开"顿顿吃桌"的美食诱惑。这让不少人在过节期间饮 的水果、蔬菜可以平衡大鱼大肉的高脂肪和高蛋白, 朋友过节期间多吃一些软性、好消化的食物,避免大 食不节,总觉得肠胃有些不得劲儿,我们消化内科的 既有营养,又可以保护肠胃。 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"

民膳食指南(2022)》,建议我们平均每天摄入12种以尽量小酌慢饮,不要空腹饮酒。饮酒前可以喝些米粥、 上食物,每周25种以上,科学合理进行膳食搭配,避 吃些面食等,保护肠胃。过节期间,家里备的饮料都不 免过年期间饮食不节,对肠胃造成负担。

欢制作一些油炸食品来吃,我要提醒大家,油炸食品 出,不宜用饮料代替水。 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 感染新冠病毒后出现消化系统不适的老年患者,有腹 果、坚果等零食,走亲访友闲谈时一不小心就吃多了, 胀、腹痛、恶心、呕吐等症状。我们的消化系统受损后

春节期间,无论是"宅家",还是走亲访友,都逃不 这些零食的热量较高,建议少吃,可以多吃蔬果。新鲜 需要慢慢调理,必要时应该进行药物治疗。建议老年

适量饮酒,多喝温水。每逢节假日,不少人会因喝 酒过量人院治疗。我们消化内科医生的建议是能不喝 科学搭配每日膳食,避免胡吃海喝。根据《中国居 酒就别喝,喝酒对身体没好处。如果不能避免饮酒,应 少,有些人会因此不饮水。建议大家每天多喝一些温 饮食要清淡,零食要少吃。咱洛阳人每逢春节喜 开水,充足的水分能加速人体代谢,促进代谢废物排

另外,我还想提醒大家,最近在门诊上遇到不少

吃大喝。最后,祝大家过一个健康快乐的新年!



春节假期已结束,顿顿吃肉,您的肠胃 还好吗?假期结束,意味着睡眠和饮食都要 回归到平常的"模式"了。节日里难免饮食油 腻,如何科学地给胃肠道"刮刮油"?一起来 听听医生的建议吧。

明明很注意饮食,肚子还是不舒服了

最近几天,53岁的刘先生肚子有些不舒 服。原来,在2021年他就被检查出患有萎缩 性胃炎,医生嘱咐他要注意饮食。

"我平时一直挺注意的,一日三餐定时 吃,没想到过年这几天肚子又有点儿不舒服 了。"刘先生说,他以为是过年肉吃多了导致 消化不良,在家忍了几天,实在难受只好去 医院了。

"刘先生是我的老病号,他这次不舒服 主要是由于吃多了坚果。春节假期,人们饮 食偏油腻,同时还会吃一些坚果,患有消化 系统疾病的人稍不注意就会不舒服。"市第 一人民医院消化内科主治医师耿高璞说,老 年人的消化系统比较弱,在过年这段时间, 其消化系统高负荷运转,节后更需要调整饮 食,给肠胃"放个假"。建议老年人清淡饮食, 可以适当增加水果、蔬菜的摄入。

吃多了油腻的食物,可适当吃点 儿粗粮

保护胃肠道,日常规律饮食、营养均衡 非常重要。既然春节假期肉吃多了,那就从 现在开始好好改善,调整一下饮食吧。

"吃多了油腻的食物,近期可以多吃-些膳食纤维含量比较高的食物,如白菜、芹 菜、西蓝花等。这些蔬菜含大量的膳食纤维, 不仅能解腻,还可以清理胃肠道,促进肠胃 蠕动,加速体内废物的排出。"耿高璞说,膳 食纤维虽有利于身体健康,但并非摄入越多 越好,日常还要注重营养搭配。

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

想去油解腻,建议喝荷叶茶。"荷叶茶可以明显降低血液中 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。

边吃东西边说话,孩子把牙套吞进去了

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

样拿起零食打开电视,边吃边看。"我当时正在厨 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 状立刻得到了缓解。"徐丽苹说。 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 这个牙套,它已经划破了小光的食管下段,进入 以这样预防消化道异物: 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 避免孩子误吞。

下去了……"不久前,10岁的小光(化名)吃东西 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

小光家人同意后,徐丽苹选择用异物钳夹取 这天下午5点多,小光放学回家后,跟往常一 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 房做饭,听到他激动地自言自语,还提醒他咽了 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

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 导板,大概3厘米长,2厘米宽,两端有2个小小的 醒,应立即停止进食,尽快到医院就诊,千万不要 钢钩。物体比较尖锐,容易划破食管。"徐丽苹说, 用喝醋、大量吞咽其他食物等方式自行解决,或 消化内科门诊接诊后,立即通过CT检查,发现了 抱着侥幸心理拖延等待。在日常生活中,我们可

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、

3. 儿童玩耍时,家长多注意玩具中的小零件,

"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。

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。

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。

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 冷水上锅蒸15分钟,开盖后饮用橙汁,食用橙肉 有加重趋势的,请及时到医院就诊。

