

慢性病患者怎样健康过大年

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚 卢俊洁

心脑血管疾病 不可随意停药

河科大二附院心内科主治医师周元峰提醒,有既往病史的患者一定要远离发病诱因,如过量饮酒、在电视和电脑前久坐、过度兴奋等。过节期间应当继续遵照医嘱按时、按量服药,同时生活要保证尽量规律,还要注意保暖,及时根据气候变化增减衣服。

饮食上勿过饱,勿饮酒,以免增加心脏负担;控制脂肪的摄入,避免吃过多油腻食物,烹调尽量少油且选用植物油,以防血脂增高、血黏度增大从而发病;饮食口味宜淡,勿过咸;多吃新鲜蔬菜、水果,以增加膳食纤维的摄入,防止便秘等。

另外,为防万一,家中或是衣服兜里最好备一点心脏病常用急救药物,如硝酸甘油片等。还有,过年期间不能为了喜庆气氛而不去医院以致耽误病情。如果出现无原因的疲劳、突然心绞痛发作频繁、夜间突然心慌气短、突然不省人事等症状,应立即拨打“120”求助。在医护人员未到来之前,病人要就地平卧以稳定情绪,然后口含硝酸甘油片,如果家里备有氧气袋,应立即吸氧。

糖尿病 勿因过年而大吃大喝

春节期间,糖尿病患者应与平时一样做好饮食控制并按时定量服药。河科大二附院内分泌科主治医师李雪峰提醒患者,一定要管住您的嘴,并且进行合理的体育锻炼,定期监测血糖,使血糖维持在正常水平。正在使用胰岛素和口服降血糖药物的患者严禁饮酒,如果一定要饮酒,就把酒中所含的热量计算在全日总量内,并且一般男士不要超过2份,女士不要超过1份(1份酒=340克啤酒=140克红酒=42克白酒)。

饮食上,糖尿病人应选清淡少油的食物。要避免高糖、高脂肪、高盐、高嘌呤饮食,每日摄入食盐应限制在10克以下。另外,在春节期间生活应规律,注意个人卫生,积极预防各种感染。

消化道疾病 应少食多餐

河科大二附院消化内科主任李忍萍提醒消化道疾病患者,春节期间一定要在饮食上多

春节长假已经开始了,亲朋好友聚会、吃喝玩乐自然少不了。此时,人们容易忽视自己的健康,尤其是慢性病患者等特殊人群,在节日里更容易发生意外。记者为此采访了相关专家,对一些特殊人群春节期间的生活加以指导,教您规避健康“陷阱”,健康舒心过年。



洛阳脑病医院瘫肢矫正科协办 电话:63970111

注意,应以温、软、素为宜,勿暴饮暴食,并定时定量,少食多餐。要戒烟限酒,饮食要易于消化,少吃煎、炸、辛辣以及过于粗硬的食物。

同时,尽可能少服用对胃黏膜有损伤的药物。患者的饮食烹饪最好采用蒸、煮、焖、烩

方法,忌用煎、炸等方法。尽量避免食用鸡汤、肉汤、鱼汤、菠菜等食品,限制动物内脏、海鲜等的摄入,多吃新鲜蔬菜和水果等富含维生素的碱性食品。

肝胆病 戒酒限油最重要

有肝病的患者一定要戒酒。市中心医院干部病房主任任民指出,酒精进入人体后主要在肝脏进行分解代谢,对肝脏有疾病的患者来说只能是雪上加霜。患有肝胆疾病的病人要用饮食来保护肝脏功能,减少脂肪及胆固醇代谢,促进肝脏功能恢复。

饮食要清淡、低脂肪,不要进食过多的大鱼大肉等油腻食物,宜少食多餐,胆病患者如果大量进食荤油和动物脂肪会加重胆囊的负担,诱发急性胆囊炎。另外,肝炎患者在春节期间不要通宵打牌、看电视、玩游戏等,要注意休息,保证充足的睡眠。

高血压 避免情绪起伏,别“疯”玩

春节期间高血压患者注意远离可能导致血压升高的诱因。李雪峰提醒,高血压患者要遵医嘱按时服用降压药,生活起居要有规律,尽量别熬夜。春节期间,饮食习惯上也要多注意,戒烟限酒,低盐低脂饮食,饮食宜清淡、多样,多吃富含维生素和矿物质的食物以及新鲜蔬菜水果。

