

一周120出诊报告

嘴里有金属味？
小心是铅中毒！

数据来源：

洛阳市120急救指挥中心

采集时间：

12月2日至12月8日

出诊类型 接诊数量(人次)

内科	319
心脑血管	115
车祸	181
外伤	153

铅中毒,这三个字让很多人都害怕不已,但如果进一步追问,“铅中毒有什么危害?”“铅中毒的症状有哪些?”估计很多人都说不出准确答案。

郑州大学附属洛阳中心医院医学检验中心血凝室胡志清说,所谓铅中毒,是指由于铅的累计吸收而导致的非传染性慢性病。铅中毒多为慢性中毒,临床上有神经、消化、血液等系统的综合症状,主要表现为易怒、没食欲、性格改变、腹绞痛等,病人一般有铅及铅化合物接触史。

神经衰弱是慢性铅中毒早期和较为常见的症状之一,头昏、头痛、全身无力、睡眠不好。有些慢性铅中毒病人还会出现口内有金属味、食欲不振、腹痛腹胀、便秘等消化道症状。

值得提醒的是,在人们的日常生活中,一些食物和物品中都会有铅的存在,比如女性常用的口红、孩子爱吃的爆米花等。无论大人还是孩子,一旦出现没有胃口、腹泻、烦躁、牙肉发紫等症时,要及时就医做检查。

(记者 曾宇凌 通讯员 路书斋)

家庭药箱

黄体酮并非
保胎“灵药”

□记者 郭飞飞 通讯员 刘冰

近日,国家食品药品监管总局对黄体酮注射液说明书进行修订一事引发了人们对黄体酮使用的关注。黄体酮是什么?什么情况下才可以使用?黄体酮是保胎的“灵药”吗?

洛阳市妇女儿童医疗保健中心妇科副主任医师任江虹介绍:“黄体酮是女性黄体分泌的一种天然孕激素,是目前用于临床的主要孕激素。作为激素类药物,黄体酮属于处方药,需在医生的指导下使用。”

在临床上,黄体酮主要用于月经失调、黄体功能不足、先兆流产和习惯性流产(因黄体功能不足引起者)和经前期紧张综合征的治疗。在生活中,很多人把黄体酮奉为保胎“灵药”,认为查出孕酮低,就要补充黄体酮。任江虹解释,对于部分因黄体功能不足(导致女性分泌孕激素不足)有先兆流产表现的患者,通过补充黄体酮可以适当提高胚胎的生存率。对于其他原因引起流产的患者,并没有足够的医学证据表明补充黄体酮能够提高胚胎存活率。同时,使用非天然的孕酮还可能对胚胎产生其他副作用。

所以,黄体酮并不是保胎的“灵药”,应该在专业医生的指导下使用。

53岁的瑛子从小就是个美人坯子,直到现在还有人叫她“漂亮姑娘”,她的经历很传奇——

年轻时是听风者
如今变身养生狂

□首席记者 曾宇凌 文/图

有的人,年纪轻轻就把怕老挂嘴上;有的人即使两鬓染霜,依然优雅如初。

53岁的瑛子,已算不上年轻,但她用自己的故事告诉每一个女人,只要爱生活、爱养生,即使有一天白发苍苍,依然可以像二八少女一样,活出自己最美的模样。



瑛子

1 听风者

瑛子出生在洛阳一个军人家庭,从小在部队大院里长大。高三毕业那一年,她作为洛阳唯一一名应召入伍的通信兵,独自背着行囊远赴新疆。

“看过《永不消逝的电波》吗?通信兵就是现实版的听风者。”

“1是嘀嗒,2是嘀嗒嗒,3是嘀嗒嗒嗒……一组阿拉伯数字可译出一个汉字。”

“为了训练我们的收报水平,指导员会故意放音乐干扰我们,慢慢地,我们就练出一边听音乐一边听电文的本领。”

2 爱美精

如果说女人长得漂亮靠运气,那活得漂亮就只能靠自己的努力,比如瑛子。

转业后,瑛子在我市一家银行当了8年的打字员。一个偶然的的机会,瑛子进入工会工作,一干就是20年。20年的工会生涯,瑛子如鱼得水,办晚会、做活动……这些活儿对这个热爱艺术的姑娘来说,再合适不过了。

