

高邮市民文明行为10条

1.公共场所讲修养,不吸烟、不插队、不抢座、不大声喧哗、不说脏话。
2.安全出行讲法则,不闯红灯、不逆向行驶、不抢道、不随意变道、不乱停乱放、不占用盲道。
3.净化环境讲卫生,不随地吐痰、不乱扔烟头、不乱丢垃圾。
4.文明用餐讲节俭,不剩饭剩菜、不

铺张浪费、不劝酒酗酒。
5.商铺经营讲规范,不乱设摊点、不出店经营、不出售伪劣商品、不随意张贴广告。
6.爱护公物讲自觉,不私自占用、不污损破坏。
7.爱我家园讲规矩,不乱搭乱建、不乱挂乱晒、不占用公共楼道和消防通道、

不在禁放区内燃放烟花爆竹、不噪音扰民、不无绳遛狗、不让宠物随地粪便。
8.保护绿化讲责任,不毁绿种菜、不践踏花草、不毁坏树木。
9.理性上网讲道德,不信谣、不传谣、不造谣、不恶意中伤他人。
10.观光旅游讲风尚,不乱涂乱画乱刻、不乱扔杂物、不破坏文物。



今日高邮APP

在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

科学饮用牛奶、豆浆、绿茶,学会健康养胃!

牛奶、豆浆和绿茶,作为我们日常生活中最常见的三种饮品,深受人们喜爱。您知道吗,这三种饮品虽然营养丰富,却并不是所有人都适合喝。

牛奶:食用牛奶后出现腹胀的情况

由于牛奶偏微寒,所以脾胃虚寒的病人不宜食用,除此之外,有部分朋友喝牛奶会出现胀气的现象,这其实就是常见的“乳糖不耐受症”,是一种常见的营养吸收障碍的表现。

牛奶中的糖类主要是乳糖,有部分朋友喝牛奶后无法把乳糖完全分解为葡萄糖及半乳糖,就会被结肠菌群酵解成乳酸、氢气、甲烷和二氧化碳。其中,乳酸可刺激肠壁,增加肠蠕动而出现腹泻。二氧化碳则在肠道内产生胀气,出现腹胀、排气的现象。

为什么不能空腹喝牛奶?

一方面是牛奶中最主要的成分是水,空腹服用会稀释胃酸,不利于食物的消化和吸收。

另一方面是空腹时胃肠蠕动很快,牛奶中的蛋白质需要经胃消化分解成为各种氨基酸,才能在小肠内被吸收利用。空腹喝牛奶,胃排空快,使一些蛋白质未被分解成氨基酸,进入小肠没有来得及吸收就被排入大肠,在大肠,这些蛋白质和氨

基酸被分解腐败变成对人体有害的物质,不仅不能使宝贵的蛋白质完全发挥应有的作用,还增加了人体的负担。

建议:在饭后1~2小时后喝牛奶,胃中有食物可使牛奶在人胃中停留时间变长,牛奶与胃液能够充分发生酶解作用,使蛋白质得到很好地消化吸收。

豆浆:喝完之后出现胃酸反应

很多人都习惯每天早上喝一杯豆浆,尤其是上班族,通常就在小摊买一杯豆浆加个包子或一根油条就解决了早餐。

喝豆浆会出现胃酸的反应,其实是针对不同人群来说的。喝豆浆后出现胃酸一般常见于两种情况,一是空腹喝豆浆或一次喝豆浆过多,另一种是本身有慢性胃炎等疾病的人喝豆浆。

豆浆中含有低聚糖,它可以引起嗝气、肠鸣、腹胀等现象,因此这两种情况之下,豆浆就使人出现胃酸、胃胀的症状,因此有肠胃炎、腹胀、腹泻或者肾功能不全的患者应少喝豆浆,子宫肌瘤的病人也应少喝。同时豆浆中有高嘌呤物质,痛风患者应禁服。

如何健康食用豆制品?

建议肠胃不好的人可以用豆腐代替豆浆,豆腐富含的蛋白质属于完全蛋白,容易消化吸收。从消化率上比较,豆浆在

人体中的消化率为90%,而豆腐消化率可达92%~96%。

绿茶:空腹喝茶易引起消化不良

绿茶里面含的儿茶素、维生素C、维生素E等成分,皆具有抗氧化的作用,适量喝点绿茶对身体有好处。但是跟牛奶和豆浆相似的地方是,肠胃不好的人也不能喝太多绿茶。

茶中对胃肠有影响的成分,主要是黄嘌呤类,黄嘌呤类在一定程度上可刺激胃酸分泌增加,如果喝茶过量或者喝浓茶,黄嘌呤类中的咖啡因会聚集,可能引起胃肠道的病理变化,并形成溃疡,咖啡因是消化性溃疡发病的机制因素。

