

节后减肥瘦身九原则

市第二人民医院 谢璐玲

最新统计显示,中国人在春节放假期间,总会因为应酬多、吃得多、喝得多、运动少而胖上个三五斤。因此,节后减肥瘦身也就成为了大家比较关注的话题。

有专家称,其实,节后是减肥瘦身的黄金期,只要坚持做到以下九个原则,就能帮助我们轻松瘦回去。

不要尝试节食减肥

很多人过年期间吃得特别多,节后就想靠节食来排毒减肥,其实没有必要。你的肝脏就有帮助排毒的作用,最佳的清肠排毒法就是均衡的饮食和喝水。

一定要吃早餐

研究显示,不吃早饭的人肥胖可能性比一般人高出4倍,经常吃早餐的人相较于不吃早饭的人肥胖的可能性减少了43%。所以,减肥者和减肥成功者更要重视早餐,前提是少油腻,口味清淡。

选择高效的减脂运动

有氧运动,可以帮助我们消耗身体内大量多余的脂肪,尤其是像跑步这类既简单且高效的。而力量训练,则可以帮助我们提高基础代谢,因为肌肉越多,需要消耗的热量也就越多。总而言之,两者结合才是我们所追求的理想减脂运动。

一天至少要有一餐吃得健康

你不需要顿顿都健康,只需要一餐,吃到5分饱。自己下厨,少放一些油盐,有一些瘦肉,多点蔬菜,少少的主食,再喝一大杯水,就是健康。

多咀嚼食物

聪明的减肥饮食,不应该是节食,而是应尽量拉长用餐时间(一餐至少花20分钟以上)。细嚼慢咽,每口都至少要咬10—20下,既能提早产生饱腹感,也能减轻胃的负担。

别每次一休息就想要吃零食

你不是饿,只是嘴闲,或者是馋,所以你可以以喝水或起身走走来代替

零食。

把水变成你主要的饮料

年后一个月的时间里,只喝水,不管是汽水、咖啡、果汁等等都以水来替代。如果受不了光喝水没味道,可以加点水果增加味道,你渐渐就会习惯以喝水为主,而且对你的消化系统也有帮助。

每天洗个热水澡

身体温度上升可以加快血液循环,从而提高新陈代谢。长此以往,你的身体基础代谢率也就提高了。

保证正常的睡眠时间

有实验证明,如果一个人每天只睡6小时,会导致人体基础代谢降低,一年就会增胖,可见充足的睡眠对于减肥的重要性!当然,睡得多也不见得是一件好事,睡觉也同样会使人体的新陈代谢降低。因此,保证正常的睡眠时间是健康减肥的关键哦。

护士日记

小儿腹股沟斜疝,该如何「补洞」?

腹股沟斜疝是小儿常见的疾病,典型表现为哭闹时孩子的腹股沟区出现包块,安静时可以消失。一般认为是孩子的腹部肌肉发育欠佳,腹部用力时无法挡住压力使腹腔内脏器突出至腹股沟区。

当发现孩子患有疝气后,每个家长都希望自己的孩子的疝气不用手术,自己就能长好。

在儿科门诊,家长最关心的就是自己孩子的疝气是否不用手术自己能长好,或者不用手术,使用疝气带能否治好孩子的疝气。

有一部分孩子疝块突出很小且不经常发作,随着年龄增大腹部肌肉发育后可以自愈。但这部分孩子只占极少数。小儿外科疝气专家提醒:绝大多数疝气都要手术治疗,所以千万不能盲目等待自己长好而错过最佳治疗时期。

那么,使用疝气带能否治好孩子的疝气呢?

从理论上来说,使用疝气带压迫腹股沟区堵住缺损,可以避免疝块脱出,时间长后随着肌肉发育就可以自愈。但从实际使用情况来看事实并非如此。理由包括以下几个方面:

1 佩戴疝气带,如果太松,不能起到压迫作用,太紧则非常不舒适。

2 对于男孩子,疝气带虽然压迫了疝块突出部位,该部位也是精索的通道,压迫同时也造成精索血运受阻,睾丸发育受到影响。

3 个别家长未注意,疝块脱出后仍然加压佩戴疝气带造成肠管受压缺血坏死,造成严重后果。

4 还有个别的厂家将所谓的中药做到疝气带内,号称可以治愈小儿疝气,就更加没有科学道理了。所以现在治疗小儿腹股沟斜疝的公认方法是:手术。

对于什么年龄做手术最好,不同的医生有不同的说法,有的说至少两岁,甚至有说五岁才适宜接受手术,这都是以前陈旧过时的观念了。现在一般认为半岁至一岁左右是最佳的手术年龄。如果经常发作,更小的年龄也可以做,前提是由专业的小儿外科医生和小儿外科麻醉师负责手术。