都说五十知天命,但瑛子的精彩生活好像才刚刚开始。在同事的介绍下,她加入了洛阳一家知名模特队,别人要待一两年的苗苗班(即基础班),

……

回忆起5年的军旅生活,瑛子很兴奋,尽管那段岁月已经过去了整整30年,她依然把一张黑白照片摆在客厅的显眼位置。照片里的那个美丽姑娘,身穿军装,头戴军帽,眉眼带笑,两条乌黑的大辫子格外显眼。

总有那样一种女人,就算隐匿在人群里,也会闪烁光芒,比如瑛子。就算穿的是同样的军装,她还是那么年轻、漂亮、能歌善舞,成为“夜空中最亮的星”。

她只待了两天,第三天就上台表演了,队长猛夸她“是难得一见的好苗苗”。现在,瑛子已经成了模特队的骨干,日常训练、节目编排等都是她负责,还经常带着队伍去外地比赛。

“模特队的女人,为什么总是看起来那么美?”这个问题,相信是很多人的心声。美了一辈子的瑛子,是这样揭秘的:“喜欢文艺的女人,没有一个是懒女人。当你身边的人都比着美时,你怎么好意思掉队。时光在爱美的女人面前,就像潮水,洗去的只有浮华,沉淀下来的是独属于她的气质。”

3 养生狂

爱美,从来都不仅仅是面子问题,当年轮一天天滚滚向前时,爱美就是爱生活,爱美就是爱养生。

瑛子是一个不折不扣的养生狂,尤其听不得别人说养生秘诀,只要一听到必须亲自尝试。

她有两个养生习惯,已经坚持了十几年,一个是自制养生水果茶,一个是自制营养豆浆。

养生水果茶的制作方法很简单,把应季水果切块放入锅中稍煮即可,如果想省事,可以直接在电烧水壶里煮。

喝豆浆的习惯,瑛子更是从未间断过,每天早、中、晚各喝一杯,黄豆、花生、红枣、芝麻、核桃等食材可以根据口味和心情随意搭配。

对了,瑛子还有一个特别的养生秘诀——吃榴莲,无论是新鲜榴莲、榴莲酥、榴莲饼、榴莲糖,还是榴莲比萨,她都爱吃得不得了。榴莲素有“水果之王”的美誉,它对女人美容、养颜到底有多好?咱不得而知,但瑛子这满满一脸的胶原蛋白,可是我们看得见的。

线索征集:如果您身边有养生达人,他们愿意和大家分享养生故事,请您拨打本栏目电话13837976507联系我们。

营养厨房

哇!芋头原来这么厉害

能消肿,能止痛,还对癌症康复有帮助

□记者 王振华 通讯员 王小燕

●受访专家:尤娅利 市第三人民医院(原铁路医院)营养科主任

芋头,是我们冬季常吃的一种美食。芋头的口感好,吃到嘴里软糯香甜,而且营养价值高,含有大量的淀粉,富含钙、磷、B族维生素、钾、矿物质及维生素,既是蔬菜,又是粮食。

芋头有益胃、消肿、止痛、解毒等功效。它含有一种黏液蛋白,被人体吸收后能产生免疫球蛋白,可增强身体的抵抗力;在癌症手术或术后放疗、化疗及其康复过程中,有辅助治疗的作用。

芋头的好处说了这么多,对吃货

们来说,最关心的还是怎么做才好吃。芋头既可做主食,又可做蔬菜,蒸食、做汤,各种方式烹饪都很美味。尤娅利为大家推荐了两道芋头甜品。

芋头西米露

材料:芋头1个,西米100克,冰糖100克,椰奶100毫升,清水200毫升。

做法:先将芋头切成丁在蒸锅内蒸20分钟,取1/3熟芋头丁留下来备用,将其他的加工成芋茸;将西米煮好;再煮200毫升冰糖水,将芋茸、之前的1/3熟芋头丁放入一起煮,倒入椰奶搅拌均匀,煮开后放入煮好的西米,

拌匀即可熄火。

芋头燕麦粥

材料:芋头、燕麦米、蜂蜜

做法:把芋头去皮切成块,将燕麦米和芋头块放入锅内,倒入清水一起煮。先用大火煮沸,然后转小火煮熟。煮成粥后就可以倒出来,最后用蜂蜜调味就完成了。

芋头还可以跟猪肉、香肠、鸡肉一起做,也非常美味。因芋头含淀粉较多,一次摄入50克至100克为宜。切忌生食,其中的黏液会刺激咽喉。