健康视点 主持人 孟津 天津市新闻名专栏

熬夜喝酒吃大鱼大肉 长假改变生活规律

节后“三高”人群别忘复诊

春节长假结束还不到一周,我市各大医院门急诊和住院病人都明显增多,并未因“正月”而冷清。市第一中心医院、人民医院、医大二院、第三中心医院的日门急诊量均已达到或超过节前水平,呼吸科、内分泌科、神经科、心脏科、消化科的门诊急诊病人普遍多于节前。专家认为出现这种情况,除老病号“重新”入院,更主要是节日期间饮食不合理、作息不规律、药物间断导致就诊人数持续增多。专家提醒高血压、糖尿病、痛风等疾病患者,由于这几类疾病的发生发展与日常生活密切相关,节日期间熬夜、饮酒、暴饮暴食、情绪激昂都会对病情带来不良影响,节后最好到医院或者在线做一次复查,了解病情或调整用药。另外,脑梗、冠心病、消化道溃疡患者如出现眩晕、睡眠不好、肢体灵活性差、心慌憋气、消化不好及便秘,也应及时进行血液化验或物理检查,切不要忽视已经出现的症状,更不能盲目坚持正月不看病、正月不吃药的陋俗。

管不住嘴血糖悄然波动

调整作息持续监测血糖

节后,我市第四中心医院内分泌科迎来了患者就诊的小高峰,该院内分泌科主任邵海琳表示,节日期间很多“糖友”的生活作息发生改变,正常的饮食、运动、服药习惯都被打乱了,引起血糖升高及波动,甚至出现了急性并发症。还有一些人平时没有做过定期查体,拜访亲友时被发现明显消瘦,节后到医院就诊检测血糖发现患病。

邵海琳说,节后,“糖友”们一方面要及时调整作息,尽快恢复正常生活节奏,另一方面要及时到医院复诊了解病情调整用药。医生会根据患者的具体情况做相关检查,如监测血糖、糖化血红蛋白、肝肾功能,以及心脑血管疾病检测、尿微量白蛋白检测、眼底检查等。

血糖监测 患者可在家或附近的医院做全天血糖监测,可选择在空腹、早、午、晚三餐后、睡前等多点自查手指末梢血糖。如果监测的血糖结果有明显异常,无论有无症状都需及时就医,接受专业内分泌科医生的指导。

糖化血红蛋白 这是国际通用的血糖控制效果的判断金标准,可以真实反映2至3个月的血糖控制水平。“糖友”应该每3个月进行一次检测,病情稳定的可延长至6个月一次。年后应关注血糖波动情况,应及早做该项检查。

肝肾功能 大多数“糖友”都需要长期服药治疗,绝大多数药物都要经过肝肾代谢,如果合并肝肾功能不全,会对药物的正常代谢产生影响,不但不能治病,还进一步加重肝肾损伤。因此“糖友”应每3至6个月进行一次肝肾功能的检测。

心脑血管疾病检测 年后“糖友”们因心脑血管疾病并发症住院的人数比往常明显增加,而心脑血管疾病一旦发生可能致死致残。因此,“糖友”要定期接受血压、血脂全项、心电图、动脉硬化及颈动脉血管多普勒检测,以评估心脑血管疾病风险。

尿微量白蛋白检测 糖尿病肾病是糖尿病患者的主要并发症,早期肾病可以通过尿微量白蛋白的检测发现,特别是在春节期间过多的高蛋白食物,肾脏负荷加大,而及早发现及时治疗,可以防止病情进展,避免肾衰、尿毒症的发生。

眼底检查 糖尿病视网膜病变是糖尿病常见的慢性并发症之一,但糖网病早期缺乏特异性表现,一旦出现视力下降往往失去了最佳治疗时机。因此,糖尿病患者每年至少一次眼底检查。

熬夜情绪亢奋血压飙升

复诊前需正常服用降压药

45岁的刘先生春节期间和亲朋好友聚会,连着三天熬夜打麻将,初七上班就觉得头疼难忍,吃了止疼片也不管用。到单位卫生室一量血压,竟然高达180/120 mmHg。没想到上班第一天就到医院报到,医生给他开了降压药,让他规律测量血压,三天后再来复诊。

我市第一中心医院心内科主任卢成志说,春节期间,人们情绪亢奋,熬夜玩通宵都不觉得累,一旦开工上班,生活回归正常,劳累感就很快袭来。这对高血压患者非常危险,特别是那些不了解自己血压状况的人,很可能发生血压超过180/120 mmHg的高血压危象,出现心悸、胸痛、头痛、头晕、视物模糊、眼底出血等病症,严重的会引发脑出血。

