

饭后运动不消食还易胃下垂

有人认为饭后应该不能马上运动,安静休息才是养生之道。不过,也有人认为饭后立马运动有助于消化,防止脂肪堆积。吃完饭后到底宜静宜动?专家说了,饭后做这几项运动,不仅不能消食,还容易引起胃下垂。

我们的胃为什么会下垂?
首先我们来简单地了解一下什么是胃下垂:正常人的器官在体内的位置都是相对固定的,胃也是如此,它悬吊在膈肌之下,通过与其他脏器之间的韧带来固定,由腹肌和腹内压在下面支撑。胃的正常位置是依赖于这些因素,所以胃发生下垂就是因为这些因素不能够发挥作用了,比如膈肌乏力不足、脏器支持韧带松弛、腹内压降低、腹肌松弛、胃张力低下等。

但是,当人站立,胃的位置就会下降。当胃大弯抵达盆腔,胃小弯弧线最低点降到髂嵴联线以下,这就是医学上通常所指的胃下垂。此外胃下垂不仅仅指胃低于正常的腹腔内的位置,还必须有神经肌肉系统功能减弱导致的张力低下。

饭后这样运动 胃顶不住
正如我们上面所说,当固定胃的正常生理位置的因素不能再正常发挥作

用,就可能引起胃下垂。除此之外,个人体质、体力、运动、手术等因素也同样可能引起胃下垂。它的易患人群主要是瘦长体型、久病体弱者、消耗性疾病进行性消瘦者、经产妇、多次腹部手术者。

在人们进餐后,消化系统的血流量会增加从而参与食物的消化吸收,当我们进行轻的体力活动时,对胃的血流供应影响不是很大,但当我们进行剧烈运动时,血液又会进行重新分配,使四肢以及躯干肌肉的血流增加,导致胃肠道供血不足,胃的蠕动便会减弱,消化吸收变差,使胃的负荷增加,从而在重力的作用下发生垂降。

那么,有哪些运动容易引起胃下垂呢?跑步是大家普遍热爱的运动,但我们饭后跑步时,会因为身体的波动而不断牵拉固定在胃的韧带,并且此时胃是处于负荷状态的,久而久之就会使胃带松懈,导致胃下垂。

所以在饭后,我们要尽量避免进行打篮球、踢足球、跑步等剧烈运动,保护好我们的胃。

出现5类症状 至少是中度胃下垂
通常情况下,当发生胃下垂时,胃的正常功能受到影响,患者会出现胃动力不

足和消化不良的症状。对于大多数轻度的胃下垂患者来说是没有明显不适的,但中度以上的胃下垂患者就可能出现:

- 1.上腹饱胀感:患者会感觉肚子有坠胀感,而且腹胀可因餐后、久站、劳累等加重,平卧可缓解;
- 2.腹痛:主要是隐痛,持续时间较长且发作频繁,常发生在餐后,一次进食过多或活动可使疼痛加重;
- 3.恶心呕吐:通常因为吃饭后活动引起,进食过多也会使症状加重;
- 4.便秘:多为顽固性,可能由于同时伴有横结肠下垂导致;
- 5.消化系统外症状:胃下垂患者因为该病导致营养摄取不足和精神负担加重,所以常伴有消瘦、乏力、低血压、心悸、头晕等症状。

日常这样做让你的胃挺住
那么在日常生活中,为了减少胃下垂发生,我们需要注意哪些呢?首先我们在餐后不宜立即运动,应先平卧休息一段时间,之后也不宜进行剧烈运动,因为餐后我们的胃处于充盈状态,活动会增加胃的负担,从而引起或加重胃下垂。



其次,我们吃饭的时候一次最好不要吃太多,尤其是本身消化功能较低的人,这样可以防止胃内食物滞留引起消化不良。还有就是要避免繁重的体力劳动和剧烈运动,否则容易导致胃部压力增大,对胃壁产生巨大的冲力,加重胃下垂的程度。

最后我们要保持良好的身心健康和饮食习惯,少食多餐,细嚼慢咽,多吃刺激小、易消化、营养丰富的食物。
(人民网)

长了湿疹的部位能碰水吗?

能

自来水等日常用水其实并不脏,甚至有清洁皮肤表面汗水、细菌、渗水、皮屑等作用,对湿疹有好处。

不过需要注意的是,接触水分后注意冲洗干净并擦干。如需长时间接触水分,则擦干后最好及时补涂保湿霜。

戴牙套期间还能用电动牙刷吗?

能

粘剂能把托槽(牙套)和牙齿牢固地粘在一起,可以经受住牙齿咀嚼食物时的小震动、刷牙的机械力以及电动牙刷的较强震动。

另外一般人使用电动牙刷能更有效地去除菌斑,在正畸(戴牙套)过程中可以更好地清洁牙齿及托槽(牙套),维持良好的口腔卫生,所以可以用。

榴莲和可乐,可以一起吃吗?

