

一周120出诊报告

天寒地冻的季节
时令水果助健康

数据来源:

洛阳市120急救指挥中心

采集时间:

12月9日至12月15日

出诊类型 接诊数量(人次)

内科 333

心脑血管 92

车祸 148

外伤 146

圣诞节快到了,我市一些花店推出创意水果花束,比如红艳艳的草莓花束,被年轻人奉为“表白神器”。可是,专家提醒,不管是营养价值还是口感,应季水果都要优于反季节水果。

郑州大学附属洛阳中心医院营养科主任王朝霞说,每个季节都有时令水果,眼下虽是寒冬,但时令水果依然有不少,如苹果、柿子、山楂、柑橘、甘蔗等。

苹果中除了含有丰富的钾、钙、铁等营养元素,还含有果胶、酚酸等有助于人体健康的物质,尤其适合老人、孩子等体质较弱的人食用,但是糖尿病病人不宜多吃。甘甜多汁的甘蔗,是受欢迎的冬季时令水果之一,具有清热生津、补肺益胃的作用,对于虚热咳嗽、高热烦渴等也有一定效果。

近年来,反季节水果越来越常见,如在冬天出售的西瓜、葡萄、草莓等。王朝霞说,无论是从口感还是营养的角度,都不建议大家大量食用反季节水果,更何况有些反季节水果是使用化学物质催熟的,对人体健康不利。

(记者 曾宇凌 通讯员 路书斋)

家庭药箱

紧急避孕药
并非非常规避孕措施

□记者 郭飞飞 通讯员 路书斋

近日,老城区的陈女士怎么也高兴不起来。她备孕两年无果,近期到医院检查才发现卵巢功能减退,医生认为跟她长期服用紧急避孕药有一定关系。原来,处于事业奋斗期的陈女士不想那么早要孩子,为确保万无一失,她曾多次服用紧急避孕药。

郑州大学附属洛阳中心医院药剂科副主任药师尹锋介绍,紧急避孕药的主要成分为左炔诺孕酮,主要原理是通过抑制、延迟排卵和阻止孕卵着床,并使宫颈黏液稠度增加,精子穿透阻力增大,从而发挥避孕作用。虽然是非处方药,可以轻松在药店买到,但是并不能作为常规避孕药物使用。

由于紧急避孕药中的孕激素含量是短效避孕药的10倍,所以容易引起类似孕早期的症状,如恶心、呕吐,以及短期内的阴道流血和月经紊乱。乳腺癌、生殖器官痛、高血压、糖尿病、高血脂症、精神抑郁症患者及40岁以上妇女禁用。哺乳期妇女也禁用。

不过,这并不是说紧急避孕药如洪水猛兽,用不得。毕竟,一旦出现了意外情况,相比任何形式的流产,紧急避孕药一定是更好的选择。

长寿之星

早餐食材精确到“个”和“克”,午餐必有姜和醋,永葆一颗童心——
行医60余年老医生的养生之道

□首席记者 曾宇凌 文/图



杨其昌与老伴儿一起看报

杨其昌今年86岁,行医60余年,曾是我市有名的神经内科专家。

采访杨老当天,天儿特别冷,但他只穿了一件毛衣下楼来接我,还领着我一口气爬上4楼,他声音洪亮,面容完全不像快90岁的老人。

吃 只吃特制营养早餐,午餐必有姜和醋

杨老的老家在陕西华阴,因为家里贫穷,他从小被偃师一农户收养。

18岁那一年,杨其昌拜村医为师,后又考入医学院,开始了他的行医生涯。

行医60余年,杨老和老伴儿收获最大的,除了好身体,还有说不完的养生秘诀。杨老跟老伴儿的早餐极其讲究,选材精确到“个”和“克”。14个黑豆、14个黄豆、7个花生、7个大枣、2个

核桃仁,全都提前泡一夜,第二天早上煮熟后再打2个荷包蛋……杨老说,这特制的营养早餐里,既有动物蛋白,也有植物蛋白,能补充蛋白质和微量元素,他跟老伴儿已经吃了快40年。

在吃的方面,杨老还有一个坚持了20多年的好习惯:中午无论吃饺子还是面条,都必须就着姜和醋,因为姜抗自由基,能除血管里的脏东西,醋能软化血管,健脾健胃。

喝 每天一杯葡萄酒,他和老伴儿喝了20年

杨老跟老伴儿是娃娃亲。定亲那年,她3岁,他4岁;结婚那年,她17岁,他18岁。如今,杨老已经四世同堂,最大的重孙都上学了。老伴儿从没上过学,不识字,杨老就教她认字,一起养生。

