

告别“佳节胖三斤”

# 健康体重管理动起来

本报讯(记者 魏薇)中秋团圆、度假尝鲜、国庆欢聚,以及长途奔波,都会让身体感到“超负荷”。10月9日,省中医院代谢病科医生为大家支招,节后要注意消除积食,重启健康状态。

国庆加中秋,月饼、大闸蟹,还有红酒白酒等,不仅会让公众摄入过多热量,还会导致血糖水平波动较大,脂肪合成加速。加之熬夜、久躺不动等

导致作息紊乱,也会扰乱激素分泌,让人更容易暴饮暴食,形成“恶性循环”。短时间内体重的快速上升,并非全是脂肪增长,很多时候是高盐高油饮食,体内摄入过多钠离子,导致体重暂时性升高。

过度节食容易引发报复性进食,形成恶性循环,调整生活方式、管理体重重要循序渐进,以积极心态制订可持续发展的调整计划。

给身体“减负”要优化饮食结构,保持清淡、均衡、适量的原则。降低盐分的摄入,减少酱油、蚝油、各类酱料等高盐调味品的使用;控制食用油的用量,可以多食用蒸煮、快炒、凉拌的菜肴,减少油炸红烧的做法;此外在控糖方面,尽量选择白开水、淡茶等健康饮品,少吃零食,也不要忽略蜂蜜、枫糖浆等糖源。想要消除积食,还可以多喝苹果山楂水、白萝卜蜂蜜饮、焦米汤等。

在控制饮食的同时,还要注意加强运动,吃动平衡。逐步恢复有氧运动,每周可以先进行3至4次、每次半小时以上的中低强度运动;然后,加入适当力量训练,有助于提升肌肉量及基础代谢率;此外,还可以把运动融入日常生活中,以步行代替短途乘车,选择楼梯代替电梯等。总之,节后的调整,不必追求速效,重在通过科学、系统的方法,将健康的习惯融入日常。



近日,郝庄镇朝阳二社区开展上门义诊活动。网格员带领医务人员走进老年群体和行动不便的居民家中,将便民医疗服务送到他们身边。

郭晓华 摄

## 拍打隐翅虫或引发皮炎

本报讯(记者 刘涛)近日连续降雨,一种名为隐翅虫的小昆虫活动频繁,北大医院太原医院急诊医学科接诊的隐翅虫皮炎患者呈增多趋势。10月10日,北大医院太原医院急诊医学科医生提醒,隐翅虫体内暗藏强酸性毒液,一旦遇到这种“飞行硫酸”,千万别拍打,否则可能引发皮肤损伤。

近日,一位市民感觉脸颊上有虫爬,随手拍打,不料右脸迅速出现一片灼伤样皮损,伴有灼痛感。经诊断,是隐翅虫皮炎。“隐翅虫皮炎是皮肤接触隐翅虫体内毒液后所致的接触性皮炎,症状在数小时至2天内出现。”北大医院太原医院急诊医学科医生介绍。隐翅虫形如蚂蚁,体长不足1厘米,乍看无翅,实则翅膀隐匿,故名为“隐翅虫”。目前,国内常见的毒隐翅虫以梭毒隐翅虫为主,其体形细长,红黑相间,头尾黑色。隐翅虫本身不咬人,但其体内含有强酸性毒液,腐蚀性很强。当隐翅虫停留在皮肤上时,如果被手下意识拍打、碾碎,虫体破裂会瞬间释放毒液,引起皮炎。

医生提醒,隐翅虫喜欢潮湿环境,常发现于腐败的水果、绽放的花朵、粪便、腐肉等上面,夏秋常见,喜欢围绕日光灯等飞行。若遇隐翅虫停留皮肤,千万别拍打。处理方法为:一吹,轻吹驱赶;二洗,若被毒液沾染,立即用大量肥皂水冲洗(眼周用清水冲洗),将残留的毒液洗去,减少对皮肤的损伤;三敷,冲洗后,用干净的冷毛巾或冰袋冷敷15分钟至20分钟,有效缓解灼痛和肿胀。如出现皮损面积大,水疱、脓疱多,甚至出现糜烂坏死,并伴随发热、头痛、乏力等症状时,立刻就医。

## 秋季温差大 警惕冠心病

本报讯(记者 魏薇)秋季温差增大,心血管系统面临着考验。山西省心血管病医院心内10病区主任董晋提醒,秋季是冠心病的高发季节,在天气转凉的节点,有高血压、糖尿病等慢性病的患者,必须保持高度警觉。