能

传闻可乐含咖啡因,和榴莲同吃会引发心脏病。实际上榴莲中并没有什么物质会阻碍咖啡因代谢,可乐中的咖啡因约为9毫克/108毫升,含量也不算高,两者一起吃,没有什么特殊的“化学反应”。

熬夜能通过“补觉”补回来吗?

不能

虽然补觉肯定会比完全不补好,但这不能完全弥补熬夜带来的危害。

有研究结果发现:熬夜后,大家的大脑代谢都产生了异常情况;就算是补觉后,也只能以部分恢复熬夜造成的大脑的代谢异常,甚至在某些脑区,补觉基本上不能有任何的改善。

此外,人体的生物钟不是想调就调的,它与光照和习惯有密切的关系。除非能完全模拟昼夜的光照变化,否则,熬夜一定会扰乱生物钟。

实行轮班制的工作者(如护士、安保人员、服务业)的健康问题是一个很好的佐证,他们虽然在一次夜班后能补休,可是依然是多种心脑血管和代谢疾病的高发人群。



中包括蘑菇、香菇、金针菇等品种。

在同等土壤环境下,蘑菇富集重金属的能力确实比蔬菜、水果强,也就是说,蘑菇确实有很强的吸附重金属的能力。

但这并不意味着蘑菇中一定富含重金属,因为只有生长在重金属含量高的环境中,蘑菇才会富含重金属。

辟谣2:人工种植的蘑菇富含重金属

蘑菇有天生生长的人工种植的,传统人工种植蘑菇主要有以下几个步骤:

- 1.养料堆制:养料主要有家畜粪便、麦草、麸皮、稻草、玉米秆等。
- 2.消毒杀菌:对养料进行消毒杀菌。
- 3.接种覆土:接种后将细肥土均匀地覆盖在养料上面。因此,如果土壤受到重

金属污染,则种植出的蘑菇也会富含重金属。

现代农业种植蘑菇多使用无土栽培的方法,也就是利用一些基质如秸秆、棉籽粒、麸皮等,配合水和营养液等进行种植。这种方法可以对蘑菇的种植环境进行很好的控制,避免重金属的污染。

辟谣3:现在种植的蘑菇所含的重金属高

现在蘑菇的种植与以往不同,很少利用土壤栽培种植,而是使用无土栽培技术进行种植。

无土栽培过程中,原料均经过严格的检测,通过控制栽培培养基质,从而避免蘑菇受到重金属污染。而且重金属对蘑菇生长没有益处,所以也不存在人为添加问题。

因此,我们吃的蘑菇一般不会积累重金属。我国食品监管部门监测结果表

明,现在市场上售卖的食用菌中重金属合格率为98%左右。

辟谣4:野生的蘑菇不含重金属
相比于人工栽培的蘑菇,野生蘑菇在野外环境中自由生长,其中含的营养物质和重金属受所生长的土壤环境的影响很大,如果环境没有受到污染,蘑菇中重金属的含量就很低;如果蘑菇生长的环境受到了污染,野生蘑菇的重金属含量会比较高。

辟谣5:蘑菇不能吃
蘑菇味道鲜美,营养价值较高,含有多种氨基酸和维生素,而且能量较低。此外,蘑菇含有蘑菇多糖,能够辅助调节血脂、血糖,还具有抗癌的作用。《中国居民膳食指南(2016)》建议,经常吃些菌藻类食物。应当注意的是,蘑菇属于高嘌呤食物,因此不建议痛风患者大量食用,否则容易导致痛风加重。
(人民网)

中共启东市中医院委员会换届选举圆满完成

8月19日下午,中共启东市中医院委员会召开换届选举大会,蒋辉同志主持会议,会议听取并审议通过了上届委员会和纪律检查委员会任期工作报告,选举产生了新一届委员会和纪律检查委员会(右图)。

大会应到党员110名,其中有选举权党员104名,因病、因事请假14名,实际出席大会的党员96名,其中有选举权党员90名,符合法定人数。

会议在庄严的国歌声中拉开序幕。韩雪花同志代表上届党委会作了题为《不忘初心:敬佑生命救死扶伤;牢记使命:办好人民满意医院》的工作报告,回顾了上届党委在创先争优、强力党建,充分发挥党委政治领导核心作用和党建引领,强化管理,医疗质量和服务水平跃上新台阶等方面开展的工作和取得的成绩,剖析了医院工作中存在的问题,同时提出了医院今后

五年工作的奋斗目标和主要任务。魏洪同志从规范权力运行、加强廉政教育、维护群众利益、落实监督责任、狠抓作风建设五个方面,回顾了上届纪律检查委员会工作举措与成效,并对今后纪委工作进行了谋划。

会议通过了大会选举办法和监票人名单,有选举权的党员以无记名投票方式,选举产生了中共启东市中医院新一届委员会委员7名、纪律检查委员会委员3名。

大会在雄壮的《国际歌》中圆满结束。会后,中共启东市中医院新一届委员会和纪律检查委员会分别召开第一次全体会议,选举产生了中共启东市中医院新一届委员会书记、副书记和纪律检查委员会书记。韩雪花同志为中共启东市中医院党委书记,魏洪同志为中共启东市中医院党委副书记、纪委书记。

