

春节吃喝要注意

这七种急腹症若找上门 该吃点啥来恢复?



春节期间,大家总免不了大吃大喝、暴饮暴食,可是在享受美味佳肴的同时,也在加剧急腹症的发生。因此,过年时饮食不能太放纵,不然医院的大门就会为你敞开,扫了过节的兴致。那么,春节期间在饮食上应该注意哪些才能避免急腹症的发生呢?

为此,应急总医院急诊科副主任护师陈丽娟为大家支招。如果得了这七种急腹症,应该如何通过饮食办法来尽快有效地调节、恢复身体机能呢?

急性阑尾炎

1.阑尾炎在保守治疗时,对饮食控制只作一些基本要求。

比如膳食多样化、少食多餐,避免暴饮暴食,同时尽量以清淡易消化的食物为主,可以吃小米粥、鸡蛋羹、手挂面、青菜瓜果以及蛋类等。禁食酸辣、生冷、过于油腻的食物,禁饮酒等,每餐不可摄入过多,平时要保持大便通畅。

2.如果病情较严重进行手术治疗时,则要注意肠道恢复蠕动前禁止进食。

急性胃肠穿孔

患者发生胃穿孔后需禁食、禁水。术后早期也需要禁食以帮助胃肠道解压。术后一周左右可以开始进食流质、半流质食物,如米汤、稀饭等流质食物,以及面条等半流质食物。后续可以逐渐选择营养丰富且容易消化的食物,如白菜、西红柿、苹果、香蕉等蔬菜水果。如无不适应症状可开始进流食,以清淡、易消化食物为主,如小米粥、清炖鸡汤、米汤等。可以帮助胃部保持正常功能,并增强胃部抗病能力。

急性胆囊炎

1.进食应选择低盐、低脂、低蛋白和易消化的食物或者是半流质食物。

随着病情好转可以逐渐加入少量的脂肪及蛋白质,如瘦肉、鱼、蛋、奶和水果,以及新鲜的蔬菜水果。慢性胆囊炎平时进食应以清淡、容易消化的食物为主,每天2-3小时进食一次,以刺激胆汁的分泌。食用容易消化的蛋白质,勿食动物的脑、肾、蛋黄、油炸食物及辛辣刺激的食物。

2.饮食应定时、定量,少吃多餐,不宜过饱。

在饮食结构上严格控制脂肪、胆固醇高的食物摄入,特别是动物肝脏。适量进食高生物价值的蛋白质,如豆类、鱼虾类、瘦肉等等。选含食物纤维高的食物,如绿叶蔬菜、萝卜、水果、木耳等。多吃新鲜水果、蔬菜,补充维生素及微量元素。忌暴饮暴食,要少量多餐。

3.少吃刺激性的食物和强烈的调味品。

急性胰腺炎

1.胰腺炎是由于胰腺的胰蛋白酶自身消化作用而引起的疾病,因此胰腺炎患者日常要做到低脂饮食,需以清淡、易消化的食物为主,不要吃太饱,两周内不要食用肉类和奶制品。

2.可食用面食、蔬菜、水果等食物,鸡蛋少吃。

3.炒菜时可以适量添加油,最好是以蒸、炖为主,如小米粥、南瓜粥等,让胰腺得到适当休息,有助于炎症消退。

4.忌辛辣、油腻、生姜、生蒜,这些刺激性的食物都会加重胰腺的负担。

5.避免摄入脂肪含量过高的食物,如动物内脏及肥肉等。

6.多吃新鲜蔬菜水果,例如西兰花、丝瓜、香蕉、柚子等,补充维生素的摄入。同时戒酒,避免诱发或加重胰腺炎。

7.规律饮食,养成细嚼慢咽等习惯,注意饮食的合理搭配,避免暴饮暴食。

8.如果有饮酒的习惯,需要及时戒酒,避免诱发或加重胰腺炎。

急性胆囊结石

1.胆囊结石的发病与饮食息息相关,胆结石的患者要减少摄入脂肪,清淡饮食。

如果是油腻的食物,就会引起胆囊的收缩,从而造成结石的嵌顿,引起急性胆囊炎。不能吃一些辛辣刺激和油腻的饮食,如煎鸡蛋、肥肉、油炸食品。严格控制高胆固醇类食品,比如说动物内脏等。烟酒、浓茶、咖啡等要尽量避免。宜多吃胡萝卜、青菜、豆类。适当补充维生素,食用新鲜水果。

2.避免一次吃太多的食物,这样做可以缓解食物对胃肠道的压力。定时多喝水。尽量避免吸烟饮酒。

急性胃、十二指肠溃疡

1.加强营养,应该选用一些容易消化含足够热量、蛋白质和维生素丰富的食物,营养充足能够改善全身状况,可以促进溃疡的愈合,比如鸡蛋、豆浆、豆腐、鸡肉、鱼肉、瘦肉等等。

2.过酸、过辣的刺激性食物以及生冷、不易消化的食物,应尽量避免,避免食用黏性食物,如年糕、粽子、糯米等,其黏性较大,会刺激胃壁细胞分泌胃酸,不适合溃疡患者食用,以免加重病情。而对于辣条、烤肠、油炸、熏肉以及烟酒、浓茶、咖啡等刺激性食物,则需要尽量避免进食,以免刺激胃酸分泌,从而加重不适。宜使用蒸、熬、煮、烩等烹调方法。

3.要注意细嚼慢咽,使食物充分与唾液混合,有利于消化和减少对胃黏膜的刺激,切忌暴饮暴食。注意进食的情绪,这样有利于溃疡愈合。

4.溃疡的发作是与气候有一定关系的,一定要注意气候变化,根据气候的变换来及时增添衣物,注意腹部保暖。保证睡眠充足,情绪稳定。

据《北京青年报》

癌症能预防吗?