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、 2.对于有乏力、纳差、腹胀、便溏等症状的人 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 3.对于失眠、焦虑、抑郁等症状的人群,可以 口处或胸口,或置于房间,也可置于枕边、汽车 使用养心安神的中成药,如加味逍遥丸,舒肝解 内,每周更换一次,芳香药气可直接作用干口鼻, 避免秽浊之气侵犯人体,也可起到安神定志,调

> 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, 体质加生姜2片,偏热体质加雪梨适量,盖上橙盖 焦虑抑郁,呼吸费力等症状持续不能缓解,甚至

> 健康咨询电话 谢医生:13592061511 申医生:17335996598 (中医科 申彩彩)

我院

组

织



DI YI YI YUAN

2023年2月15日 农历癸卯年正月廿五 星期三

总第78期4版

内部资料

■洛阳市第一人民医院主办

■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



为深入学习宣传贯彻 功夫等四个方面,全面系统解读了党的

的二十大精神宣讲活动,1 述了持续深入学习贯彻党的二十大精

彻党的二十大精神宣讲团成 听宣讲,进一步增强了历史使命感、责

员张姣云同志作宣讲报告。 任感,更加坚定了干事创业的信心和决

院党委班子成员、各支部书 心,将努力在新时代新征程上做好本职

记、中层以上干部参加。会议 工作,持续在见行见效上下功夫、在落

以《深入学习贯彻落实党的一个时期的首要政治任务。大家要以

二十大精神——不负新时 此次宣讲活动为契机,进一步掀起学习

代 奋进新征程》为题作宣 宣传贯彻党的二十大精神热潮,切实把

讲报告,围绕充分认识学习 思想和行动统一到党的二十大精神上

宣传贯彻党的二十大精神 来,把力量凝聚到党的二十大确定的各的重大意义、学习贯彻党的 项任务上来,着力在全面学习、全面把

二十大精神要做到"五个牢 握、全面落实上下功夫,围绕年度重点

牢把握"、聚焦全面建设社 工作任务,找准贯彻落实党的二十大精

实落地上见真章。

月18日,我院在1号病房楼 神的重大意义和具体方法

二十大精神的丰富含义和精髓要义,阐

大家一致认为,此次宣讲主题鲜

明、内涵丰富、重点突出、生动精彩,是

一堂党的理论实践提升课,具有很强的

理论性、指导性和针对性,让全院党员

干部职工对党的二十大精神有了更加

深刻的理解、更加系统的把握。通过聆

党委书记茅华宇强调,学习宣传贯



1月22日农历大年初一上午,市卫健委副主任张 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。

党的二十大精神,组织好党

6楼会议室组织召开党的

二十大精神专题宣讲会,邀

请洛阳师范学院法学与社

会学院党委书记、分党校校

长,河南省文明委"新时代宣

讲师"成员,洛阳市委学习贯

由党委书记茅华宇同志主持。

宣讲会上,张姣云同志

精神要在"三个全面"上下 动力。

晓、机关纪委书记杨文邦、医政医管科科长潘永杰一行 美好祝福,在急诊科和CT室,张晓副主任与值班医务 康平安的春节。 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 健委和医院的要求,坚守好岗位,服务好患者。(宣传科)

张晓副主任首先向大家送上节日的问候和新春的 活动正常进行,让广大人民群众度过一个欢乐祥和、健

我院医务人员表示,一定要牢记医者初心,按照市卫

我院召开节前廉政警示教育和工作推进会

18日,我院节前召开廉政警示教育及工 前促发展。 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

位、加强党性修养;严明纪律规矩,强化 省;牢记初心使命,勇于担当作为。

对节日期间的相关工作做了安排、汇报。

期间的各项工作进行了具体部署。

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

任务、学习贯彻党的二十大 果转化为促进医院高质量发展的强大 典范标杆,在干中 (党办 宣传科) | 学、学中干,谋划在

在2023年新春佳节来临之际,1月 先,行动在前,凝心聚力开新局,奔跑向

筹医院资金的使用,确保职工的工资和

福利在节前发放到位,让大家过一个愉

快的节日;三是科室负责人要利用节日

休息时间谋划好新一年的工作思路、〕

作目标、工作路径。团结带领科室人员

在新的一年里,加强医德医风建设,创新

治疗方式、方法,引进新项目、新技术,实

干争先,用优质医疗技术服务好患者,用

优秀的业绩促进医院高质量发展。四是

切实做好安全生产工作,时时绷紧安全

从根本上防范消除安全隐患,确保节日

期间医院平稳有序运转,为患者创造安

全就诊环境。五是节日不忘廉洁,清清

党委书记茅华宇在总结发言时指 出,一是节日期间要做好门诊应诊工作, 科主任、专家要带头坐诊,导诊人员要做 好服务,全力保障患者就诊需求;二是统

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 自我约束;传承优良家风,坚持自重自

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 院领导结合各自分管的工作对节日 生产这根弦,加强教育,做好检查整改,

院长苗润宏讲,2022年我们在困难

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,用发散的思 会主义现代化国家的目标 神的着力点、结合点,全力推动学习成 | 维谋划工作,追逐

最后,茅华宇书记代表院领导班子 预祝全院职工新春快乐,万事如意。 (宣传科)



爽爽过佳节。

地址:洛阳市第一人民医院

■编辑部电话:63993747