他建议高血压患者节后要到医院做一次复诊,一是因为节日期间生活饮食以及情绪都有所改变,需要了解血压的变化情况,二是季节更替,要了解血压是否稳定,是否需要调整用药。通常高血压复诊会做以下检查:测量血压。高血压患者复诊时最好携带平日的自测血压记录,对医生来说是重要的参考资料;检测血脂、血糖、尿酸、肾功能、肝功能等,必要时调整治疗;检查心电图、超声心动图;检查眼底,看有无眼底的血管病变;通过颈动脉超声,看有无颈动脉的粥样硬化等。

他还特别提醒高血压患者,复诊前要正常服用降压药,医生可以了解降压药治疗效果。即使需要空腹抽血化验的患者,也可以在起床后用少量的水,大约50毫升左右,把降压药服下去,既保证降压治疗的延续,也不会影响检验的结果。

饮料喝得多尿酸也升高

坚持规范治疗科学饮食

36岁的郭先生患痛风三年了,经过规范的治疗已经有一年多没犯病了。今年春节老家在外地的朋友们都在津过年,聚会的次数明显高于往年。每次聚会,郭先生也本着自律的原则,尽量不喝酒只喝饮料。没想到,即使这样,到了初六突然出现了脚趾关节红、肿、痛,走路也受到影响。他赶紧联系了熟悉的医生,在医生指导下口服秋水仙碱。一上班,他就赶紧预约了天津医科大学朱宪彝纪念医院痛风科复诊。

该院痛风科主任赵伟说,近期,痛风科的病人有较多增加,与节日期间患者饮食不当关系密切。春节期间的大鱼大肉、酒水饮料都会导致尿酸升高。痛风患者也常常难抵美食诱惑,如果尿酸控制的不达标(360umol/L),高嘌呤饮食、疲劳、突然受寒就更容易诱发痛风急性发作。因此无论是否有症状,建议痛风患者年后要做一次复诊,到医院进行血尿酸或血尿淀粉酶、肝、肾功能全项检查。

赵伟还提醒痛风患者,患痛风不能喝酒,饮料摄入同样需要限制,许多年轻痛风患者痛风性关节炎反复发作与长期大量喝饮料有关。另外,在节日餐桌上,并不是所有大鱼大肉都不能吃,海参、海蜇的嘌呤含量很低,痛风患者可以进食。他建议痛风患者近期要逐步恢复正常生活规律,不喝酒、不喝饮料,喝苏打水;少吃肉、少吃鱼,多吃绿色蔬菜;不搓麻、不熬夜,多种运动保健康。此外,在降尿酸治疗期间的患者,一定要持续规律用药,不要停药、减药,持续保持尿酸达标、减少痛风急性发作的机会。年轻患者如需备孕涉及痛风控制情况及药物安全性问题,一般血尿酸达标3个月以上再考虑要孩子,男性停药1至2个月可以备孕,停药2至3个月更为稳妥。

国医讲堂

雨水后少酸多甜养脾胃

年老体弱遵循“下厚上薄”穿衣原则

雨水节气后雨量开始增多,此时气温变化较大,又容易出现“倒春寒”现象。天津中医一附院治未病健康管理中心主任孙庆提醒市民,雨水后空气寒中有湿,养生保健应注意防湿保暖。

起居方面,年老体弱者应不用冷水,避免寒湿侵袭机体。遵循“下厚上薄”的穿衣原则,要将保暖的重心放在下身,且不要过早地减少外衣。同时,在室内要注意常通风换气,来预防春季传染病的发生与传播。

饮食方面,雨水节气宜少吃酸、多吃甜味食物以养脾。中医认为,春季与五脏中的肝脏相对应,肝木旺则克脾土,影响脾胃,妨碍食物的正常消化吸收。因此,雨水节气要特别注意补脾。甘味食物能补脾,而酸味入肝,其性收敛,多吃不利于春天阳气生发和肝气疏泄,使本来就偏旺的肝气更旺,对脾胃造成更大伤害。所以雨水饮食宜多吃甘味食物,如山药、大枣、小米、糯米、薏苡仁、豇豆、扁豆、黄豆、胡萝卜、芋头、红薯、土豆、南瓜、龙眼肉、板栗等;少吃酸味食物如乌梅、酸梅等。同时宜少食生冷油腻之物,以顾护脾胃阳气。金橘山药小米粥、玫瑰花糕疏肝健脾,春季可以多食用。

除了以上日常起居需要注意以外,雨水时节还可以尝试一些中医药干预方法来增强体质,提高自身免疫力。雨水艾灸穴位可选择大椎、肾俞、肝俞、期门、关元、神阙等穴位。每穴灸15至25分钟,以局部皮肤温热能忍受为度;叹息法。全身放松,先深吸气后,再尽量呼气,在呼气时发出“嘘”音,并尽力瞪目,重复10次,可调和脏腑,疏肝理气。 苏玉珂

