

作为爱美女性,25岁的小倪(化姓)对自己的身材有着严苛的要求。为了保持身型,她经常在饮食上“苛待”自己,比如一天只吃一两餐,基本不吃早饭,中午11点半以后才进餐。身材是保持住了,但身体发出了“抗议”:近日,她的右侧上腹部反复隐隐作痛,进食后疼痛会加剧,有时候半夜睡觉翻身也会疼醒,于是不得不前往宁波市中医院脾胃病科就诊。

接诊的副主任中医师魏冬梅告诉小倪:“你的上腹部B超显示有胆结石,这和长期节食减肥、饮食不规律大有关系。”小倪愕然:“吃得油腻才会得胆结石吧?我每天清淡饮食,怎么还会得?”



医生为患者做检查。

一天只吃一两餐 睡觉翻身被疼醒

25岁姑娘减肥减出胆结石

这些习惯易招胆结石

小倪的上腹部B超检查显示,胆囊里面有一个1.0厘米×0.5厘米小结石。魏医师仔细询问小倪饮食情况后说,那些看似自律的饮食习惯其实很容易招惹胆结石。

“许多人通常认为只有那些摄入高脂肪食物的人才会患上胆结石,但实际上,饮食不规律的人同样容易患上这种疾病。”魏医师耐心地向小倪解

释了胆结石的成因,所谓的饮食不规律,可能是指长时间的空腹状态,也可能是毫无节制的暴饮暴食,或者两者交替出现的情况。

胆囊负责储存胆汁,每当人们进食之后,身体会发出一个信号,胆囊随即释放储存的胆汁以帮助食物的消化。如果两餐间隔过长,胆汁就无法及时排空,导致胆汁浓缩,长期如此,

就可能形成胆结石。

之后,魏医生对小倪进行了饮食指导,建议她三餐定时定量,保持七分饱的状态,少食肥甘厚味之品,并加用中药健脾疏肝利胆治疗。

几周后,小倪自觉右上腹的胀痛感有了明显的缓解。鉴于结石的体积不大,魏医生不建议小倪手术治疗,而是通过每年的体检来定期复查结石的情况。

减肥先补脾

魏冬梅表示,虽然减少食物的摄入确实可以降低热量的吸收,但是摄入过少的热量也会导致身体的新陈代谢速度减慢。长期以往,不仅难以达到减肥的效果,反而可能会导致精神状态不佳、心情沮丧,甚至可能引发厌食症、营养不良、内分泌失调、消化道结石等一系列健康问题。

清代医家陈士铎有言:“肥人多痰,乃气虚也。虚则气不能营运,故痰生之。”脾为后天之本,气血生化之源,脾主运化,能将水饮转化为津液,输布全身。若脾气虚衰,水湿运化无力,则聚而成痰,脾胃不好,吃下去的

食物水液就不能及时地运化为营养,就会变成湿气堵在体内,时间久了身体就会越来越胖,所以减肥先补脾。

首先,脾脏喜欢干燥而厌恶潮湿,因此在饮食上应该避免食用肥腻、甘甜和油腻的食物,例如减少煎炸、烧烤等食物的摄入。可以多吃一些具有健脾消食功效的药食同源食物,如薏米、山药、赤小豆等。保持三餐定时定量,避免暴饮暴食。晚上九点以后不要进食,夜宵会引起过剩的热量积存。

忧思伤脾,过度的思虑可直接伤脾。因此,保持心情的平和,避免情绪的

过度波动,对于补脾也是非常有帮助的。

在运动方面,需选择一些持续性较强的运动项目。例如,八段锦中的第三式“调理脾胃须单举”,通过一手上举、一手下按的动作,可以对胃肠道产生牵引作用,有助于促进胃肠蠕动。每天坚持练习,修身养性。

此外,还可以通过点穴推腹的方法来“补脾”。比如在脾经上,有许多穴位,包括三阴交穴、太白穴以及阴陵泉穴等,通过按揉和艾灸这些穴位,可以起到健脾助运、增强脾胃功能的效果。

记者 庞锦燕 通讯员 吴佳礼 文/摄

5岁男孩门诊楼突发抽搐 护士把手指伸入孩子口中……

“救命啊,快来人啊!”近日,鄞州区第二医院门诊二楼发生惊险一幕:一名5岁男孩突发抽搐、牙关紧闭,孩子母亲不知所措,焦急万分。路过的该院门诊护士长计小丽及时实施抢救。随后,孩子被送往该院急救医学中心。

