

健康之窗

过节醉酒入院患者增多 专家提醒饮酒四大禁忌

新华网长沙电(记者 帅才)近日,记者从长沙市120医疗急救中心了解到,不少人聚会过度饮酒出现酒精中毒。元旦期间,120急救中心就接到262醉酒呼救。专家提醒,市民在应酬、聚会时要注意饮酒适度,切莫贪杯。

长沙市中心医院急诊重症监护室副主任医师龙勇告诉记者,2014年12月开始,急诊科每天都能接到醉酒患者,一般是在晚上8点钟以后,且以重症醉酒患者为多。不少患者因喝酒过度出现意识障碍、口唇发绀,不得不进行有创呼吸机支持通气、补液、护心、护胃等治疗。

专家指出,不少醉酒者和家人都认为喝醉了酒睡一觉就行,但实际上因饮酒过量伤身甚至丧命的情况并不少见,另外,每年因为醉酒而引发摔伤、斗殴、撞伤等情况也比较普遍。

专家建议,若市民出现醉酒症状,要留意观察,对轻、中度酒精中毒者,在醉酒者呕吐时注意保持呼吸道通畅,防止窒息;对重度醉酒昏睡者,尤其是出现呼吸减慢、抽搐、大小便失禁等危险症状时及时送医,在送医途中应使其头部偏向一侧或让其侧卧,以防止呕吐时呕吐物吸入气管而出现窒息。

龙勇医生提醒,市民在喝酒前后,应注意以下四点:一是忌空腹喝酒。如果空腹饮酒,一瞬间体内血液中的酒精浓度就会升得很高,建议市民在饮酒前,先吃一些淀粉类的食物,比如先喝一杯燕麦、玉米汁等。

二是不要喝混合酒或快酒。各种酒成分、含量不同,互相混杂会引起变化,人喝了之后容易出现头痛等不适,更易醉。喝酒时不要喝碳酸饮料,如可乐、汽水等,以免加快身体吸收酒精的速度。

三是喝酒后不要立即洗澡。人饮酒后体内贮存的葡萄糖在洗澡时会被体力活动消耗,引起血糖含量减少,体温急剧下降,而酒精抑制了肝脏正常的活动,阻碍体内葡萄糖贮存的恢复,会加重低血糖反应。

四是酒后不要立即运动。醉酒后体内水分流失过多,容易发生脱水,此时再锻炼会加重脱水危险。

健康管理

六个鲜为人知的健康尺码

一个人的身体状况,有些时候可以“一眼”就看得出来,也有些时候,隐藏在一些不经意的小细节里。比如——手指的长度。有调查称,无名指短的女性更容易患关节炎;而超过D罩杯的女性则更容易患上糖尿病。

1. 手指长度

一项2008年在期刊上发表



的调查发现,食指比无名指短的女性可能有比其他女性高两倍的可能性患上膝盖处的关节炎。研究人员还宣称,有这些明显男性特征的女性更加容易雌激素分泌水平低,这可能会对关节炎的产生有极大的影响。预防措施:加强锻炼膝盖周围的肌肉。在你坐着的时候,把两腿伸直并平行于地面,做十次每次坚持5~10秒。

2. 身高

根据《美国国家科学院院刊》的一项研究,高于5英尺2英寸的女性可能会错过有助于她们活到100岁的基因变异。预防措施:借鉴长寿老人集中的耶稣再生论派的生活习惯:

不抽烟、少喝酒、少吃肉。

3. 腿长

如果你的腿短而粗壮,你就得好好照顾你的肝脏了。在一项2008年期刊发表的研究中,英国研究人员发现腿长20~29英寸的女性更加有可能四项显示肝病的酶水平高于一般女性。研究人员声称,像儿童时期的营养状况一类的因素,不仅会影响成长阶段,还会影响成年时期的肾脏是否健康发展。预防措施:避免肾脏产生的毒素的伤害,这将使你的肝脏在更加长的时间内更加的健康。在用化学清洁用品清洗和工作的時候,戴上面具和手套;把每天酒精的摄入量限制在5盎司红酒即12盎司啤酒以内。

4. 嗅觉

根据一项2008年发表在《神经病学纪事》上的研究,不能识别香蕉、柠檬、肉桂和其他物品气味的老年人,在四年内与其他人相比有高达五倍的可能性患上帕金森(氏)症。研究人员相信大脑有一个与嗅觉功能有关的区域可能会最先被帕金森(氏)症影响,大约早于确诊2~7年。预防措施:增加鱼油的摄入。Ω-3脂肪酸可以提升你大脑对于一个导致帕金森(氏)症的有害化合物MPTP的抵御保护作用。

5. 小腿肚的尺寸

尽管这听上去不合常理,但是2009年刊登在Stroke上的一份法国调查发现,小腿肚13英寸或更少

的女性更加有可能有颈动脉斑块,这是中风的一个已知的风险原因。在更加粗壮的小腿肚上的皮下脂肪会提升血液循环的脂肪酸,并且会储存它们,这样没什么风险因素。预防措施:没必要加粗你的腿,只要小口地喝些绿茶来保持健康就可以了。在一项超过40500日本男女参与的调查中,那些每天喝5杯以上绿茶的人,都有很低的心因心脏病死亡或中风的可能性。

