

健康驿站

白粥、面条儿能护胃吗？

胃,上接食道,下通小肠,承担着碾碎、消化食物、为身体提供营养和能量的重任。中医认为胃是六腑之一,又称为胃脘,位于中焦,其主要的生理功能是主受纳和腐熟水谷,是机体气血精液化生的来源。

你真的懂得养胃吗？

由于胃病很常见,所以日常生活中,很多人对胃病的注意事项,或多或少都有些了解,但其中也不乏认识误区。

1.白粥、米糊、面条儿是否护胃？

答案:能护胃,但要分情况。

正餐食用白粥、面条儿等食物是功能性消化不良患者的主要治疗手段。但胃部肿瘤、炎症和溃疡患者,白粥和米糊只能作为辅助治疗手段,配合药物和其他医疗技术,帮助胃部正常功能恢复。面条儿、米粥、糊类食物主要成分是碳水化合物,不推荐患有胃病或胃部不适的糖尿病患者经常食用。

2.蜂胶、益生菌可以促消化？

答案:对脾胃有益处。

这类营养食品对养胃有一定益处,但要注意适量、适时食用。

3.多吃牛奶、饼干,有助保护胃黏膜吗？

答案:可缓解症状,但并不护胃。

胃病患者出现胃部酸胀症状时,喝杯热牛奶往往可立即缓解症状。但经常喝牛奶未必对胃病患者有益。尤其是胃溃疡患者若进行抗酸治疗,不宜长期喝牛奶。

4.一杯热姜汤能暖胃？

答案:可以偶尔用,长期反伤胃。

偶尔饮用姜汤可以暖胃、止呕,但不可长期使用。生姜属于刺激性食物,胃病患者大量喝生姜水会刺激胃黏膜,加重胃部不适症状。

5.胃不好的人,多吃素可以养胃？

答案:不正确。

肉类含有多种植物性食物不具备的营养素。消化不好的人可把肉切碎,采取蒸、炖等方法食用。

6.少吃多餐能有效养胃、护胃吗？

答案:不正确。

只要食物进入胃,就会对胃黏膜形成刺激,不仅促使胃肠蠕动加快,还会使胃酸及胃蛋白酶分泌增加,对溃疡的愈合无益。

胃病患者,应注意日常调理

对“老胃病”的人群来说,应注意日常调理,包括饮食习惯的改变、情绪和生活起居的调节。饮食上应以温、软、淡、素、鲜为宜,避免暴饮暴食,做到定时定量、规律三餐。

饮食应选择易消化的,如稀饭、细面条儿、牛奶、软米饭、豆浆、菜等;避免坚硬、粗糙、纤维过多和不易消化的食物,也要避免过酸、过辣、香味过浓、过咸和过热的食物。

养成定时、定量饮食的好习惯有利于预防慢性胃病发生。一般每天的进餐以五六次较为适宜,细嚼慢咽,以免引起血管扩张加重胃炎症状。

饭前、饭后大量饮水,会冲淡胃液,稀释胃酸,使胃的化学性消化作用及胃酸的杀灭细菌作用大力降低。

人的情绪与胃酸分泌及胃的消化作用密切相关,进食时要保持精神放松,心情舒畅。(晨综)

社区故事

“告别”冷清和苦闷

独居老人的“社区生活”

□ 记者 张铮

随着人口老龄化趋势的加剧,在许昌,不少社区的独居老年业主占比也在增加,他们之中子女多不在身边。那么,独居老人如何实现“老有所依,老有所学,老有所为,老有所乐”?12月25日,记者采访了解到,不少老人在社区“告别”冷清和苦闷,感受到了满满的幸福。

吃饭、娱乐不用出社区

当日上午,79岁的刘德生来到建安社区托老站,开始了一天的生活。“在这儿和老友说说说话、打打牌,心情特别舒畅!”刘德生说,社区托老站的按摩椅坐着特别舒服,在别的地方按摩一次要十几元钱,但在社区托老站是免费的。

“对我们老人来说,吃饭是个大问题,因为体力有限,老年人做饭很费精力。现在,我的一日三餐都在这里解决,从家里走过来只要几分钟。”刘德生说,社区托老站还提供比市场价格低的一日三餐,菜品搭配更符合老年人的口味。

在该社区托老站,老人们可以下棋、打牌、剪纸、写字、作画。此外,社区托老站设置了康复训练室、午休

室,方便老人进行锻炼和午休。

“社区托老站要加强宣传,让更多老人接受这种养老方式。但最重要的是,社区托老站得有人管理,比如组织大家学习养生知识、手工艺品制作等。”73岁的市民张桂梅说,虽然老年人的娱乐项目没有年轻人多,但老年人愿意尝试新的活动项目。

