

应对产后虚脱 对症食疗是关键

□ 任芷怡

产后新妈妈因气血耗损,容易造成身体虚弱,常常出现产后虚脱等不适症状,给产后生活带来不少麻烦。所以,预防产后虚脱很重要。市妇幼保健院妇保科副主任医师邓小芹日前就产后新妈妈关注的问题答疑解惑。

产后虚脱有危害

产后虚脱常见于新妈妈产后第1次下床活动或上厕所时,气血虚弱、营养不足需要卧床休息、补充液体。如果短时间内能恢复,则无须特殊处理,但要及时进行血常规检查和电解质检查。

如果耽误了长时间不能恢复,对身体的损耗比较大,新妈妈应及时调理,饮食方面要做到规律、合理。

产后虚脱如何预防

- 1、分娩的时候注意切勿身体消耗太多,所以临产时要注意保存体力,避免产程过长。
- 2、注意在产程中给予充分的能量补充,对于那些长时间未进食或有呕吐者,要补充

能量和液体。
3、孕期有贫血的新妈妈,产后要留意复查血红蛋白,如果还有贫血需要及时治疗。

食疗可应对产后虚脱

- 高热量食物**
鸡肉性平,富含营养,有益五脏、健脾胃、祛风养血、补虚等功效;
鸡蛋营养比较全面,蛋黄能补益气血,生肌长肉,对恢复体力有很大的补益作用;
红糖能益气温中补血,可以泡水或者熬汤喝。
- 滋养性食物**
桂圆性温、味甘,有补心安神、养血易脾的成效;
小米养分丰厚,味甘性平,有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效;
糯米味甘、性温,入脾、胃、肺经,具有补中益气、健脾养胃、止虚汗之功效。
- 蛋白质含量高的食物**
动物性蛋白质,如牛奶及其制品、鸡蛋、大豆及其制品都是蛋白质较好的食物来源;
植物性蛋白质,如黑米,具有滋阴补肾、健脾开胃、补中益气、活血化淤等功效。



小贴士

产后忌过度滋补

很多人认为“坐月子”期间一定需要大补,尤其是需要补充以鸡、鸭、鱼、肉、蛋为主的动物性食物。
而事实上,若产后新妈妈摄入过多的动物性食物,会因蛋白质、脂肪过量而加重身体的消化和代谢负担。
肉吃得多了,肚子容易饱胀,自然吃不下粗粮、蔬菜、水果,这样不仅容易引发便秘、痔疮等疾病,甚至

至容易引发体内糖和脂肪代谢失调,导致新妈妈“生育性肥胖”,对新妈妈的远期健康有不利影响。
新妈妈营养过剩,会导致奶水中脂肪含量增加。如果宝宝对这些脂肪有良好的吸收,则有可能造成“婴儿肥”。如果宝宝不能吸收这些脂肪,则可能导致“脂肪泻”,对宝宝的肠道健康产生影响。因此,产后新妈妈应该注意,不要过度滋补。

科学抗癌 关爱生命

第23个全国肿瘤防治宣传周将启动

本报讯(何丽梅 记者 彭雪)4月15日-21日是第23届全国肿瘤防治宣传周,今年宣传的主题是“科学抗癌,关爱生命”。

面对肿瘤发病率的日益攀升,肿瘤预防与早期发现也越来越重要,那么,如何预防肿瘤的发生呢?市三医院肿瘤科主任贾霖认为,肿瘤一级预防是针对危险因素开展的预防,目前认为40%的癌症患者可以通过合理的预防措施避免癌症的发生。

贾霖说,要有效预防肿瘤,首先要保持健康的生活习惯。戒烟是降低肿瘤发病的有效方式。香烟经过燃烧分解后,可分解出有害物质达600多种,其中含有苯丙芘类等40多种致癌物质,有研究证明90%的肺癌是由吸烟引起的,吸烟还会引起鼻咽癌、喉癌、食管癌、口腔癌等。要保持合理的体重,尽量不要饮酒。有研究证明过度体重容易导致男性好发结肠癌,女性绝经后容易罹患乳腺癌。尽量不要饮酒,如果饮酒应限制每日饮酒量。掌握“早餐吃好、午餐吃饱、晚餐吃少”的原则,饮食种类应多样化,粗细粮搭配,多吃不同种类的蔬菜、水果,避免腌制肉类,限制使用高盐食物;每周应进行3-4次有规律的有氧运动,每次1小时左右,避免久坐、久站等。