菜用豆加工不当可致中毒

烧熟10分钟以上才安全

季节提醒

豆科类食物是引起集体食物中毒的重要原因。我市疾控中心卫生检测室对在我市购买到的七种新鲜未经加工的菜用豆——豆角(又称四季豆、菜豆等)、荷兰豆、豌豆、东北油豆、豇豆、扁豆、豆角王(无丝豆)进行了检测,除豇豆外,其余均有明显毒性,其中毒性反应最明显的是四季豆。但是,100℃下煮沸10分钟后,七种菜用豆的毒性物质均不能检出。疾控专家提醒市民及其集体食堂,烹调菜用豆一定要烧熟炖透。比如餐桌上常吃的四季豆,食用时煮沸10分钟以上,使其原生绿色消失,再加工食用比较安全。

疾控专家表示,豆科植物属于双子叶植物,为种子植物的第三大科,广布于全世界。食用类豆科植物有大豆、蚕豆、豌豆、绿豆、赤豆、豇豆、菜豆、扁豆、木豆、落花生等。这类营养物质大多性味甘平,营养价值丰富,富含人体易于吸收的植物蛋白质以及维生素B、C和微量元素,有解渴健脾、补肾止泻、益气生津等功效。但是如果加工不当,可引起食物中毒,而且多数是集体性中毒,在我国及世界各地时有报告。引起食用豆科植物食物中毒的主要毒性物质为植物凝集素和皂甙两种。此外,其所含的蛋白酶抑制剂、脂肪氧化酶及植酸等抗营养物质也会促进中毒发生或者加重中毒症状。食用豆科植物中皂苷和凝集素均可存在豆荚和豆粒中,皂苷主要存在于豆荚中,植物凝集素主要存在豆粒中。

食用豆类中毒表现主要为消化系统和神经系统症状,如食用前未经充分烧煮,进入胃肠道后,0.5至5小时内可以发病,出现恶心、呕吐、腹泻、腹胀、头晕、头痛,部分病人有胸闷、心慌、出冷汗、手脚发凉、四肢麻木等症状,少数严重者可造成脱水及酸中毒,甚至昏迷死亡。多数患者能够及时就医,在短期内可以痊愈,一些轻度不适患者也可自愈。

张静 钱智勇

食物在口不说话预防咽喉异物

吃馒头喝醋不能解决鱼刺卡喉

健康红绿灯

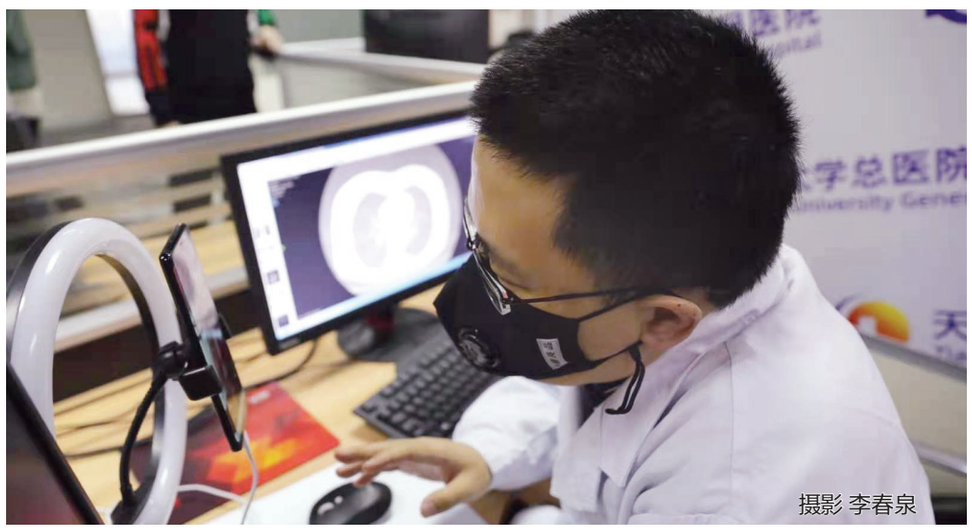
新春佳节期间,我市人民医院耳鼻咽喉科门诊接诊的鱼刺卡喉、咽喉异物就诊病例有所增加。该院耳鼻咽喉科专家杨相立主任医师说,接诊的患者中,除了常见的鱼刺卡喉,还有被小而锐利的碎骨、大块的肉丸、坚硬的果核果皮等卡住的咽喉异物患者。这些病人中的儿童老人居多。儿童多是由于口含玩具、硬币玩耍,稍不注意吞咽下去,或者有的家长在孩子进食时引逗孩子,致使孩子说话、发笑而造成食物卡住。老人、醉酒人群或者中风患者,会因为吞咽功能下降而容易误吞大块食物甚至松脱的假牙等。

