

本刊送健康

放松精神减轻压力

殷艳丽今年47岁,在某健身会所工作,很注意锻炼身体。多年前患过巧克力卵巢囊肿和宫颈息肉,经腹腔镜手术将囊肿剥离和宫颈息肉切除。但最近巧克力囊肿和宫颈息肉复发了,有时会感觉肚子有点疼。她有时会觉得有些心慌,但很快不适感就会消失,心电图检查结果未显示异常。

健康处方

市妇女儿童医疗保健中心妇产科副主任医师 李琨:巧克力囊肿治疗后易复发的原因:一是新生长的子宫内异位症;二是可能在手术时没有发现的非典型的子宫内异位症。

宫颈息肉是慢性宫颈炎的一种,是可以预防的。平时除做好经期、产后或流产后的保健外,日常生活要注意外阴卫生,防止阴道炎症和宫颈糜烂。此外,要勤晒被褥,宜穿棉织品内裤并勤洗勤换,还有定期妇科检查也是十分必要的。

市中心医院内科系主任 王晓阳:心律失常是一种常见的病症,是指心跳的节律、起源部位、传导速度或激动次序的异常。患者要先寻找其原因,是否最近过度劳累、精神压力过大、连续熬夜等,这些原因都会引起良性心律失常。良性的心律失常患者不必过于恐慌,注意休息、改变生活方式、放松精神等,过一段时间,心律即可恢复正常。如果是器质性病变引起的心律失常,患者不要掉以轻心,最好能到医院确诊,然后进行针对性治疗。(记者 朱娜)

饮食润肠道 运动促消化

张健明73岁,身体还算健康,只是近两年便秘和高血压缠上了他。吃了药便秘也没见好,而且近来情况越发严重了,有时甚至1周才排便1次,排便一次需要半小时左右,这让他很是痛苦。此外,为了摆脱高血压的困扰,张健明还戒掉了油和肉,但血压还是不稳定,弄得他每天都都很紧张。

健康处方

河南科技大学第一附属医院教授 李正斌:习惯性便秘是老年人常见病。主要是由于老年人肠道蠕动能力减弱,神经反应能力减退。这与老年人喜欢吃软食、喝奶制品的饮食习惯也有着密切的关系,这些食物粗纤维含量少。因此张先生还需在日常饮食中多摄入一些含粗纤维的食物,注意粗细粮、主副食的搭配,适当喝些淡盐水、绿茶、蜂蜜水,以帮助消化,加强肠胃功能。此外,应注意多活动,不要长时间坐着,要多散步。有便秘,不要错过便意,情况严重时服用一些润肠通便的中草药或中药膳食。

对高血压不必过于紧张,饮食上要注意,但长期吃素食会导致各种营养成分的缺乏,影响体力和智力活动,使机体代谢能力变差。

要尽量放松心情,保持乐观心态。随时监测血压变化,坚持服用降压药。避免高强度的体力和智力活动,特别是既有便秘又有高血压的患者,在解手时一定要慢起慢坐。(见习记者 马文双)

治胃病不能间断

卫丽娟今年36岁,家住涧西区。以前她的肠胃特别好,很少出现拉肚子,胃疼更是几乎与她绝缘。就是仗着自己这点本钱,每到夏季就狂吃冷饮,每天至少要吃一根雪糕。饮料不冰就不喝,西瓜不凉不吃。没想到这种做法很伤胃,从两年前开始,她的肠胃开始出现问题。稍不注意就出现胃疼,胃疼的时候就像针扎似的,还时不时伴着恶心。有时吃了甜食,胃里还会泛酸。

卫丽娟胃病犯时就自己买些胃药吃,药服下症状就缓解,但过一段时间仍然会犯。不知道该如何治这个烦人的胃病?

健康处方

洛阳市第一中医院医生 高治云:患者首先要做的是进行胃镜检查,确诊病灶的部位,以便能对症下药。患者治疗期间药物不能随意停用,更不能断断续续。一些胃溃疡、胃炎患者最忌讳中途停药,本来已经将病情急性发作期控制住,患者停药后,病情又得不到治疗,只会继续发作或进一步恶化。因此,许多患者总是觉得胃病会反复发作。如果胃部不适要及时就诊,有胃溃疡史且已治愈的要定期复诊,以免病情恶化,引发癌变。