其次是要调节心态、平衡心理。长期的负面情绪会降低人们的免疫力,导致肿瘤发生。

再次是预防感染。宫颈癌、肝癌、鼻咽癌、淋巴瘤及胃癌等的发生与感染因素有关。可以通过接种乙肝疫苗、HPV(人乳头状瘤病毒)疫苗、洁身自好避免多个性伙伴、远离毒品等预防感染。实行分食进餐,可有利于预防HP(幽门螺杆菌)感染。

此外,要重视筛查,定期体检。通过定期体检,可及时发现身体存在的异常以及癌症危险因素。45岁以上的人,建议进行全面体检,包括内科、外科、耳鼻喉科、妇科,B超、胸片、宫颈刮片,病理学检查、乳腺B超或乳腺钼靶,以及定期的自我乳房检查;40岁以上的女性每年到医院进行一次乳腺钼靶检查,以后与彩超定期交替检查,有家族史的女性每半年进行一次彩超或乳腺钼靶检查;男性要进行前列腺有关检查,如前列腺B超、前列腺特异性抗原等。

我市开展“世界帕金森病日”大型宣传

本报讯(马汉清 陈绍辉 记者 彭雪)昨(11)日,是第二十一个“世界帕金森病日”。今年的宣传主题是:共同参与,联防联控帕金森病。为提升市民对帕金森病的认识和重视,涪城区疾控中心牵头组织辖区二级以上医院及辖区基层卫生服务中心,联手市三医院、市中心医院的专家们开展了声势浩大的知识讲座及义诊咨询活动。

“由于公众对这个病认识不足,帕金森病有时会被误诊为颈椎病、老年痴呆症等。”在涪城区疾控中心培训室,来自市中心医院神经内科的专家为涪城区辖区内的医院及基层服务中心培训帕金森病的精确诊断知识。在中幅大厦活动现场,帕金森病防治专家和医务人员详细回答了群众提出的问题,并就帕金森病的防治知识、相关治疗措施进行了详细解答。

如何防范帕金森病?市三医院老年精神科专家提醒市民,要从提高认知和生活起居上加以注意:学习一些帕金森病的相关知识,便于早发现,及时就医。尽量避免接触重金属,日常生活中重金属主要存在于电池中的汞和体温计中的汞、农药、除草剂这些物质都是会导致帕金森病发生的因素。预防粥样硬化,控制好血压、血脂、血糖等,加强户外体育锻炼和脑力活动。

季节交替时 拒绝“敏感肌”

专家:正确护肤,避免不当保养

“敏感肌”的罪魁祸首

市中医院美容科主任康巧介绍,敏感肌肤又叫耐受性差肌肤,最主要的表现就是角质屏障防御功能较弱,很容易受到来自环境、情绪及化妆品刺激而出现泛红、发痒、脱皮、刺痛甚至是炎症症状。比如——

- 1、过度清洁皮肤。这样做的后果就是破坏了本来存在的保护膜——皮脂膜。皮脂膜非常重要,是由角质细胞、汗腺、皮脂腺分泌的脂质汗液油脂以一定比例融合在皮肤表面形成的一层膜,呈弱酸性,保

护皮肤,是皮肤与外界的第一道屏障。过度使用清洁用品会破坏皮脂膜,从而引起一系列的皮肤不耐受及炎症反应。
2、使用不明成分和来源不正规的护肤品。电商是不正规护肤品流通的温床,通常这类护肤品的特点是高效,使用后皮肤短时间内就会呈现白嫩光泽的状态。这种速效的外用品往往含有超标的铅汞激素等成分,或对皮脂膜有破坏力成分,或含易敏感的色素香精防腐剂等等。长期使用会对皮肤造成刺激,尤其一些遗传易感皮肤不耐受,从而造成难以恢复的损伤,也会出现敏感症状。
3、滥用激素药物。很多人出现敏感症

状后没有及时就医,自行外用激素药物,认为这样见效快。其实反复使用以及不规范使用会形成激素依赖性皮炎,将会形成一个漫长、痛苦的恢复过程。

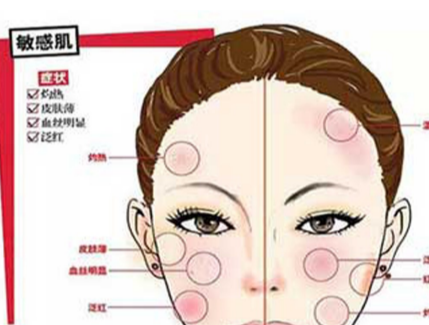
如何判断“敏感肌”