小孩疝气手术有两种手术方式,即普通手术和微创手术,家长往往难以选择。

如果把腹腔比喻成一个有盖子的桶子,那么腹股沟斜疝就是桶子底部有一个小洞漏水了,需要把这个洞补起来。我们可以通过两个途径去补好这个洞。第一种方法是把桶子提起来,从桶子外面把洞补好,这种方法即腹股沟斜疝的普通手术方法。第二种方法是把桶子盖掀开,从桶子内部把这个洞补好,这种方法就是腹腔镜手术。

两者切口位置不同,切口大小差不多:普通手术在腹股沟区仅有一个长度1厘米左右的小疤,腹腔镜手术则是在肚脐处有一个小疤,两者大小差不多,可能腹腔镜手术瘢痕稍隐蔽一点。

从麻醉来说,腹腔镜手术麻醉更复杂一点,麻醉风险大一些;而普通手术则相对简单。

两种手术方法技术都很成熟,如果没有特别原因,很多临床医生偏好于普通手术方法治疗。腹腔镜手术需要插管麻醉,腹部充气形成气腹,并且通过脐旁插入腹腔镜深入到腹腔内,操作稍复杂,它的优势就是便于腹腔内探查清楚另外一侧是否也有斜疝,可同时修补。而普通手术切口仅一厘米,且用胶水粘合不用缝线,在一段时间过后非瘢痕体质患儿切口瘢痕基本看不清楚。如果需要修补外环口或者精索积液都可以同时探查处理,这些都是腹腔镜手术无法做到的。已有相当多的专业文献报道认为两种手术方式效果类似。两种方法各有其特点且不能相互取代。个人认为只需要找专业的小儿外科医生做手术,手术成功,瘢痕小,复发可能性小就可以了。两种手术方式各有特点,让医生根据实际情况去选择吧。相信手术医生会根据患儿的实际情况和自身的技术为您做出最佳的选择。

(市妇幼保健院 欧阳习正)

做妇儿的守护天使
邵阳市妇幼保健院

初春调养 补水很关键

赵 欣

“乍暖还寒时候,最难将息。”初春时节,究竟该怎么调养?

春季是升发的季节,万物复苏、积极向上,其五行属木、在脏为肝、在志为怒,所以春天如果升发太过的话容易出现肝阳上亢,常见的表现有:情志疾病复发、血压增高、目赤肿痛、易怒等。所以,我们应该注意水分、津液的补充,适当吃一些偏甜的食物,因为甜食和缓,容易让人开心,从而缓和易怒的情绪。另外要多吃一些水分含量高的食物,以“滋水涵木”就好像春天开始灌溉良田一样,促进我们身体的升发,补水是春天养生的关键。当然,也有一部分人,春天会觉得很疲乏,提不起精神来,建议适合吃一些偏香辛味以及偏酸味的食物,以缓解肝气不舒、促进肝阳的上涨。

此外,春天夜晚越来越短、白天越来越长,这个季节睡觉可以适当的晚一点,早晨起的要早一点,做一些和缓的运动,比如练练八段锦、做做五禽戏,让我们的身体得到舒展、拉伸、不守束缚,使身心得到愉悦。

节后痛风患者增多

专家建议个性化用药

据新华社 记者从湘雅二医院、湘雅三医院获悉,春节期间,医院收治的痛风患者增加,其中不少痛风患者伴有高血脂、高血压、肥胖等疾病,他们的用药需要更加谨慎,应坚持个性化用药的原则。

据中南大学湘雅二医院老年内分泌科主任刘幼硕介绍,痛风药物分为两类:一类是促尿酸排泄的药物,让尿酸通过尿液排出,如苯溴马龙。肾功能不好的患者要慎用促进尿酸排出的

药物,以免加重肾脏的负担。另外患者在服用此类药物时,要配合吃苏打片,因为在碱性环境下,尿酸盐溶解度高,不易形成结晶。

刘幼硕说,另一类是抑制尿酸形成的药物,这类药有别嘌醇和非布司他两种。别嘌醇价格相对便宜,降尿酸的效果也不错,但要注意的是极个别的人在服用时可能出现皮肤过敏等症,一旦出现必须及时停药。非布司他作用强,副作用小。病人可

以在医生指导下,根据自身情况,选择服用。

刘幼硕提醒,有痛风或高尿酸血症者,还要适当控制肉类、酒类和含糖的饮料。尽量少吃高嘌呤的食物,包括动物内脏、贝壳类海鲜、蟹类、鱼头、沙丁鱼、蘑菇等,吃火锅时,建议不喝或少喝久煮的火锅汤。还要注意足趾保暖、多喝水,避免足部过度劳累和损伤。



新华社 发 李栋 制图