

不要肠胃冷 做个好吃兔

春节期间,无论是“宅家”,还是走亲访友,都逃不开“顿顿吃桌”的美食诱惑。这让不少人在过节期间饮食不节,总觉得肠胃有些不得劲儿,我们消化内科的医生在这期间也比较忙碌。送您一份春节期间的饮食建议,咱们一起来做“好吃兔”。

科学搭配每日膳食,避免胡吃海喝。根据《中国居民膳食指南(2022)》,建议我们平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上,科学合理进行膳食搭配,避免过年期间饮食不节,对肠胃造成负担。

饮食要清淡,零食要少吃。咱洛阳人每逢春节喜欢制作一些油炸食品来吃,我要提醒大家,油炸食品要少吃呀!高温煎炸食品会产生一些有害物质,不利于身体健康。另外,春节期间,基本上每家都备有糖果、坚果等零食,走亲访友闲谈时一不小心就吃多了,

这些零食的热量较高,建议少吃,可以多吃蔬果。新鲜的水果、蔬菜可以平衡大鱼大肉的高脂肪和高蛋白,既有营养,又可以保护肠胃。

适量饮酒,多喝温水。每逢节假日,不少人会因喝酒过量入院治疗。我们消化内科医生的建议是能不喝酒就别喝,喝酒对身体没好处。如果不能避免饮酒,应尽量小酌慢饮,不要空腹饮酒。饮酒前可以喝些米粥、吃些面食等,保护肠胃。过节期间,家里备的饮料都不少,有些人会因此不饮水。建议大家每天多喝一些温开水,充足的水分能加速人体代谢,促进代谢废物排出,不宜用饮料代替水。

另外,我还想提醒大家,最近在门诊上遇到不少感染新冠病毒后出现消化系统不适的老年患者,有腹胀、腹痛、恶心、呕吐等症状。我们的消化系统受损后



需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!



需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!

边吃东西边说话,孩子把牙套吞进去了

“医生,快看看我的孩子,他不小心把牙套吞下去了……”不久前,10岁的小光(化名)吃东西时,不慎将戴的牙套吞入腹中。

不慎吞了牙套,他的食管下段被划破

这天下午5点多,小光放学回家后,跟往常一样拿起零食打开电视,边吃边看。“我当时正在厨房做饭,听到他激动地自言自语,还提醒他咽了嘴里的东西再说。”小光妈妈说。

吞了牙套的小光,并没有及时跟家人说,他想着喝点水,吃点面包把牙套吞下去。直到晚上8点多,小光妈妈才发现他的异常,询问之下才得知,他在看电视吃东西的时候不慎将牙套吞了下去。

当晚,小光被紧急送往洛阳市第一人民医院就诊。“小光吞下去的牙套,其实是牙齿矫正平面导板,大概3厘米长,2厘米宽,两端有2个小小的钢钩。物体比较尖锐,容易划破食管。”徐丽苹说,消化内科门诊接诊后,立即通过CT检查,发现了这个牙套,它已经划破了小光的食管下段,进入胃里了。

取出牙套刻不容缓,但它有钩手术难度大

“对于小光来说,需要立即取出异物,缓解痛苦。但他吞下去的牙套两端带有钢钩,再加上他

的胃里还有很多食物,手术难度很大。”徐丽苹说,“通过与小光家人沟通后,我们准备了两种方案,先用内镜取物,如果取不出来就考虑外科手术。”

小光家人同意后,徐丽苹选择用异物钳夹取牙套,但牙套两端的钢钩,在取出的过程中会触碰食管,给手术进行带来了一定难度。随后,她在内镜上套了一个异物网篮,尝试将牙套装进篮中。经过不断地调整异物网篮的方向,终于套住了牙套,顺着胃食管缓缓取出。

“有惊无险!牙套取出来之后,小光的不适症状立刻得到了缓解。”徐丽苹说。

吞了异物要停止进食,日常这样预防

如果不慎误吞了异物该怎么办?徐丽苹提醒,应立即停止进食,尽快到医院就诊,千万不要用喝醋、大量吞咽其他食物等方式自行解决,或抱着侥幸心理拖延等待。在日常生活中,我们可以这样预防消化道异物:

1. 不要边吃东西边说话,细嚼慢咽很关键。
2. 老人的假牙要尤其小心,以免进食时松动、脱落,误吞。
3. 儿童玩耍时,家长多注意玩具中的小零件,避免孩子误吞。

“阳康”后遗症老不好,中医专家有妙招

目前,许多人还处于新冠肺炎感染后的恢复期,据临床观察发现,大部分“阳康”后遗症患者主要可能存在呼吸急促、体力下降和疲劳感、咳嗽、纳差、嗅觉味觉失灵、焦虑抑郁和睡眠等症状。我院中医科专家推出多种方案,帮助您缓解“阳康”后遗症。

中药篇

1. 对于有气短、多汗、胸闷、心悸、干咳等症状的人群,可以使用补肺益肾的中成药,如生脉饮。
2. 对于有乏力、纳差、腹胀、便秘等症状的人群,可以使用健脾和胃的中成药,如补中益气丸、参芪口服液,香砂六君丸等。
3. 对于失眠、焦虑、抑郁等症状的人群,可以使用养心安神的中成药,如加味逍遥丸,舒肝解郁胶囊等。

食药膳篇

1. 针对症状:咳嗽
推荐:新鲜橙子
用法:新鲜橙子在中上1/4处切下橙盖,偏寒体质加生姜2片,偏热体质加雪梨适量,盖上橙盖冷水上锅蒸15分钟,开盖后饮用橙汁,食用橙肉
功效:止咳利咽。
2. 针对症状:头身困重
推荐:紫苏叶3g,薄荷叶3克,生姜3片,陈皮3g。

