

健康提醒

中秋吃月饼品螃蟹 美食虽好切莫贪吃

每逢中秋佳节,亲朋欢聚赏月,品尝美食。除了月饼,螃蟹也是中秋家宴十分常见的一道美味。复旦中山厦门医院营养科医生贾胜昨日接受采访时表示,美食虽好,饮食也要有节制。

月饼高油高糖 多吃易引发消化问题

如今市上月饼种类繁多,但几乎所有月饼都高油、高糖,尤其是月饼皮,基本成分就是面粉、油以及糖,堪称“热量炸弹”。月饼馅料用料各有不同,常见的五仁、豆沙、蛋黄、鲜肉等都是碳水化合物和脂肪为主要成分,其热量和外皮相比只高不低。例如一个中等大小100g的蛋黄莲蓉月饼,其热量可达400kcal,约相当于300g白米饭的热量,其中脂肪含量可达20g以上,约占人体每日脂肪推荐摄入量的40%。

由于月饼高油、高糖,过量食用可导致腹部胀满、消化不良,甚至引发胃肠炎、胆囊炎、胰腺炎等急性消化道疾病,家中有婴幼儿和老年人的更要注意。需要长期控制饮食的糖尿病、高血脂或减肥人群,吃月饼最好浅尝辄止。

如果月饼存放了一段时间,吃之前一定要查看保质期,避免进食变质月饼引起食物中毒。

螃蟹性寒 脾虚阳虚者别多吃

近年来,螃蟹逐渐成为厦门人中秋佳节餐桌上常见的菜肴。螃蟹属于生鲜食品,进食不当可能引起多种健康问题。

一、有些部位不宜吃。螃蟹能吃的部位为蟹肉、蟹黄和蟹膏,其中蟹肉为高蛋白低脂食物,蟹黄和蟹膏分别为母蟹和公蟹的性腺部位,也是诸多爱蟹人士爱吃的部位,其富含脂肪,尤其胆固醇含量较高,患有高血脂、冠心病、胆囊炎等疾病的人群不要一次性吃太多。螃蟹的蟹肠、蟹胃、蟹腮和蟹心不宜食用,其中肠、胃、腮为螃蟹与外界进行物质交换的器官,容易积累细菌、病毒和污物,而蟹心为循环系统内脏,食用后易导致过敏、腹泻等问题。

二、不新鲜的螃蟹不能吃。螃蟹富含氨基酸,保存不好极易腐败变质,因此选购螃蟹务求新鲜。生蟹、腌蟹和醉蟹等没有彻底加热烹调的螃蟹不宜吃。烹饪后的螃蟹也要及时吃完,存放时间稍久就有组胺中毒的风险。

三、螃蟹吃法有讲究。螃蟹性寒,有清热散瘀、消肿解毒的功效,对湿热黄疸、痈肿疔毒等病症有调治作用,但脾虚腹泻、阳虚体质者不宜多食。在烹调时辅以葱姜、紫苏等性味偏温的食材,有助于中和螃蟹的寒性。食用螃蟹的同时不宜再过多食用其他寒凉食物,如西瓜、柚子等。

嗓子干喉咙疼 不一定是咽喉炎

医生:近期以支原体感染引起的肺炎、腺病毒感染、流感等病例增多,要注意做好个人防护



供图视觉中国

本报讯(记者 陈苑)近日,“咽喉炎”“咳嗽”话题在多个网络社交平台引发关注,网友们纷纷留言:“嗓子干、喉咙疼;办公室里咳嗽声不断”“原来不止我这样”……记者了解到,我市多家医院门急诊量均处于上升趋势,患者主要是儿童和年轻人,以支原体感染引起的肺炎、腺病毒感染、流感、新冠病毒感染为主。