如果是活动性十二指肠溃疡的病人,则必须限制喝茶,最好是暂时停止喝茶。此外,空腹时如喝了太浓、太多的茶,将阻碍胃液的分泌,妨碍消化,引起茶醉的现象而导致胃痛。

除了以上提到的3种饮品,患病的人还要注意:

忌吃生萝卜、柿子、醋、话梅、柠檬、酸苹果、辣椒、芥末、胡椒等。少吃油炸食物,因为这些食物不容易消化,会加重消化道负担,多吃会引起消化不良,还会使血脂增高,对健康非常不利。

胸片难以发现1厘米以下的病灶,但低剂量CT可以发现3毫米以下的肺小结节。低剂量CT的高检出率在帮助人们提升肺癌早期发现率的同时,也让大家在治疗方面产生一定困扰。

困扰一:查出肺结节,需要先吃消炎药吗?

良性肺结节和肺癌的共通点是二者均是通过CT等影像学检查发现的肺部阴影病灶。但肺结节并不等同于肺癌,多数肺部小结节是肺部受到损伤之后,自我修复所产生的疤痕。肺结核、慢性炎症、陈旧性病灶等肺部良性疾病都可以表现为小结节,其中炎性病灶占有一定比例。

年龄大、肺部有基础疾病史的人群,也非常容易在体检中发现肺结节。还有一部分肺结节是良性的肿瘤。

因此,医生在接诊后,会根据检查资料进行初步分析。如果是首次在体检中发现肺部小结节,体检中没有发现其他问题,通过影像学资料大多数能够初步判断性质。如果医师考虑炎性病灶的可能性大,往往会建议进行一段时间消炎处理,再复查CT、观察病灶是否变化。如果病灶变淡、缩小甚至消失,则基本排除了肿瘤的可能性,也避免了过度医疗。

除了消炎之外,根据肺部小结节的大小和性质,医生还会建议每三个月、六个月或是一年进行一次复查,如结节没有明显进展、没有异常增大,一般被认为是良性病变或恶性度低的结节,根据医生建议继续定期观察即可。

困扰二:“磨玻璃”指的是什么?

根据肺结节密度的不同,一般可分为高密度的实性肺结节和相对低密度的亚实性肺结节。“磨玻璃样结节”属于亚实性肺结节的一种,在肺部CT影像上表现为密度轻微增加,但密度增加程度小于实性改变,不会遮挡住肺内血管和支气管纹理。因其在影像学上呈现出隐隐约约的棉絮状虚影,被称为“磨玻璃样结节”。

“磨玻璃样结节”一般恶性概率较高,病理证实为肺腺癌的概率较高,因此对于首次发现的“磨玻璃样结节”需要密切随访,及时请专科医生对此进行评估。

困扰三:肺结节那么小,手术也可以小一点吧?

虽然肺结节很小,但为了避免病灶残留,依据病变位置、大小、病变的特征,有时需要做肺叶切除,以及一定范围的淋巴结清扫。所以,即使是小结节,切除肺组织范围也未必小。

幸运的是,得益于科学技术的快速发展,再加上近年来早期发现、早期诊断的患者增多,肿瘤的治疗模式也已逐渐步入“微创、高效、保功能”的个体化诊疗阶段。当前肿瘤外科治疗理念已经转向个体化、精准化,更强调为患者选择合适的手术切口,尽可能保留正常脏器功能,减少机体损伤。

饭后立马做这四件事,真的很伤胃!

第一件事是饭后马上吸烟。饭后人体为了促进食物消化,血液流动速度会加快,如果这时候抽烟,烟草里的有害物质进入血液的量就会增多,从而吸收得更多。虽然这会带来短暂的快感,但也会对我们的大脑、心脏、肝脏带来更大的损伤。

第二件事是饭后马上睡觉。饭后可以适当休息,但不要马上躺下睡觉。因为一旦进入到睡眠状态,血液流动就会变缓,中医认为“人卧而血归于肝”,这样一来帮助胃肠道运营养的血液就不足了,长期如此会影响胃对食物的吸收和消化。

第三件事是饭后生气。生气的时候人体会分泌一些激素,这些激素会使血液集中到我们的四肢,让我们做好“战斗”或逃跑的准备,这时胃肠道的血液就会减少,从而影响人体对食物的消化吸收,引起胃疼、腹胀等情况。

第四件事是饭后久坐。吃完饭半小时内要尽可能休息,但饭后一直不活动而处于久坐的状态,也会影响到胃肠的蠕动,长期可能导致便秘、腹泻的发生,建议饭后半小时去散步、消消食。

本版文字摘自学习强国,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。

身心
健康

高血压患者的日常饮食,该怎么选择和补充?

