

# 春节购年货 首选健康



□ 见习记者 马文双

兔年的脚步日益临近,“年货大军”也纷纷闪亮登场了。本周,记者发现我市各大超市和年货采购点已是人头攒动、笑语喧哗,喜庆精美的糖果、坚果堆成了小山……

## 肉食选购要科学

记者发现,在年货选购过程中,不少市民仍将年货重点放在食材的采购上。市中心医院营养专家王朝霞表示,猪肉、牛羊肉往往会成为市民购年货时的首选,但猪肉、牛羊肉饱和脂肪酸含量比较高,心脑血管病人

不宜多吃,有心脑血管病人的家庭可以多买些瘦肉,少买点肥肉。“海产品和禽肉中蛋白质含量高,而且属优质蛋白,脂肪含量少,市民可以适量选用一些海产品和禽肉,调整肉类食品的结构。”王朝霞说。

## 蔬菜多选应季菜

蔬菜大军阵容强大,该怎么挑选?“我准备多买一些木耳和蘑菇,可以为身体排排毒。”程女士告诉记者。“海带、蘑菇、木耳等菌藻类食品可以起到排毒、预防心脑血管病的作用。”王朝霞说,“叶子菜含有丰富的维生素C和β胡萝卜素,可以预防便秘。冬季也可以多吃些富含水分的茄瓜类蔬菜,特别是番茄,富含维生

素C,易咀嚼,适合老年人。而鲜豆类食物可以提供丰富的蛋白质,根茎类蔬菜首推魔芋,可以降血脂。”

当然,我们也不能忘了萝卜、白菜等应季菜。过节期间坚果摄入量增多,可以多备一些苦菊、苦瓜等苦味凉性的食物,以起到滋阴润燥的功效。王朝霞提醒,蔬菜不宜过多储备,新鲜菜更健康。

## 零食干果比不上鲜水果

零食干果可算是年货的主角了。“开心果、瓜子等坚果,梅子等干果很受市民欢迎。”某超市售货员告诉记者。

“坚果可以提高免疫力,有益智作用,但是由于脂肪含量高,不宜多吃。”王朝霞说,“新鲜水果如柑橘、猕猴桃、苹果等更适合冬季食用。”

## 酒水也要健康至上

节日的餐桌上,在很多市民心中唯有酒水不能舍弃,有了酒水才有节日的气氛。健康、气氛怎样才能两全其美呢?您不妨尝试一下,让果酒、米酒等

饮品走上餐桌。红酒度数低、低糖、低热量,可以促进血液循环,抗氧化,可小酌怡情。而饮料最好选购茶、果汁、植物蛋白等饮料,少喝碳酸饮料。

## 饰品买正规产品

“每到新年,我就想用俏皮的饰品、动物玩偶把家里装饰一下,但是我发现有的布艺饰品会发出刺鼻气味。”涧西区王女士提醒大家,“布艺玩偶、挂件、

靠垫等物品里的填充物很可能不清洁,购买时要看是否系正规厂家生产,然后用手摸,检查一下填充物是否过硬,闻闻有无刺鼻气味。”

## 节前出院要问清医嘱

□ 记者 朱娜 通讯员 路书斋

每年春节前,很多住院患者急着出院回家过年。市中心医院副主任医师元民提醒患者,回家过年是件好事,高兴之余别忘了向医生问清楚几个关键性问题。

### “我目前的病情如何?”

患者出院回家过春节,要根据自己的病情,不能盲目跟风出院。

病情处于急性发作期或进展期的患者,不要急于出院回家过年。患者擅自终止治疗的话,不但使前期的治疗前功尽弃,还会加重病情的发作。比如,心肌梗死、脑炎、心肌梗塞等患者。

病情刚被控制住可能会反复发作的患者,每天必须把该输的液体输完,然后再回家与家人团聚。病情已经处于平稳期,或马上就要痊愈出院的患者,经过医生的诊断后,可以出院回家,但过年期间要及时服用药物,以巩固疗效。

### “出院后是否继续服药?”

很多患者出院后病情复发或加重,主要原因是没有按医嘱用药。有些患者住院治疗期间,对自己的病情不是很了解,不知道用哪类药以及如何用药等,完全要依赖医生。出院时,患者一定要向医生问清楚,如:如何服药?一天服几次?如果常吃的药没有了,又一时买不到,是否可以用的药代替?