胃喜燥恶湿、喜热怕凉,长期大量贪凉饮冷肠胃当然受不了。虽然当时不会有所表现,但肠胃会在秋后跟你算账。患者现在一定要注意饮食,生冷食物不要碰,多吃一些软的、易消化的食物。日常饮食可多吃一些健脾胃的食物,如山药、莲子、薏米、百合等。(记者 朱娜)

改变不良生活方式 远离“三高”

郭增运今年47岁,身高172cm,体重75kg。

“血脂高、胆固醇高是我最大的心病。”郭先生最近的体检结果让他有些担心。因此,现在最想的就是把这“两高”降下来。

郭先生因为忙于生意,休闲的时间并不多,而且爱好广泛,绘画、钓鱼,就更没有时间进行体育锻炼了。

郭先生喜欢吃肉,可以说是每顿饭无肉不欢,不喝酒,但抽烟。

健康处方

河科大二附院内分泌科主治医生 李雪峰:郭先生的体重偏胖,而且生活方式和饮食结构上有些问题。

高血脂一定要在早期加以重视,其中主要包括饮食控制和运动消耗。在饮食上要注意低脂、低糖、低热量、低蛋白,多吃素食、谷物等。运动可以将脂肪转化为热量燃烧,使得储存脂肪类变少,血脂也自然降低。

至于郭先生“无肉不欢”过度摄入肉食,则容易改变体内的碱性环境,从而产生亚健康等状态,比如四肢无力、全身酸痛、精神不振等。过量吃肉,还会引高血压、中风、心脏病等疾病。郭先生在新的一年里一定要注意均衡饮食,主副食和水果蔬菜一定要搭配食用。必要的体育锻炼一定要坚持,可以从简单的快步行走开始。可以根据自己的健康情况、体力和习惯自行掌握强度,循序渐进。(记者 崔宏运)

控制体重 防“颤”手未然

段安平今年66岁,身高175cm,体重76kg。

“近来最担心的是自己的心脏问题。”段先生患有原发性高血压和阵发性房颤,高血压一直控制得很好,但房颤的问题一直解决不了。尤其是夜间,时常会有心悸、胸闷、惊慌的症状出现。

段先生告诉记者,他每天大部分时间都花在书法、绘画、文物鉴赏等方面,无暇顾及体育锻炼。饮食上也没有特别的喜好,也不挑食。

健康处方

河科大二附院心内科主治医生 周元峰:从体重指数(BMI)来看,段先生有些偏胖了。中老年人的很多疾病,如高血压、心绞痛、中风、糖尿病等都是在肥胖后发生和发展起来的,因此,段先生在新的一年里首先要控制体重。

高血压患者要坚持长期服药,并注意定期检测以避免并发症产生。房颤是常见的心律失常之一。在房颤发作时,段先生可选用减慢心率的药物。房颤患者在生活中要戒烟限酒,避免食用含有咖啡因的饮料、食物、药物以及一些非处方药。一些止咳药或感冒药含有刺激成分,可能引发不规则心律,服用前应当询问医生或阅读说明书。

段先生要注意体育锻炼并尽量选择节奏比较舒缓的锻炼项目。(记者 崔宏运)

多回家吃饭

刘国今年31岁,自由职业者,身体素质还不错。由于长时间开车,每天的活动量很小,造成他的腰围日渐增粗变成了“啤酒肚”。为了把“啤酒肚”减下去,最近半个月,他加大运动量,坚持每天早晚跑步30分钟。

刘国的饮食不太规律。早上有不吃早饭的习惯,或者到外面买杯豆浆当做早饭,有时干脆把早饭和午饭放在一起吃。午饭大多吃盒饭快餐,晚饭也多在外面吃,极少在家做饭。现在刘国患有慢性口腔溃疡,反复治疗总是不能彻底痊愈。

健康处方

洛阳市第一中医院医生 高治云:从中医学角度来说,慢性口腔溃疡由阴虚、胃火上攻造成。患口腔溃疡的同时,还会有口苦、口臭、大便干燥等现象。患者本身可能有抽烟喝酒的习惯,饮食过于肥甘厚腻,这些都会使内火慢慢上升。

另外,刘国的一日三餐多在餐馆吃,而餐馆的饭菜则是多油、多盐、多调料等,久而久之也容易积胃火。建议少吃肥甘味厚的食物,可以从家带饭吃,每日增加水果的摄入量,以补充维生素。仍然坚持每天早晚跑步的好习惯,跑步可以有效增加身体免疫力。此外,如果口腔溃疡严重的话,可用棉棒蘸蒲黄(中药)涂抹到溃疡面上。(记者 朱娜)

