挥中心
采集时间:2015年8月21~27日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	76
交通事故外伤	74
其他类别外伤	66
心血管系统疾病	17
酒精中毒	14
脑血管系统疾病	10
妇、产科	4
药物中毒	4
呼吸系统疾病	4
其他	3
儿科	2
其他五官科疾病	2
食物中毒	2
电击伤、溺水	1

一周提示:本周120急救共接诊279人次。随着秋天的悄然临近,天气由炎热渐变凉爽,此时,“老寒腿”的毛病说不定就会悄悄来到你的身边。“老寒腿”也就是膝关节骨性关节炎,多发生在老年人身上。因为,人到老年以后,膝关节由于长年的磨损,最容易老化,会给行动造成严重不便。

医生提醒:首先,老年人应注意膝关节的保暖防寒,洗澡时用热水擦洗,多用热水泡脚,经常热敷膝关节。其次,要进行合理的体育锻炼,如打太极拳、慢跑、做各种体操等,活动量以身体舒服、微微出汗为度,贵在持之以恒。最后,一旦发生膝关节骨性关节炎,应立即到医院治疗,以免病情加重。

(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:2015年8月21~27日

科别	门诊接诊总量(人次)
肝病科	1140
儿科	998
妇、产科	929
皮肤科	812
肺病科	742
脑病科	706

温馨提示:临床统计显示,糖尿病患者在秋冬季节住院的比例是春夏季的2~3倍。糖尿病患者从秋初起就要做好防护,严防并发症,以便安全度过这个“多事之秋”。

医生提醒:第一,天气逐渐转凉后,人们的饭量会增大,摄入的热量也随之增加,很容易引起餐后血糖升高,尤其要多加注意。第二,秋季干燥,糖尿病患者的脚部特别容易出现干裂、脱皮,进而发生破损等情况。如果此时对足部护理不当,会让微小的创口迅速发展成难以愈合的糖尿病足。第三,秋天风大雨水较少,是燥气当令的季节,糖尿病患者应常喝开水、豆浆、牛奶等,少量多次,以养阴润燥。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)



周口养生苑一苑地址:周口市工农路七一路派出所对面

电话:6067899

周口养生苑二苑地址:周口市体育场医疗养生体检中心

电话:7812300

润肺养肺

处暑时节,昼夜温差大,天气少雨,空气中湿度小,人们往往会感觉皮肤变得紧绷,甚至出现起皮脱屑、口唇干燥或裂口、鼻咽干燥、毛发枯而无光泽、头皮屑增多、大便干结等症状,而以上这些现象就是人们所说的“秋燥”。

中医认为,解除“秋燥”多用润法。可以喝一些用百合、银耳、川贝、蜂蜜等这些润肺养肺、清热生津的材料熬制的汤水,如绿豆汤、川贝雪梨炖冰糖、银耳莲子汤、蜂蜜柚子茶、菠菜汤等。

而根据五行五色的道理,秋季要多吃白色食物,如冬瓜、莲藕、白萝卜、大白菜等;水果方面,可以选择梨、香蕉、哈密瓜、苹果等;但此时应尽量不喝白酒,以免燥上加燥。

除此之外,爱好自然养生的朋友,可以到周口养生苑进行刮痧、搓背、拔罐等日常保健,能增强免疫力。

(周养苑)

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