另外,春节期间高血压患者一定要善于调节和控制自己的情绪,避免感情上的大喜大怒和受强烈的刺激。发病后要立即拨打“120”送医院抢救,以免延误最佳治疗时间。

呼吸道疾病 注意保暖,不宜外出

春节期间气温持续走低,支气管炎、肺气肿等呼吸道疾病患者应首重防寒保暖。河科大二附院呼吸内科副主任张冠磊表示,感冒等呼吸道疾病的患者为控制病情,除了按时服药外,最好在家静养,避免走亲访友时造成疾病的交叉感染和流行。

居室应注意通风,保持室内空气清新。室内温度不要过高,最好控制在20~24℃,室内相对湿度达40%~60%为宜。饮食上建议除了多喝水外,可适当多吃些百合、梨等养肺滋阴的食物以及易吸收的米粥、富含维生素的新鲜蔬果等。

春节如何轻松应对小毛病

□ 记者 朱娜

热毛巾敷眼让眼放松

看春晚、看热播连续剧、熬夜打麻将等都要用眼,睡眠不足、用眼过度会让眼睛红肿。

市中心医院眼科主任吴松兆说,无论是看电视还是打麻将,都不能用眼时间太长。中间插播广告或者上厕所时,闭上眼睛休息一

春节是万家团聚的日子,但由于假期里人们过度劳累、饱餐、饮酒、生活不规律等,容易使身体出现疲劳、消化不良、口腔溃疡、眼睛红肿等现象。怎样应对这些小毛病?专家为您支招。

保健操,让眼睛充分得到休息,否则会加重症状。

另外,患者也要当心用眼过度导致青光眼急性发作。青光眼急性发作时会伴有偏头疼、恶心、呕吐的症状,患者不要大意,要及时到医院就诊。

蒸馏水解嘴唇干燥

嘴唇干燥咋办?多喝水还是多用润唇膏?市中心医院皮肤科副主任医师刘丁介绍,嘴唇皮肤较薄,并且没有汗腺,不能分泌皮脂和汗液。当嘴唇干燥时,就会出现起皮、干裂的情况。许多人会用润唇膏来解决嘴唇干燥问题,但往往是越抹越干。润唇膏的成分大多是油脂和凡士林,而嘴唇干并不是缺油而是缺水,大量使用润唇膏并不能解决嘴唇干燥问题,补水才是解决问题的关键。

买一瓶医用蒸馏水,或者到超市购买一瓶饮用蒸馏水,用手指涂抹在嘴唇上。一天多

抹几次,嘴唇干燥的问题即可得到解决。

决明子茶防便秘

餐桌上丰盛的鸡鸭鱼肉等山珍海味让人们大饱口福,然而这些食物吃得过多,蔬菜吃得少容易导致便秘。

高治云介绍,假期可以多食用蜂蜜、香蕉、梨、银耳等食物,这些食物有润肠的作用,可以有效防止便秘。同时,应注意多运动,促进肠蠕动。一旦发生了便秘也不要着急,可以到中药店购买一些决明子用来泡茶喝。决明子具有清热明目、润肠通便的作用,但一次用量不可超过10克。由于决明子药性寒凉,不适合脾胃虚寒的人。

消化不良吃保和丸

吃得多,动得少,难免加重肠胃负担,还有可能造成腹胀、积食及消化不良。

高治云说,春节期间,最容易出现积食、消化不良的患者,主要症状是感觉胃里难受、吃不下去饭,有时还伴有轻微发热。如果遇到这种情况可以适当服用一些保和丸。保和丸有神曲、焦山楂、半夏、连翘、陈皮、茯苓、炒卜子、炒麦芽等中药成分。山楂可以消肉食油腻之积,神曲具有消食健脾的作用,茯苓健脾利湿,半夏和陈皮能行气化滞、和胃止呕,连翘清热散结。这些药在一起主要治疗饮食不节造成的脾胃损伤、脘腹胀满,一般吃上3天症状即可缓解。