康巧表示,“敏感肌”有不同程度的感觉系统的不适症状,比如瘙痒、灼热、紧绷、干燥、刺痛等,肉眼可见的如:红斑、脱屑。在日常生活中要注意观察,如果情绪变化,遇冷热刺激皮肤发红,在空调房觉得自己的皮肤干痒不适,就要注意自己的皮肤是不是“敏感肌”了。

康巧建议,如果皮肤一旦出现上述症状,不要盲目处理,而应该及早就医,通过面诊和一些必要的检查找出肌肤问题出现的原因,对症治疗。(孙婷婷)



健康提示



目前正值季节交替,肌肤很容易出现问题,特别是一些敏感肌肤。你或许不知道,除了先天原因以外,日常一些不恰当的保养也会让本来健康的肌肤陷入“敏感肌”的行列。专家提醒,想要肌肤保持健康,就得正确护肤,避免不当保养。

放疗戴上“瞄准镜” 定点“投弹”显神威 市三医院肿瘤科开启“精准治癌”时代

17年前曾患肺癌的张婆婆,现仍健在,天天含饴弄孙享受天伦之乐;12年前曾罹患肾癌的宋阿姨,现在是社区广场舞的领舞;7年前患胃癌的黄先生,早已回到了工作岗位……

我市第三人民医院肿瘤科在携手患者,与“癌魔”斗争这个没有硝烟的战场上,创造了不计其数的生命奇迹。

然而,科室医护人员没有躺在成绩上睡大觉,而是锐意进取,引进国际先进的“精准”治疗技术,为患者实施精确定位、精确计划、精确治疗,不仅明显降低了放疗毒副作用,而且有效提高了治疗效果。

1 变“轰炸”为“狙击” 肿瘤放疗戴上“瞄准镜”

走进市三医院肿瘤放疗中心,医护人员正在耐心地用先进的放疗仪器为一名食管癌患者做治疗。这位75岁的患者李大爷家住游仙区,他告诉记者:“不用去省城,在家门就能接受先进仪器的放射治疗,对我们这样家庭不宽裕的人来说是福音,节省了很多开支。这里治疗癌症很专业,服务也很到位!”

原来,为方便绵阳及周边地区肿瘤患者就近诊疗,市三医院引进了目前全球最先进的瓦里安直线加速器。这种肿瘤放射治疗设备运用了图像引导放疗技术,相当于给放疗安装了一个“瞄准镜”,不仅能在图像引导下三维适形调强放疗,还可以对癌细胞实施精确照射,定点清除,如同军事上用制导导弹对恐怖分子实施定点清除一样,充分保护周围正常组织,明显降低放疗毒副作用,提高治疗疗效。不仅为患者实施精确定位、精确计划、精确治疗,还推动我市医疗技术进入肿瘤放疗的“精准时代”。

市三医院肿瘤科主任贾霖表示,如果说放疗是一把“枪”,那么如何精确瞄准到癌细胞而不伤及正常细胞,一直是一个重要的医学课题。“精确放疗”是用“狙击枪”去攻击目标,能“完美”避开正常组织,射线只针对肿瘤病灶进行放射治疗,使误差精确到毫米级,让肿瘤“走投无路”。这样不仅提高放疗的局控率,让肿瘤治疗区域更加准确,损伤更小,而且减轻了放疗副作用,使患者能够轻松完成放疗疗程,实现最佳的



肺癌腰椎骨转移患者正在市三医院接受瓦里安直线加速器放射治疗

治疗效果。
据悉,这种“精确放疗”适应症广泛,可以进行各种恶性肿瘤的放射治疗。2014年8月,市三医院肿瘤放疗中心投入使用至今,已放射治疗肿瘤患者2000余例,大部分患者病情症状缓解。

2 定点“投弹” 肿瘤介入治疗显神威

家住涪城区50岁的刘女士,在市三医院肿瘤科被诊断为原发性肝癌伴肺转移,且已失去外科手术治疗的机会。为解除患者的病痛,全科医生经过认真讨论、研究,为患者制定了详细的肿瘤内科介入手术方案,选择肝动脉化疗栓塞并介入肝动脉留管化疗术。