网格员“照料”独居老人

有的空巢老人、独居老人在生活中会遇到诸多问题,比如,不会使用手机、心情低落、不方便下楼等。如果不及时帮助他们,就有可能产生不良后果。

对此,社区网格员的走访制度,就起到了照顾独居老人的作用。比如魏都区南关街道办事处七一社区对辖区的空巢老人进行了统计,并实行网格员分包制度,使每位老人都有对应的网格员。网格员要尽量做到每天都见到老人,并询问老人是否有需求。

魏都区南关街道办事处大同社区针对辖区的空巢老人实行网格员走访制度,帮助老人做他们做不了的事情。不久前出现了阴雨天,有几位空巢老人因为腿脚不便无法出门。大同社区党支部书记宋改清和社区

志愿者一起,买来蔬菜、水果和馒头送到老人家中,避免老人出门滑倒。

记者在采访中了解到,对于很多老年人来说,衣食住行并不是他们现阶段养老的难题,精神上的愉悦才是他们所关心的养老服务重点。

一部热线为老人解决问题

许昌市区居家养老服务中心已整合社会各养老机构、街道(社区)老年人服务中心(站)、家政公司、医院、律师事务所等社会服务资源,形成覆盖许昌市区的服务网络,为老人提供紧急救助、家政服务、康复护理等服务,让老人足不出户即可享受安全、便捷的服务。

12349居家养老服务热线电话,就是为了解决老年人所面临的任何问题而开通的。老人遇到紧急情况时,只需拿出“电子保姆”手机轻点SOS按键,终端系统就会自动显示老人的基本信息。根据老人信息,话务员会通知老人登记的联系人,并连接医院进行救援。

此外,12349居家养老服务平台整合了各类服务资源,可为老人提供餐饮外卖、医疗保健、家政保洁、陪伴出行等多种人性化服务。

今日聚焦

解析6个体检报告里的“高频词汇”

如果说体检是一场健康大考,那么体检报告就是成绩单。面对上面晦涩的医学诊断词汇,你可能看得一头雾水,不知道身体的相关指标是好还是坏,症状是否严重。别着急,这就为你解析体检报告中最常出现的“高频诊断词汇”。

1.肺结节

肺结节是由炎性或非炎性原因所致的病灶,CT检查时呈现为大小不超过3厘米、局灶性、近圆形的肺部阴影,其中大部分为良性。如果你的体检报告中出现这个词,需要关注以下内容。

密度:根据是否能观察到血管和支气管影,可分为纯磨玻璃结节、部分实性结节和实性结节;大小:直径小于5毫米的为肺微小结节,5至10毫米为小结节;其他描述:如结节的边界形态等。若出现分叶、毛刺、胸膜凹陷、血管束束征等,需找呼吸科或胸外科等专科医生进一步检查。

2.肺部炎性机化索条、硬结钙化

看到这两个词语不用太担心,它们往往指既往有过炎症或结核痊愈后遗留的陈旧瘢痕,一般无须特殊处理。

3.甲状腺结节

随着甲状腺超声的普及,甲状腺结节的检出率随之升高,但大多数为良性。依据甲状腺影像报告和数据



资料图片

系统(TI-RADS),甲状腺结节1—3类为良性,随年度体检复查即可;4类及以上的结节恶性风险逐步升高。

若甲状腺超声检查结果中出现低回声、纵横比大于1、边界不规整、沙砾样钙化或颈部淋巴结可疑转移等词汇,要提高警惕。

4.乳腺结节

与甲状腺结节相似,乳腺结节多数都是良性。良性结节一般边界清晰、形态规则,而可疑恶性肿瘤的边界欠清晰、形态不规则,纵横比大于1或出现细小钙化,有的呈蟹足状。

依据乳腺影像报告和数据系统(BI-RADS),乳腺结节1—3类主要为良性结节,可随年度体检进行复查;4类及以上恶性风险会逐渐升高,应听从专科医生建议,进行钼靶、乳腺核磁或穿刺检查,并结合检测结

果确定治疗方案。

5.窦性心律

人体右心房上有一个窦房结,它能自动、有节律地产生电流,窦房结每发生1次冲动,心脏就跳动1次,因而被称为窦性心律,属于正常情况。窦性心律不齐往往在青年人中常见,但如果没有出现心慌等明显症状,一般不需特殊处理。

6.心脏早搏

心脏的跳动是有规律的,如果突然提前跳动,就被称为心脏早搏(心脏过早搏动)。正常人情绪激动、神经紧张、疲劳、消化不良以及过度吸烟、喝酒、饮浓茶等,均可引起心脏早搏。若心脏早搏频发,伴有胸闷、气短或本身患有其他心脏疾病,则需要及时到心脏内科进行评估。(晨综)