预防和治疗高血压除了要按时吃药、定期检查以外,日常的饮食习惯也特别重要。今天和大家分享一下高血压患者如何搭配合理的饮食。

一、主食的选择

高血压患者的日常主食应以全谷物、杂豆类为主,例如糙米、小米、紫米、荞麦、绿豆、红小豆、芸豆等,尽量少吃或者不吃精米白面。杂粮和谷物相较于精米白面含有更多的B族维生素、矿物质及膳食纤维等营养成分,对于血糖、血压控制十分有好处。

二、多吃绿叶蔬菜

绿叶蔬菜中含有丰富的镁、钾成分,如菠菜、苋菜、芹菜、莴笋等,有助于进一步稳定血压。绿色蔬菜还含有丰富的叶酸,尤其适合高同型半胱氨酸血症的患

者,也就是人们常说的H型高血压患者。高血压患者每天摄入新鲜蔬菜的量建议在300至500克。

三、多吃新鲜水果

水果可以提供充足的维生素C、钾、镁、膳食纤维以及多种抗氧化物质,高血压患者每天新鲜水果的摄入量应为200至350克,最好食用当季水果,也可以摄入适量水果干(葡萄干、杏干、苹果干等),但不能用果汁代替新鲜水果。

四、牛奶的选择

高血压患者每天最好保证250克牛奶的摄入,以低脂奶或脱脂奶为佳。如果有乳糖不耐受的困扰,也可以用低糖低脂酸奶代替。

五、肉类的选择

高血压患者的红肉摄入不宜过多,可

以多吃鱼虾贝类,因为相对于红肉,鱼虾中含有不饱和脂肪酸的比例更高,对于降血脂、预防心血管疾病有一定好处。

六、坚果的选择

坚果中含有丰富的镁、钾、蛋白质及不饱和脂肪酸,高血压患者每周可适量食用坚果50至70克,尽量选择原味、新鲜、小包装的坚果,油炸、过度调味的坚果要避免食用。

七、不适合高血压患者的食物

高血压患者首先要戒酒,少吃熏酱、腌制、油炸的食物,这些食物都会使血压升高,加重病情;可乐、咖啡、浓茶等刺激性的饮品也不建议饮用,这些饮品可能会加速患者的心跳;甜食、含糖饮料也要减少摄入,其中的糖分会增加肥胖、糖尿病与心血管疾病的患病风险。

高血压患者的饮食应该遵循低盐、低脂的原则,少吃高胆固醇的食物,减少烹饪油量,培养良好的饮食习惯,才能和高血压“友好相处”。

胺碘酮 抗心律失常“万金油”

胺碘酮属于经典III类抗心律失常药物,也是最为广谱的抗心律失常药。由于适应范围广,甚至被称为抗心律失常的“万金油”,尤其对危急心律失常的治疗,至今无其他药物可以替代。

胺碘酮主要分为两种剂型,口服制剂和静脉制剂。其中,静脉胺碘酮制剂主要用于治疗心律失常急性症,适用于电除颤或其他药物无效的心室颤动,以及血流动力学稳定的持续性室速、阵发性心房颤动的复律。口服胺碘酮,主要用于预防阵发性房颤发作,使心房颤动转复,治疗各种早

搏、心动过速等心律失常。

胺碘酮能有这么多作用,要归功于它的药理机制。胺碘酮可以阻断多种离子通道,可广泛阻滞钠通道、钙通道、多种钾通道等,延长房室的动作电位时程,进而减慢心房与心室之间电信号传导,延长心脏每跳一次的时间。

胺碘酮也有不少使用禁忌,心源性休克、严重缓慢心律失常(病态窦房结综合征、严重房室传导阻滞)以及对碘过敏者不能使用。不同剂型的胺碘酮引起的药物不良反应有所不同。注射剂所致不良反应有

肝功能损伤、静脉炎、血压下降、心律失常、皮疹等;口服片剂所致不良反应有肝功能损伤、甲状腺功能异常、肺毒性、神经毒性、光敏反应等。不良反应的发生除患者体质因素,剂量也是主要原因,因此胺碘酮一定要在心血管专科医生的指导下服用。

胺碘酮在人体内的药物代谢也比较特殊,一般口服一个月左右才能达到稳定的药物浓度,所以医生开始会给病人开出大剂量(即负荷剂量)口服,然后再给小剂量(即维持剂量)口服。患者用药前要告知医生有无肝病,并定期监测肝功能;口服剂在使用前、用药期间需监测甲状腺功能(间隔3至4个月);口服常规剂量的胺碘酮,肺毒性少见,一旦患者表现为咳嗽、呼吸困难等,要及时就医。