用法:所有材料加入开水,焗5分钟即可。
功效:解表除湿。

香囊篇

1. 安神香囊
组成:远志、木香、酸枣仁、茯神、合欢花、绿梅花、丁香、冰片,上述药品研粉,纳入香囊。
功效:宁心安神。
2. 解郁香囊
组成:佛手、木香、绿梅花、郁金、玫瑰花、沉香、丁香、小茴香、冰片。上述药品研粉,纳入香囊。
功效:疏肝解郁。
使用方法:可随身携带,佩戴衣服上,比如领口处或胸口,或置于房间,也可置于枕边、汽车内,每周更换一次,芳香药气可直接作用于口鼻,避免秽浊之气侵犯人体,也可起到安神定志,调畅气机的作用。
注意:避免幼儿误食,新生儿及孕妇不宜佩戴,过敏体质者(有药物、食物或花粉过敏者),伴心、肝、肾功能不全者慎用。
如果您出现纳差、咳嗽、乏力、口干、口苦、焦虑抑郁,呼吸费力等症状持续不能缓解,甚至有加重趋势的,请及时到医院就诊。
健康咨询电话
谢医生:13592061511 申医生:17335996598
(中医科 申彩影)

开门办院 民主理院 人才强院 实干兴院



1910—2023

第一医院

DI YI YI YUAN

■洛阳市第一人民医院主办

■总编辑:茅华宇 苗润宏

■副总编辑:杨萍

■主编:艾金宝

■电子邮箱:dyyyb2009@126.com

大年初一,市卫健委领导慰问我院医务人员



1月22日农历大年初一上午,市卫健委副主任张晓、机关纪委书记杨文邦、医政医管科科长潘永杰一行到我院慰问新春佳节仍坚守在岗的医务人员并送上慰问品,我院领导及相关职能科室负责人陪同。

张晓副主任首先向大家送上节日的问候和新春的美好祝福,在急诊科和CT室,张晓副主任与值班医务人员亲切交谈,详细了解急诊、门诊接诊情况及在院患者数量等,叮嘱大家一定过节不忘责任,保证所有诊疗

活动正常进行,让广大人民群众度过一个欢乐祥和、健康平安的春节。

我院医务人员表示,一定要牢记医者初心,按照市卫健委和医院的要求,坚守好岗位,服务好患者。(宣传科)

我院召开节前廉政警示教育和工作推进会

在2023年新春佳节来临之际,1月18日,我院节前召开廉政警示教育及工作推进会议。院领导班子成员、各职能科室、临床科室和医技科室负责人参加会议。会议由党委副书记、纪委书记杨萍主持。

会上,大家首先观看了《永远吹冲锋号》廉政警示教育片,院纪委向全院党员干部下发了“2023年春节廉洁自律提示函”。要求全院干部职工要提高政治站位,加强党性修养;严明纪律规矩,强化自我约束;传承优良家风,坚持自重自省;牢记初心使命,勇于担当作为。

医教科、护理部、门诊部、感染和公共卫生科、医保中心、核算办等科室负责人对节日期间的相关工作做了安排、汇报。

院领导结合各自分管的工作对节日期间的工作进行了具体部署。

院长苗润宏讲,2022年我们在困难中前行,伴着汗水与泪水完成了各项工作,新的一年医院发展将面临新的挑战,他希望大家一要积极转变思想,持续改进、调整科室运营管理模式,跟上医疗改革工作步伐,从医疗安全管理向运营全面化安全转变;二要抢抓医院扩建的发展机遇,既保持原优势专科发展势头,又要积极推动潜力科室、人才的进步,做到全面发展;三要改变固有理念,用发展的思维谋划工作,追逐典范标杆,在干中学、学中干,谋划在



假期结束,咋给胃肠道『刮刮油』

耿高璞介绍,节后可以适当吃一些粗粮,换换口味。在主食中增加一些玉米、红薯等粗粮,摄入粗粮可以促进肠胃蠕动。不过,粗粮不易消化,患有消化系统疾病的老年人,在食用粗粮时要将其炖煮软烂。

多喝温水适量饮茶,荷叶茶就挺不错

“多喝温水可以加快胃肠道的新陈代谢,减轻过剩脂肪的危害。回归正常饮食‘模式’,要定时、定量喝温水,减轻胃肠道的负担。”耿高璞说,茶叶中含有氨基酸、茶多酚等成分,可以提神醒脑、补充水分、去油解腻,对胃肠道有一定的好处。可以适量喝一些淡茶,不要空腹喝茶。茶水不要太烫,避免刺激食管和胃肠道。

想去油解腻,建议喝荷叶茶。“荷叶茶可以明显降低血液甘油三酯和胆固醇的含量,具有调节血脂、血压的保健作用。荷叶茶还可以清理肠胃、分解脂肪、利尿消肿。”耿高璞说,这种茶没什么禁忌人群,大家都可以喝,直接用热水泡少量荷叶即可,不用煎煮,操作简单。

■相关链接

一碗素汤,有营养还解腻
口蘑色白肉厚,口感细腻,营养丰富,除了可以炒着吃,还能做汤,味道十分鲜美。
材料:口蘑、蒜末、葱花、香菜、盐、生抽。
步骤:口蘑切片,起锅烧油,放蒜末炒香,随后放口蘑片,小火慢煎5分钟。加入适量水,水开再煮5分钟左右,出锅前放适量盐、生抽,加葱花、香菜盛出即可。

地址:洛阳市第一人民医院

■编辑部电话:63993747