秋季易导致血管收缩、血液黏稠、血压波动,心脏负担加重。加上秋景容易让人情志不畅,加重血瘀气滞,会诱发心血管

管疾病。

董主任指出,冠心病发作会有胸闷、胸痛、心悸、气紧等典型症状,一般持续3至5分钟。如果冠状动脉完全堵塞,持续时间大于30分钟甚至数小时,导致心肌缺血、缺氧、坏死,通常表现为持续性胸部压迫感,伴有左肩部放射性疼痛、喘不上气、全身冒冷汗,还可能伴随牙痛、恶心或颈部收缩感。这时一定不要乱动,保持安静,

请人帮忙呼叫120急救。

预防冠心病需注意保暖、饮食清淡、戒烟戒酒、保持情绪平和、适量运动,同时应避免搬抬重物。高血压、糖尿病及存在冠心病家族史的患者要按时服药,定期监测相关指标。一旦发现血压持续升高或波动较大,应及时咨询医生,科学调整用药。有运动习惯者,要尽量选择气温相对较高的时间段进行运动。

## 上网学养生 吃生蛋腹泻

本报讯(记者 李涛)老人喜欢看养生视频,见有网友说“吃生鸡蛋滋补效果更好”,便照着去做,却引发了严重腹泻。网格员陪老人去医院治疗,医生表示,生鸡蛋不利于消化吸收,且存在沙门氏菌感染的可能,建议不要盲目跟风。

76岁的郑大爷住在和平北路39号院,每天都要拿手机刷养生视频。最近,他看到网上

关于“生鸡蛋不会破坏营养物质”的说法,信以为真,连续几天食用生鸡蛋,并且不听老伴的劝阻。3天后,郑大爷的身体出了状况,一天要跑好几趟厕所,浑身无力。他觉得是天气转凉受了寒,但服用感冒药无效。次日,新建社区网格员张慧萍看望这户空巢老人,得知了经过,便提出陪着他去医院。医生检查后,认为是饮食

方面引起。一番询问,老人支支吾吾说了吃生鸡蛋的事情。医生表示,生鸡蛋的营养与熟鸡蛋没有本质上的差距,反而还会影响消化吸收,造成营养浪费。关键是,普通鸡蛋未经过杀菌处理,生吃很容易引起腹泻。

回来后,网格员再三叮嘱老人,关注养生是好事,但要对网上的信息加以鉴别,切莫盲目尝试,老人点头答应。

## 患有高血压 别擅自停药

本报讯(记者 李涛)老人有高血压,未按时服药,很快出现不适症状。这样的情况,网格员多次遇到。10月8日是全国高血压日,和泽苑社区与社区卫生服务站举办的知识讲座上,医生提醒患有高血压的居民,切勿自行调药或停药。

9月底,网格员高小梅在涤纶厂小区巡查,见81岁的秦大爷坐在楼道台阶上,脸色苍白,赶忙将其扶回家,并叫来社区卫生服务站的医护人员。经过检查,老人有高血压,当天忘记吃降压药。还有网格员遇到这样的情况:老人觉得血压稳定了,就擅自延长了服药间隔,结果身体出现不适。

医生表示,有些人坚持服药一段时间后,血压降至正常范围,身体也没有头晕、胸闷等症状,误以为“病好了”,就擅自减少药量或干脆停药。殊不知,“血压正常”是药物在起作用,一旦自行停药,可能让血压突然反弹升高,甚至引发心梗、脑卒中等严重后果。

正确的做法是规律服药,规律测量血压,定期到医院复查。是否减少药量、更换药物种类或暂时停药观察,都应该听从医生的建议。

## 健康公益活动来到百姓身边

本报讯(记者 刘晓亮)近日,由太原市养老产业促进会组织,狄仁杰文化公园和并南二社区共同承办的中国老龄事业发展基金会“动脉硬化定期筛查项目”

公益活动在狄仁杰文化公园举办。

此项公益活动聚焦老年人心脑血管疾病,提供免费检测与健康咨询服务,一方面使用PASESA动脉脉搏波

速率检测仪对老年人可能出现的心梗、脑梗问题进行检测,另一方面向老年人宣传推广正确的健康观念,把真正有用、有效的健康理念和服务带到百姓身边。