杨相立说,很多咽喉异物的患者来医院前都尝试过民间流传的各种针对鱼刺、异物取出的偏方,但基本都是无效的。其中最常见的偏方是吃馒头、吞饭等,而人的咽喉食管较为柔软,用饭团挤压尖锐的鱼刺等异物会把异物越挤越深,造成就诊时更难发现异物,若不幸刺破血管,情况会非常危险。另一个就是喝醋将异物顺下去,这也是错误的做法。醋并不能软化鱼刺。鱼刺是要醋浸泡很长时间才行,而鱼刺卡喉喝醋时,醋在卡住的地方只是一滑而过,作用时间极短,根本无软化作用。喝醋对鱼刺来说没什么用,可是对于胃肠黏膜刺激更大。其他偏方还有如大蒜塞鼻、饮鸭子口水、吞白糖、吞韭菜之类,就更是没有科学依据。

杨相立说,发生鱼刺等异物卡喉第一时间就诊取出才是上上策,否则异物长时间处于被卡的部位,会造成疼痛、红肿、感染。到医院后,患者要详细向医生表述异物导致的疼痛或者不适的位置,会对异物的位置有参考意义。比如位于颈上部、下颌处的疼痛提示异物可能位于扁桃体、舌根处,颈根部的疼痛提示异物可能位于下咽或食道入口处,而胸口处的疼痛提示异物可能位于食道中段。通常耳鼻咽喉科医生会用压舌板及间接喉镜对患者口咽部进行检查,如能发现,可利用特殊工具取出。但是,由于各种原因如脖子短、舌头大、咽反射灵敏、异物隐蔽等没法进行常规检查的话,就需要电子喉镜或纤维喉镜才能发现异物。如果怀疑异物在食道内,就要做食道吞钡、食道CT或胃镜检查了。胸段食道异物是非常危险的,可引起大出血、纵隔感染等严重并发症,一定要重视。如果各项检查均未发现异物,就要考虑异物划伤了咽喉黏膜。这种情况下,咽部不适感、异物感、疼痛感一般会随时间延长而逐渐缓解,观察期间建议患者进食温软食物。

杨相立还特别强调,感觉有异物要掌握“没有看到异物也不代表没有”的原则,如果不适感无缓解甚至加重一定要再次就诊,因为异物很可能太隐蔽甚至是游移到颈部肌肉、咽旁间隙等地了。他同时提醒市民,鱼刺等异物卡喉是可以预防的,进食时一定要避免三心二意,餐桌上细嚼慢咽,食物在口不说话。 李哲

医大总医院互联网医院一年20万人次线上问诊



摄影 李春泉

从天津医科大学总医院获悉,该院互联网医院建立一周年以来,医疗服务半径不断扩大,服务人次持续增加,为患者就医提供了极大的便利。截至2月4日,医大总医院互联网医院线上问诊量达到206281人次,问诊患者来自国内31个省、市、自治区和港澳台地区以及美国、加拿大、英国、泰国等国家。

据了解,2020年2月疫情蔓延初期,为满足人民群众就医的迫切需求,医大总医院开展了免费的互联网医疗咨询服务,3月10日,总医院互联网医院正式启动。经过一年运行,总医院互联网医院不断创新服务模式,为百姓提供了线上线下相结合的健康宣教、疾病诊疗、康复指导全周期闭环服务。目前,互联网医院上线了15个诊疗系统,参与线上服务的临床医技科室达到41个,上线医生1233名。患者线上问诊、预约核酸检测、申请药品快递、预约入户护理;医生线上诊疗、在线开具检查检验。统计显示,总医院互联网医院全年邮寄药品21327单,覆盖187个城市,北至黑河、南至三亚、西至乌鲁木齐、东至延边朝鲜族自治州;全年核酸检测预约23014单;为253个家庭送去贴心的入户护理服务;收获20万患者的好评,满意度达98%。 王俊苏 张然

天津日报

作为权威政经大报,《天津日报》充分发挥党报优势,融合创新,不断增强市场竞争意识和能力,着力打造“新闻+政务服务商务”模式,从政务专版、品牌宣传、活动营销和个性化定制服务等多方面,为政府机关、企事业单位打造立体化、多层次的价值传播平台。

《天津日报》官方微博 《天津日报》官方微信 《天津日报》品天津 天津日报播天津 天津日报推介视频

广告合作 23602820
分类门市 81316697

广告