每年8月,到了葡萄自然成熟的季节,杨老就带着老伴儿去市场上买葡

萄,自己酿几大坛葡萄酒,足够他们俩喝上一整年。

每天早上起床后,杨老跟老伴儿都会先喝一杯清水,然后喝一小杯葡萄酒。杨老说,早上喝葡萄酒的好处有很多,既能软化血管,还能保护心脏,预防心脑血管疾病。

线索征集:如果您身边有长寿之星,他们愿意和大家分享长寿故事,请您拨打本栏目电话13837976507联系我们。

牙周课堂

自查牙周病,谨防牙周“水土流失”

刷牙经常牙龈出血,口臭总是挥之不去……你以为这些只是小毛病,却不知道这极有可能是被医学界定论为威胁口腔健康的“祸首”——牙周病,它已经开始侵蚀你的牙齿和身体,如不及时防治,不仅会导致“满口掉牙”的严重后果,还会引发全身疾病。

什么是牙周病

人的牙齿相当于一颗大树,牙周组织相当于树根周围的土壤,一旦有牙周炎,就相当于发生了水土流失,树根周围的土壤都没有了,大树就会倒。牙周疾病主要分为牙龈炎和牙周

炎。牙龈炎经过彻底的牙周治疗是可以恢复的,如果在这个阶段没有控制住病情,就会发展为牙周炎,产生牙槽骨吸收和牙龈萎缩,继发牙齿松动、移位,最终导致牙齿脱落。

教你自查牙周病

在临床上,牙周病是分程度的。轻度牙周病的主要症状为:牙龈边缘红肿,刷牙时牙龈出血,牙石积聚,牙龈疼痛,有口臭。中度牙周病患者,较之以上还会有牙龈萎缩,部分牙根露出,使牙齿看来长了,牙周袋出现等。重度牙周病表现为:牙周组织萎缩加

玩 每周玩四次“杠次”,图的就是个高兴

杨老的爱好有很多,年轻时喜欢写作、摄影,退休后带着老伴儿四处旅行,但他和老伴儿最钟爱的活动,还是打麻将。

杨老和老伴儿每周固定打4次麻将,每周二跟孩子们打,其余时间跟牌友打,只打“杠次”。杨老是这样形容“杠次”的乐趣的:“享受的就是算牌和设计牌的过程,图的就是个高兴。”

杨老虽然已经年过八旬,但记性依然很好,思维很敏捷,他说,这多少要归功于打麻将,他还用16字个总结了打麻将对老年人的好处:输输赢赢,换个高兴,赢赢输输,赢个聪明。

乐 永葆一颗童心,他把孙辈的儿时涂鸦收集成册

永葆一颗童心,是杨老的长寿秘诀之一,他说自己就像一个老小孩,最开心的时候,就是跟孙辈们打成一片,一起看动画片,一起写字画画。

小孩子都会随手涂鸦,杨老的孙子孙女们也是,但杨老是个有心人,他把孙辈的每一幅涂鸦都收集起来,粘贴在专门的本子上。

“这一本是小孙女小雪15年前的涂鸦,孩子们的涂鸦很有意思,似像非像,越看越像,你看这是一匹马,这是一只鹅……”杨老说,有童心又会玩的老人更容易获得健康和快乐,自然更长寿。

采访结束时,杨老将他的养生经验总结为四句话,分享给广大中老年朋友:

只要能消化,想吃啥吃啥;
只要不犯法,想干啥干啥;
只要能活动,你就会年轻;
只要心态好,你就会长寿。

刷,牙齿看起来愈来愈长,牙龈边缘有脓液渗出,有牙疔,牙齿变松或移位,牙齿脱落等。

牙医建议:患了牙周病,症状较轻者,每天早晚用牙刷、牙线等口腔护理用品,彻底清除牙菌斑;如果有牙石,则需要洗牙。中度或重度牙周病患者,需要到正规的口腔机构预约口腔医生,进行牙周刮治或牙周手术,寻求适当的治疗。治疗后,要保持良好的口腔护理习惯及定期看口腔医生,接受口腔检查。

专业指导机构:洛阳拜博六和口腔医院