术中,医生首先为刘女士实施了局部麻醉,随后在数字减影血管造影引导下,从刘女士的腹股沟动脉处等部位插入细小的导管,一直延伸至肿瘤供血血管内,然后注入抗癌药物以杀死肿瘤细胞,接着用栓塞剂堵塞供血血管以“饿死”肿瘤细胞,最后再行肝动脉留管化疗。术后刘女士感觉良好,次日即可下床活动。她激动地告诉记者,自己的病情得到了有效缓解,又重新看到了生的希望。
市三医院肿瘤科医师刘小军介绍,近年来这种定点“绞杀”癌细胞的介入治疗,日益成为肝癌综合治疗的主要方式。在美国80-90%的肝癌患者接受介入治疗,临床证明其能显著提高肝癌患

者的生存时间。随着医学技术的发展,肿瘤介入治疗取得了长足进步,它具有微创、对患者影响小、可重复性以及疗效高等特点,甚至对某些内外科难以处理的临床棘手问题也能迎刃而解。因此,它是目前肿瘤治疗领域重要的治疗方法和手段,对肿瘤的治疗发挥着越来越重要的作用。

“目前治疗恶性肿瘤所采用的方法一般有全身治疗和局部治疗两种方式,手术、放疗、介入治疗都属于局部治疗,化疗、肿瘤免疫治疗、靶向药物治疗都属于全身治疗。在肿瘤治疗中常常是局部治疗和全身治疗结合才能取得理想的疗效。特别是一些无法进行手术、全身治疗效果不好的患者,选择介入治疗是一个很好的办法,比如晚期肝癌等等,在这方面我们有省内领先的技术水平。”贾霖介绍。(杨玲 彭雪)

链接

市三医院肿瘤科成立于2001年,经过16年的发展壮大,目前已经是四川省放疗规范化培训基地、泸州医学院及川北医学院实习基地、进修生培训基地等。参与国家级临床研究研究两项、主持和承担了省级临床研究研究两项、市级科研数项,率先在省成立了临床肿瘤心理协会。该科一直秉承“让患者减轻痛苦,有尊严地生活”的职责,增强患者战胜疾病的信心,提高患者满意度。