(施春梅 杨姚娆)



“感谢你们给了我第二次生命”



近日,64岁的张先生噙着激动的泪水握着大外科主任顾颖浩的手说:“这条命,是你们中医院这么多医生护士给的,千言万语都无法表达我的感激之情。”

7月9日上午,家住市区的张先生因为右下腹腹痛伴腹泻,自行在家吃了点药,未见好转但能忍。10日上午,张先生开始发热、腹痛加重,在家人陪同下来到市中医院。“我们给患者查体时,患者意识还是很清晰的,考虑其急性阑尾炎、急性腹膜炎。就在其家属为他办理住院过程中,患者突发意识丧失。”顾颖浩说道。

“医生刚走出病房门口,他就啥也不晓得了。我一开始还以为他睡着了,喊他没动静。”张先生的女儿说道。

“医生,我爸爸怎么突然这样了?”听到家属的询问声,刚出病房门口的顾颖浩立即返回。看到患者的状态,他边呼叫患者名字,边触摸患者颈动脉搏动——典型

的呼吸心跳骤停。“大家快速过来,这里病人需要就地心肺复苏。”顾颖浩对着走廊医护人员远远喊了一声,立即开始对患者实施胸外心脏按压。随后赶至病房的医生李佳健、吴磊彬、程骏以及护理组人员也马上投入心肺复苏抢救工作,并紧急通知麻醉科、心内科迅速就位。

“我女儿当时就瘫坐在地上哭了,父亲的情况太危急了,她一度很绝望。”张先生妻子回忆起来眼里还有泪花,“女儿说,医生护士们始终没有放弃,让她一定要保持冷静,不要打扰抢救工作,只要有一线希望,他们就会尽百分百努力。”

“在持续心肺复苏、电除颤5次后患者终于恢复了自主心律。”顾颖浩说道,“这是一个成功的复苏案例,因为大家的齐心协力,把濒临生死边缘的患者抢了回来。”后经心内科主任蔡群、宋宇新的综合

评估,考虑该患者Brugada综合症合并低钾、重度感染,出现室速室颤,目前情形需转入ICU或上级医院进一步治疗。初步抢救成功后,患者生命体征趋平稳,家属希望有更好的治疗而赴上海就诊。在上海十院救治过程中,上海专家再次肯定了启东中医院的抢救及时性,他们说:“这真的是‘生死时速’,不容易。”

7月18日,张先生女儿特地定制了一面锦旗送到十病区,并表达了继续回市中医院进行后续治疗的愿望。7月28日,在市中医院十病区经过阶段性治疗后,张先生病情平稳予以出院。8月25日,顾颖浩还特地电话回访了张先生,询问他目前的身体情况,电话里,张先生一家再次致谢市中医院:“能够活着真好,感谢你们这么多好医生好护士给了我第二次生命。”

(王海燕)

疫情防控,中医来助力

8月1日晚,市中医院接上级主管部门通知,立即组织人员,根据省中医专家组制定的处方,医院中药煎制中心连夜熬制防疫汤剂,团队分工协作,从调配、运送、煎制、袋装,每个环节紧密衔接、有条不紊。第一时间由院领导带队,分赴各个集中隔离点,为隔离点的隔离人员和工作人员派送中药预防汤剂和中药香囊。

截至目前,已送出中药汤剂1.32万余袋,香囊1200多份。接下来,医院将继续按照防疫工作需要,结合中医特色优势,为全市抗击新冠肺炎疫情工作,做出应有的贡献。

(王海燕)

药在囊中藏 防疫不缺席

近日,市中医院治未病科和药剂科倾力配合,共同制作“避瘟香囊”和“防感茶”,以有效发挥中医药在疫情防控方面不可或缺的作用。

在香囊制作现场,中药师们严格按照处方,把中草药研磨打碎,精准称重装入袋中,再配于漂亮的香囊袋子,附上说明书。据药剂科中药师杨晓晓介绍:香囊中所用的中草药多具辛香挥发特点,能散发出天然的香气,这类香气具有预防感冒、化湿醒脾、开窍提神、驱蚊解毒、辟秽悦神、净化空气等功效。现代医学研究也证明,这些药物所含挥发油能够刺激鼻黏膜,使鼻黏膜上的抗体分泌型免疫球蛋白A的含量提高,具有抗菌、抗病毒等作用。平时可把香囊系于腰上或置于房间之内。

在“扶正避秽防感茶”制作期间,治未病科科长、副主任中医师许建丰介绍,其配方成份有党参、黄芪、防风、白术、藿香等,具有益气扶正,避秽解毒,增强自身免疫力,预防病毒感染的作用。对体质虚弱、乏力气短,易于感冒的有很好的预防功效。

“药在囊中藏,防疫不缺席”。市中医院为了更好地发挥中医药在疫情防控中的作用,推出一系列中医药参与疫情防控的实招,以提高人们对抗病毒的能力,给百姓送去健康。

(王海燕)



东疆杏林

启东市中医院 启东市融媒体中心 联办⑦