咽喉炎是一种常见的咽喉部疾病,指发生在咽喉黏膜及周围淋巴组织的炎症反应。70%-80%的咽喉炎由病毒引起,比如流感、新冠病毒感染、EB病毒感染、链球菌感染等都是比较常见的咽痛原因。除了病毒,咽喉炎还可由细菌或粉尘、烟雾等物质刺激,或过敏性鼻炎或鼻

窦炎、胃食管反流病等引发。

厦门大学附属第一医院儿科主任杨运刚说,近一周,儿科门急诊明显增多,从半个月前的900人次左右,上涨至每天1380人次左右,“9月份以来,随着孩子们开学,聚集活动增多,儿科门急诊量也明显上涨,而到儿科门急诊就诊的儿童以多种病原体感染为主。其中,支原体感染引起的肺炎居高不下,腺病毒感染、流感病毒感染、新冠病毒感染数量较上一周也明显增多。在防范病毒感染的同时,也要注意预防细菌感染。”

杨运刚介绍,以上几种病毒的症状均为发热、咳嗽,症状和咽喉炎很像,且都是通过飞沫传播,但也存在部分差异,“支原

体感染伴随着肺部感染,需拍片才能确认;腺病毒感染还伴随着气喘和扁桃体肿大,患者年龄偏小;流感则会肌肉酸痛、全身无力。”此外,轮状病毒感染和诺如病毒感染引起的秋季腹泻、疱疹咽峡炎仍是目前就诊量较大的病种之一,不可小觑。

“个人防护很重要!”杨运刚表示,中秋国庆假期马上到来,外出游玩、聚会不可避免,市民更要做好个人防护。他建议,有生病的市民做到不外出,外出时注意咳嗽礼仪,且注意旅途的劳逸结合。在乘坐公共交通工具或前往人群密集的室内公共场所时,要科学佩戴口罩;保持良好的个人卫生习惯,经常开窗通风,科学锻炼身体,提高机体免疫力。

看一眼就染上红眼病? 医生:这说法夸张了

该病通过接触传播,要勤洗手少揉眼



供图视觉中国

本报记者 楚燕 通讯员 陈萃 近期,我市各大医院红眼病患者明显增多,有的甚至父母、小孩齐“中招”,一家人都到医院就诊。眼科医生提醒,红眼病通过接触传播,少揉眼、勤洗手、不混用毛巾,能有效降低感染几率。

“暑假期间,得红眼病的孩子还不多,我们平均每天接诊一两例。9月份开学以来,患儿明显增多,一天至少十多例。”厦门市儿童医院眼科主任杨晖介绍,近期接诊的红眼病患儿以小學生为主,细问病史,大都是班上有孩子得了红眼病相互传染的。有的父母带孩子来看病,自己眼睛也红着,一问,原来是孩子得了红眼病,家长照顾时没注意防护,很快就“中招”了。

红眼病通常包括流行性出血性结膜炎、流行性角结膜炎、急性卡他性结膜炎和沙眼衣原体引起的急性结膜炎等,是丙

类传染病,主要由肠道病毒70型(EV70)、柯萨奇病毒A组24型变异株(CA24v)、金黄色葡萄球菌、流感嗜血杆菌、沙眼衣原体等引起。人群普遍易感,学校及托幼机构易爆发流行。

红眼病潜伏期短,一般为18-48小时,起初常为单眼发病,后传染另一眼。主要表现为球结膜出血、眼部异物感、刺痛、结膜肿胀、畏光、分泌物增多,早期分泌物为水性,后为粘液性、脓性;部分患者伴发热、头痛、全身不适。该病有自限性,自然病程7-10天,预后良好,并发症较少。

红眼病传染性很强。有人开玩笑称,“只是因为人群中多看了你一眼,就得了红眼病。”对此,杨晖表示,“看一眼就染上红眼病”是夸张的说法,“我们医生天天接触红眼病患儿,也没得红眼病。关键是做好防护。”