计小丽回忆,最先发现情况的是门诊护士黄惠君,听到孩子母亲的呼救声,黄惠君第一时间跑过去帮忙。几十秒后,路过的计小丽也闻声赶到现场,发现孩子已经丧失意识,四肢都在抽搐,牙关紧闭,脸色紫绀。孩子母亲告诉她,孩子当天因感冒发烧前来就诊,没想到在等待化验报告过程中,意外突然发生。

凭借自己多年的临床护理经验,计小丽立刻意识到孩子正面临缺氧。为防止孩子窒息或咬伤自己的舌头,计小丽想也没想,就将自己的手指伸进孩子口中,并喊同事去拿压舌板。“当时孩子牙关紧闭,脸都紫了,我怕缺氧太久会留下后遗症,就顾不上那么多了。”

约两分钟后,同事拿来了压舌板,计小丽的手才被“解救”出来。此时,她的食指和中指上都被咬出了几道深深的牙印,严重的地方已经破皮,甚至留下了血痕。

“被咬的那一瞬间确实挺疼的。”计小丽说,但比起自己的手指受伤,肯定救人是放在第一位的,“作为医

护人员,救人是本职工作。”

随后,孩子被送往该院急救医学中心进一步救治,计小丽这才着手处理伤口,进行冲洗消毒。

计小丽提醒,自己将手指挤进患者牙关,是迫不得已的行为。市民遇到类似情况,有条件的话可以先寻找毛巾或者筷子等物品将患者牙齿隔开,避免咬伤舌头或者造成口腔内黏膜损伤;也可以用布或者薄衣服之类物品,将手指包裹后再实施抢救;同时,应迅速拨打120电话,由专业医生进行后续治疗,保证患者生命安全。

记者 庞锦燕 通讯员 谢美君 水豪杰

儿童乳牙患龋率 超过71% 这家社区医院 推出公益项目

日前,宁波市江北区甬江街道社区卫生服务中心医护人员,来到辖区的甬江街道中心幼儿园,就幼儿龋齿的成因与危害,如何预防龋齿等进行科普,由此开启了该中心推出的儿童口腔健康行动公益项目。

据介绍,3岁到14岁儿童的口腔健康,是一生口腔健康的基础,而影响这个年龄段儿童口腔健康的主要疾病,就是龋齿。我国是口腔疾病发病率较高的国家,第四次全国口腔健康流行病学调查的结果显示,5岁儿童乳牙患龋率为71.9%,对儿童生长发育和健康成长的影响不容忽视。而引起龋齿的原因,是许多儿童没有养成正确的口腔卫生习惯,如早晚刷牙、饭后漱口等。家长及儿童对口腔健康知识了解不足,缺乏有效的口腔保健措施。

甬江街道社区卫生服务中心相关负责人介绍说,针对儿童龋齿率高的现状,为全面推进适龄儿童和青少年的口腔保健,他们就在街道范畴内的幼儿园、学校,推出了适龄儿童“口腔健康促进行动”的公益项目。旨在提高儿童口腔健康意识,通过项目实施,使儿童了解口腔健康的重要性,养成良好的口腔卫生习惯。同时通过定期的口腔检查、口腔健康指导和干预,降低儿童患龋率和其他口腔疾病的风险。最终,通过口腔健康促进儿童的生长发育和身心健康。

当天的活动除了科普讲座,还组织了多种饶有兴趣的活动,增强了孩子们的参与性。桌子上摆放一些食物模型,让小朋友去挑选,哪些食物对牙齿有益,哪些是对于牙齿有害的不能吃的,或应该少吃食物;刷牙比赛环节,孩子们在家长的帮助下,先后使用含氟牙膏和菌斑显色牙膏刷牙,最后根据小朋友的刷牙姿势、菌斑显色牙膏的显色范围、牙齿刷干净的时间等来评判。

据悉,通过该项目的推进,最终将在街道辖区内建立儿童口腔卫生健康教育体系,提高儿童口腔卫生水平,使儿童患龋率明显降低,龋齿得到及时治疗。

记者 程鑫 通讯员 翁静梦 文/摄



医护人员为儿童做口腔检查。