淄博2月4日讯 2024年2月4日是第25个世界癌症日,随着社会的发展,人们的防癌意识逐步增强,但大多数人仍不知道如何科学地防癌。良好的生活方式对于预防癌症很重要。

最新数据显示,中国每年新发肿瘤患者约457万例,绝大多数肿瘤是环境与遗传因素相互作用所致。其中,约有5%-10%是遗传性肿瘤患者,常呈现家族聚集现象,由易感基因致病性胚系突变所致。国家健康科普专家库专家陈小兵介绍,癌症预防可以分为一级预防、二级预防和三级预防。一级预防也称病因预防,主要是为了鉴别、消除危险因素和病因,预防癌症的发生,降低患癌风险。二级预防应做到早发现、早诊断、早治疗。方法主要有防癌体检,做好癌症的筛检普查,监测高危人群,提高早期诊断能力,根治癌前病变。三级预防针对的是肿瘤患者,主要指通过规范化多学科综合治疗,提高中、晚期肿瘤患者的生存率,改善患者生活质量,预防肿瘤复发和转移。如果大家能够增强防癌意识,保持健康的生活方式,就能从源头上预防至少40%的癌症,也就是一级预防。

健康生活方式不能避免所有癌症的发生,但是大量研究证实,任何以养成健康生活方式为目的的改变都将在一定程度上降低癌症风险。那么,大家在日常生活中如何远离癌症呢?首先要改变不良生活方式。戒烟限酒、平衡膳食、适量运动、心情舒畅,可以有效预防部分癌症的发生。以健康饮食为例,提倡少食多餐、少盐多淡、少陈多鲜、少硬多软、少肉多素、少酒多茶、少

炸多炖、少烫多温、少熏多炒等。关注致癌因素。癌症不会传染,但一些与癌症发生密切相关的细菌(如幽门螺杆菌)、病毒(如人乳头瘤病毒、肝炎病毒、EB病毒等)是会传染的。要保持个人卫生和健康的生活方式,比如推行使用公筷,预防幽门螺杆菌感染。

同时,远离身边的致癌物。在我们身边有许多明确的致癌物,例如甲醛、黄曲霉毒素、亚硝酸盐等。注意避免食用发霉的食物,少食用油炸和腌制的食物。接种疫苗。接种人乳头瘤病毒疫苗可预防宫颈癌等多种癌症。接种乙肝疫苗可预防乙型肝炎病毒感染,而乙肝正是肝癌发生的高危因素。接种疫苗可以避免感染相关的细菌和病毒,建议尽早及时接种。保持乐观心态。好的心态是预防和抗击癌症的良药。保持情绪乐观有利于维持正常、合理的生活状态。

此外,市民还可选择个体化防癌体检。目前的医疗检验技术手段可以在早期发现大部分的常见癌症,比如胸部低剂量螺旋CT可以筛查肺癌,超声结合钼靶可以筛查乳腺癌,胃肠镜可以筛查消化道癌等。选择个体化体检项目是提高癌症早诊率的关键。

除了做好防癌体检,大家还要警惕癌症的早期症状。癌症的治疗效果和患者生存时间与癌症发现的早晚密切相关。越早发现癌症,患者治疗效果越好、生存时间越长。当身体出现异常肿块,痰中带血,无痛性血尿,大便颜色、性状改变时,应及时到医院就诊。

大众日报淄博融媒体中心记者 高阳

不同种类的酱油、醋有什么不一样? 这些小窍门教你挑选调味料



多选天然调味品。天然调味品,简单来说就是以天然食材为原料,制作出来的调味品。比如,用高粱、麸皮酿造的醋,用大豆、小麦酿造的酱油。

配制调味品,则是指以天然调味品为主要用料,添加各类用于调味、增色、营养强化等目的的食品添加剂,制成的调味品。比如用冰醋酸和水配制的酸味调味汁(配制醋)。

或者用50%以上的酿造酱油,添加水解植物蛋白调味液、食品添加剂等配制而成的酱油调味汁(配制酱油)等。天然调味品比起配制调味品来说,往往滋味更香醇,而且营养物质的含量也更丰富。因此建议大家优选天然调味品。但这并不意味着配制调味品就有害,只要是符合国家相关卫生标准的合格产品,都不会对健康有危害。

从2021年1月1日开始,酱油和食醋生产企业不得再生产销售标示为“配制酱油”“配制食醋”的产品。配制醋、配制酱油已经按照国标

GB31644-2018(食品安全国家标准复合调味料)的标准,作为“复合调味料”来进行管理了。这意味着,如今您能在市面上买到的写着食醋和酱油的产品,都是酿造食醋、酿造酱油。

第二,选择配料表种类单一的调味品。单一调味品,可以理解为只包含一种味型的调味品,如盐、醋、酱油、味精等。复合调味品则是指用两种或以上调味料为原料,添加或不添加辅料,经相应工艺加工制成的可呈液态、半固态或固态的产品。如蚝油、鸡精、调味料酒、

酸性调味液产品等。

按照不同调味品的品质指标选。比如酱油,在选择时就要看酱油的氨基酸态氮含量,含量越高,味道越浓郁鲜美;醋,重在酸香,选择时就要注意看总酸度这个指标,总酸度高的酸香味更浓。

学会看配料表和营养成分表,选低盐、低糖产品。无论哪种调味品,其配料表中的各种成分都是按照含量由高到低的顺序排列的,排第一位的,就是最主要成分。而营养成分表中更详细地给出了盐、糖的含量。滨州市科协供稿



扫描二维码关注滨州市科技馆微信公众号参与科普活动



扫描二维码关注科普滨州微信公众号了解科普内容和生活资讯