绵阳城区主副食品民生价格信息行情

发布单位:绵阳市发展和改革委员会 采集时间:2017年4月11日

品种	规格	农贸市场								连锁店		
		建东街	钟鼓楼	大西门	虹高	开元	富乐	科学城	西都	高农司	佳昊	阳光农庄
籼米	本地二级	2.20	2.20	2.20	2.19	2.20	2.20	2.20	2.20	无	无	2.30
粳米	珍珠米	2.70	3.00	2.80	2.80	2.70	2.65	2.60	2.70	无	2.80	3.00
面粉	本地特一	2.00	2.10	2.00	2.19	2.00	2.20	2.00	2.00	无	无	2.40
鲜面	韭菜叶子	3.00	3.00	3.00	3.00	2.80	2.80	3.00	3.00	无	无	无
调和油	金龙鱼二代5L	59.90	62.00	60.00	59.90	57.90	56.90	56.00	56.90	无	56.90	无
菜籽油	金龙鱼AESL	69.90	69.90	68.00	65.00	69.90	69.90	70.00	69.90	无	68.90	无
菜籽油	菜籽王5L	69.00	无	55.00	63.00	68.00	63.50	65.00	69.00	无	无	无
猪肉	五花肉	15.00	14.00	15.00	13.50	14.00	14.00	14.00	14.50	无	14.00	14.00
猪肉	一级肉	14.00	13.00	14.00	13.00	13.50	12.00	13.00	13.00	无	12.50	14.00
猪肉	中排	17.00	18.00	18.00	18.00	18.00	16.00	20.00	19.00	无	18.00	19.00
牛肉	鲜牛腩	28.00	27.00	28.00	29.00	28.00	27.00	29.00	28.00	无	无	无
白条鸡	鸡场鸡	9.00	9.50	10.00	8.00	8.50	9.50	13.00	9.00	无	无	无
鸡蛋	鸡场蛋	5.50	4.00	3.80	3.50	3.80	4.00	4.50	3.50	无	3.90	5.00
白条鸭	鸭场鸭	9.00	7.50	10.00	7.00	10.00	9.50	13.00	7.00	无	无	无
花鲢	鲜活	10.00	10.00	12.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	无	无	无
鲫鱼	鲜活	11.00	10.00	12.00	11.00	11.00	11.00	10.00	9.00	无	无	无
草鱼	鲜活	9.00	8.00	10.00	9.50	9.00	9.00	8.50	8.00	无	无	无
芹菜	上等	2.00	3.00	3.00	3.50	3.00	2.50	2.50	4.00	2.50	2.50	3.50
大白菜	上等	1.50	1.50	1.50	1.50	1.50	1.00	1.50	1.50	1.10	0.80	1.00
莲花白	上等	1.50	0.80	1.00	1.00	1.50	1.00	1.50	1.50	0.90	0.60	0.80
青笋	上等	2.00	1.50	2.00	2.00	1.50	2.00	2.50	1.50	1.20	0.98	1.50
香菇	上等	8.00	7.00	7.50	8.00	9.00	6.50	7.00	7.00	6.00	6.98	8.00
韭菜	上等	4.00	4.00	3.00	3.50	3.50	3.50	4.00	4.00	3.00	3.20	4.00
花菜	上等	2.00	1.50	2.00	2.50	2.50	2.50	2.00	2.50	1.30	1.20	2.00
黄瓜	上等	3.50	3.50	3.00	3.50	3.00	3.00	3.50	3.50	2.50	3.20	3.50
冬瓜	上等	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.50	2.00	1.50	1.50	2.00
南瓜	上等	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	1.90	1.50	2.00
苦瓜	上等	5.00	4.50	4.00	6.00	5.00	4.50	5.00	5.00	4.70	5.50	5.50
西红柿	上等	4.00	4.00	4.00	5.00	4.50	3.50	4.00	4.00	2.80	2.98	4.50
茄子	上等	4.00	3.50	4.50	5.00	4.00	5.00	3.50	4.00	2.80	3.68	4.00
白萝卜	上等	1.00	0.80	1.00	1.00	1.00	1.00	1.20	1.00	0.75	0.60	0.50
胡萝卜	上等	3.00	3.00	3.00	3.50	3.00	2.50	3.00	2.50	1.80	2.50	3.00
大青椒	上等	4.00	3.00	3.50	4.00	4.00	3.50	3.50	4.00	2.40	3.80	4.50
尖椒	上等	5.00	5.00	5.00	6.00	6.00	5.00	5.00	5.00	3.20	5.20	6.50
四季豆	上等	4.00	4.00	5.00	5.00	5.00	4.00	5.00	4.00	4.50	5.98	6.00
土豆	上等	2.50	2.00	2.50	3.00	3.00	2.50	2.50	2.50	2.00	1.60	2.50
山药	上等	6.00	6.00	6.00	6.00	7.00	6.50	6.00	6.00	3.80	4.80	6.00
莲藕	上等	3.00	3.00	4.00	3.50	4.00	3.00	3.50	3.00	2.50	2.80	3.50
洋葱	上等	2.00	2.00	2.00	2.00	2.50	2.00	2.00	2.00	1.60	1.50	2.00
大蒜	瓣蒜	10.00	12.00	10.00	10.00	12.00	11.00	11.00	10.00	8.50	9.50	12.00
大葱	上等	4.00	4.00	3.50	4.00	3.00	3.00	3.50	4.00	2.00	3.60	3.00
生姜	小黄姜	4.00	5.00	6.00	5.00	7.00	4.00	8.00	5.00	2.90	4.60	4.50
小白菜	上等(时令蔬菜)	2.50	2.00	2.00	3.00	2.00	2.00	3.00	2.00	1.40	1.70	2.00
白油菜	上等(时令蔬菜)	3.00	2.00	无	3.00	无	2.50	2.50	2.50	无	1.80	2.50
豆腐	水豆腐	2.00	2.50	2.00	2.50	2.00	2.50	2.50	2.50	无	2.50	2.50
苹果	一级富士	8.00	7.00	6.00	7.00	6.00	7.50	7.00	6.00	无	5.60	8.00
梨	一级皇冠梨	4.00	4.50	4.00	4.00	5.00	4.50	4.00	3.50	无	3.80	4.00
香蕉	一级	3.50	3.50	3.50	4.00	3.50	3.50	3.00	3.50	无	3.68	4.50

注:1、食用油为元/桶,其他主副食品为元/500克,以上价格会随市场行情上下浮动,仅供参考。
2、高农司为建设街店,佳昊为小岛花园店,阳光农庄为奥林春天店。