### “漏服药物怎么办?”

糖尿病、高血压、心脑血管慢性病患者,春节期间情绪激动之余,难免会出现漏服药物。元民说,如果漏服药物,2小时内,可以将上次漏服的药物服下;如果漏服超过2个小时,等到下次吃药时间再吃药。有些患者发现漏服药物时,会在下次服药时,把两次的

药物一起服下,这种做法是错误的,过量服用药物,会使药物在人体内的浓度升高,产生一定的副作用。

### “病情复发了怎么办?”

患者在医院治疗时,基本是卧床休息,平时生活也很规律。春节期间要走亲访友,生活规律被打破,休息也不能保证,这些因素都会导致病情复发。尤其是心脑血管疾病患者出院前要向医生问清楚,病情复发前会有哪些先兆,哪些细微的信号是需要特别注意的,应采取哪些防范措施。及时发现、及时抢救和治疗,可以显著提高疾病的治愈率。

### “需要准备什么药?”

外出游玩的患者,除了要带上平时常用的药物外,最好再准备一些急救药。急救药不要自己随意购买,最好找了解自己病情的主治医生开药。

### “日常生活如何保健?”

有些患者出院后应严格戒烟限酒,或不能过度劳累,或应避免过度兴奋等。这些问题患者出院时须详细向医生请教,并作为自己出院后遵守的原则。患者家属要积极协助患者完成这项工作,尤其是老年人和儿童,家属的帮助显得更为重要。

## 身边提示

## “洗”迎新年有讲究

□ 记者 杨寒冰 实习生 陈浩欣

洗洗涮涮过大年,忙屋里忙屋外,最后,也得给自己的身体来个大清洁。稍带疲惫的身体,干燥异常的天气,医生提醒:个人洗澡,也是有讲究的。

涧西区徐家营社区卫生服务中心中医副主任医师董录侠说,冬天气温低,温差大,洛阳又多日无雨雪,天气非常干燥,洗澡时应注意如下事项。

水温不宜过高,37℃~42℃最佳。水温过高,容易破坏皮肤表面的油脂,加剧皮肤干燥的程度,还会增加心脏的负担,因为全身皮肤血管明显扩张,大量血液流到全身皮肤,会使心脏缺血缺氧。特别是患有冠心病、高血压等心脑血管病的老人,水温过高可使血压升高,心率加快,加重心脑血管的负担,并增加血液黏稠度。

时间不宜过长,10分钟~20分钟即可。浸泡时间过长,皮肤容易脱水,造成人体疲劳,容易引起心脏缺血、缺氧。另外,洗澡时间过长,头部血液供应相对减少,易导致脑缺血而发生意外。正确的时间应该是盆浴20分钟,淋浴10~15分钟即可。

洗澡后不宜立即洗衣服。有些人刚洗完澡就把换下的脏衣服顺便洗了,这种习惯在冬季是不应提倡的。因为刚洗

完澡,人体表皮温度高,血管扩张,皮下毛孔张开,这时遇冷水,冷热相激,再加上头发未干、穿得相对较少,易受凉而引发感冒。有关节炎的患者还易引发关节疼痛。尤其是有心血管病史的老年人更应注意,洗澡的过程中体力消耗大,应休息30分钟左右,再去从事其他体力劳动。如洗完澡就去洗衣服,劳动排汗使得体内水分减少,也会使血液黏稠度增加,易诱发脑梗塞和心肌梗塞。

除了以上几点,董录侠还提醒大家洗澡前后注意如下事项。

洗澡前喝一杯热开水,可以补充因毛细管扩张而导致的水分大量散失。尽量选中性或弱酸性的沐浴露,不要用碱性的香皂、肥皂。

走出浴室前一定要穿好衣物,以防感冒。

浴后一定要在皮肤没干透的情况下擦乳液,锁住皮肤水分,缓解干燥瘙痒。

今日门诊

洛阳脑病医院

电话:15838833838

特  
约

洛阳脑病医院瘫肢矫正科协办 电话:63970111