红眼病传播途径为接触传播,接触患者眼睛或上呼吸道分泌物,与患者握手、拥抱,接触患者使用过的生活用品、触摸过的物品,接触被污染的水,都可能染上红眼病。

那么,日常生活中如何预防红眼病?杨晖提醒,首先是勤洗手。“有的孩子来就诊,一会摸摸桌子,一会碰碰椅子,不时抓抓把手,根本闲不住。因此,家长要特别注意提醒孩子,养成勤洗手的习惯。尤其要注意的是,如果孩子得了红眼病,家长给孩子点眼药水后,也要洗手。”此外,要少揉眼睛,以免手上的“脏东西”接触眼部;家庭成员的毛巾不要混用,应分开晾晒、使用。如果感染了红眼病,最好居家休息,尽量避免去理发店、游泳池等公共场所;个人用品定期消毒,可用开水烫洗或煮沸消毒,或用75%酒精擦拭消毒。

小伙酒后剧吐 横结肠“跑”到胸腔

本报记者 刘蓉 25岁的小李(化名)怎么也没想到,一次喝醉酒,竟让他上了手术台。

10天前,小李和好友小酌了几杯,酒后觉得胃内食物翻涌,一阵阵恶感袭来,跑到厕所吐了起来。吐了约10分钟,他的脐周出现阵发性绞痛不适,随后转移至左上腹。小李想起自己以前也有这样肚子痛的情况,一会就好了,于是便想再观察看看。

就这样,小李忍着不舒服过了一夜,肚子痛、呕吐时而缓解,时而加重,凌晨时他只觉得浑身无力,气也有些喘不上来。天还没亮,小李就在家人陪同下来到厦门市中医院急诊科,做了CT和抽血检查。他被医生收到普外科住院治疗。“你这次肚子痛是肠子卡住引起的,胸腔和腹腔之间有一层薄薄的肌肉叫做膈肌,从CT上看,你的膈肌缺损了一个洞,肠子跑进去卡住了。”接诊的普外科医生陈毅凤说。

普外科刘毅东主任建议小李接受急诊膈疝修补手术,解除肠管嵌顿。刘主任为其制定合适的手术治疗方案,当天便行微创手术治疗。术中,刘主任和纪发达主治医师、叶永志医师配合,仔细保护疝入胸腔的肠管和疝囊下方脆弱的脾脏,通过反复轻柔压拖复位腹腔内容物,分离膈肌缺损附近腹膜,置入疝气补片后缝合腹膜。术后第二天,小李开始恢复排气,配合流质饮食,术后4天就顺利康复出院。

陈毅凤医生表示,小李这样的病例是罕见的,酒后剧吐引起嵌顿性膈疝,疝入部分横结肠和网膜组织。膈疝是腹内疝的一种,系腹部脏器通过膈肌的先天性或获得性缺陷进入胸腔内而形成的。膈疝的临床表现,轻症者表现为腹痛、腹胀、消化不良。更为严重的是,若发生嵌顿,也就是突出的肠管不能回到腹腔而被卡在疝环上,会导致肠管坏死,疝入胸腔内的腹腔内容物压迫肺部,引起胸闷、血氧饱和度下降,甚至引发生命危险。

常见腹内压增高的原因有:剧烈咳嗽、排便困难、排尿困难、剧烈活动、重体力劳动、剧烈呕吐等。该病例膈肌缺损考虑是先天形成的,诱发膈疝形成的因素是酒后剧吐。酒后剧吐不仅增加腹内压,更严重的是增加胃内压,甚至引起胃贲门底部撕裂出血或食管自发性破裂。

疝气不可能自愈。因此,除了无法耐受手术的老年人、存在手术禁忌者以外,都应该接受手术治疗。

Advertisement for reading with a lamp illustration and text: 让阅读为你 照亮每一个夜晚 点亮每一段人生 中共厦门市委文明办 厦门日报社(宣)

Advertisement for green development with a landscape photo and text: 和谐共生 是最美的构图 坚持绿色发展 共建美好家园 摄影/叶建军 中共厦门市委文明办 厦门日报社(宣)