6. 血型

根据一项近期107503名成人参与的由波士顿癌症研究所和哈佛医学院研究人员组织的研究表明,A、B、AB血型的人比O型血的人多44%的可能性患上胰腺癌。这显示,基因决定人的血型也会为胰腺癌的罹患带来基因的风险。预防措施:加强维生素D的摄入。采用低脂的日常饮食和多食三文鱼之类的鱼,是从食物中获取维生素D最好的方式。

职工健康管理中心



冬季
三候水泉动
四候雉始鸣
五候蚯蚓始出



医卫健康

低血糖指数饮食可能无助防心血管病

新华社华盛顿电(记者 林小春)近些年来,西方营养学界流行血糖指数的概念,这一指数可显示不同食品提升体内血糖的幅度。但美国一项新研究显示,没有糖尿病的人哪怕超重或肥胖,也不用关注或担忧饮食的血糖指数。

这项于16日发表在《美国医学会杂志》上的研究说,在降低心血管病风险和改善胰岛素敏感性方面,血糖指数低与高的饮食并无明显区别。

一些食物尽管碳水化合物含量类似,但在升高血糖值方面却有高有低,这一特征被称作血糖指数,如苹果该指数较低,而香蕉则较高。传统观点认为,高血糖指数食物不利心脏健康,会增加糖尿病风险。一些营养学家据此倡导吃血糖指数低的食物,甚至推动给食物标注血糖指数值。

在新研究中,约翰斯·霍普金斯大学和哈佛大学等机构研究人员招募了163名具有高血压前期或1期(即轻型)高血压的超重成年人,提供4种不同的饮食。在为期5周的调查期间,这些人被要求参与至少两种饮食的试验。4种饮食均基于抑制高血压型食谱制定,多果蔬、多乳制品且少油脂,区别在于血糖指数和碳水化合物含量不同。

研究人员发现,在健康饮食前提下,低血糖指数与高血糖指数饮食相比,总体上没有减少心血管病风险因素,也没有改善胰岛素敏感性。

研究负责人之一,约翰斯·霍普金斯大学教授劳伦斯·阿佩尔说:“我们没有发现低血糖指数饮食对(改善)心脏病主要风险因素有任何明显的益处,我们也没有发现它在糖尿病预防方面有益的任何证据。”

冬季养生菜谱

山药羊肉汤

原料:羊肉五百克,山药一百五十克,姜、葱、胡椒、绍酒、食盐适量。

做法:羊肉洗净切块,入沸水锅内,焯去血水;姜葱洗净用刀拍破备用。

山药片清水浸透与羊肉共同置于锅中,放入适量清水,将其它配料一同投入锅中。

大火煮沸后改用文火炖至熟烂即可食用。

功效:补脾胃,益肺肾。



天麻炖乌鸡

原料:乌鸡1只(约750g),天麻25g,川芎、白茯苓各10g,姜片5g,料酒10g,精盐适量,香菜段少许。

做法:乌鸡放入冷水中,烧开,焯去血沫;中药洗净,放入鸡腹中,用线缝好口。把乌鸡放入砂锅内,加入姜片、料酒和适量水,烧开后用小火炖约1小时,放精盐再炖约20分钟至材料熟烂,撒上香菜即可。

功效:乌鸡有舒经活血、调节内分泌等功效,对老年女性大有益处。天麻、川芎、茯苓对神经衰弱的头昏、头痛、失眠等,均有辅助治疗之效,既能平肝息风止痛,又能滋养镇静安神,与乌鸡等配合,补虚作用颇为明显。



出售

本人现有同乐苑小区住房一套,六层,68.61平方米,精装修,价格面议,有意者请与刘女士联系,联系电话:15513058562。

本人现有太钢程家村小区高层一套,一层,87平方米,已装修,欲出售或租均可,有意者请与史先生联系,电话:13834200418 或18636920418。

本人现有兴华街太钢丽日小区住房一套,三层,90平方米,双卧朝阳,客厅明亮,南北通透,欲出售,有意者请与常先生联系,电话:13513518550,非诚勿扰。

住房手续挂失

曹志,不慎将太钢颐泽园小区8栋6单元3层4号的太钢职工购房申请审批登记表和太钢职工住房收款收据遗失,特此声明。

魏金玉,不慎将太钢恒山小区5栋1单元5层17号的房屋计算表和房屋预售协议书遗失,特此声明。

王石有,不慎将太钢冶金电机厂后院5号楼2单元6号的购房发票遗失,特此声明。

车辆出入证挂失

物流中心耿波,车牌号为:晋AEH635

物流中心许运生,车牌号为:晋A3D872

钢企不锈钢制品厂,车牌号为:晋A86278

钢运物流,车牌号为:晋A45716

钢运物流,车牌号为:晋A21508

钢运物流,车牌号为:晋A21578

钢运物流,车牌号为:晋A77240

粉煤灰综合利用公司,车牌号为:晋ANT735

山西锦瑞天成科贸有限公司,车牌号为:晋ABC541

隆强工贸有限公司,车牌号为:晋A41686

以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失,特此声明。

挂失

钢企第一橡胶厂李明星,卡号:20212354

钢企第一橡胶厂荣俊杰,卡号:20212639

钢企第一橡胶厂肖玉朝,卡号:20214260

钢企花岗岩高建荣,卡号:20201421

钢企花岗岩王林香,卡号:20201449

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。