

『主食』就是一種消化藥



每到過節,大家都少不了多吃魚肉,經常有人問吃什麼能助消化?其實,即使有助消化的藥物或者食物,也是在輕微腹脹時幫助緩解一下,要想吃得健康,關鍵還是控制好食物的量,我在吃大餐的時候有個小竅門可以幫助消化,就是先吃主食。

很多人吃大餐都是先吃菜,到最後基本不吃主食,我建議點菜時可以多點些帶主食的,有不少菜會配一些玉米小餅、小饅頭、土豆等,或者有一些粗糧如南瓜、紅薯、山藥等,我會儘量優先吃這些主食類的主食上來以後,我也會趕緊盛上一碗吃下。因為這些主食類食物很撐肚子,容易讓人有飽腹感,所以吃下以後就不餓了,自然而然能少吃些魚肉等葷菜了,這樣也就可以避免吃得過油膩或不消化。

同時,米飯、麵條等主食屬於碳水化合物,很容易被人體消化吸收,不會給腸胃增加負擔,同時碳水化合物在人體的代謝過程中,也幾乎不會產生毒素。相比而言,魚肉等高蛋白或高脂肪類食物,在人體代謝中會產生許多對人體有害的物質。

而在主食里,粗糧又是首選的,因為相比較精糧而言,粗糧富含纖維,可以促進胃腸蠕動,幫助消化,還能讓多餘脂肪排出體外。如果實在是不小心多吃了魚肉,肚子里感覺不消化,我會建議吃幾顆山楂,現在新鮮的山楂也已經上市,大家可以在家備上一些。

另外,適當多吃木耳、洋蔥等蔬菜,也可以幫助體內排出多餘的脂肪,幫助消化。(營養師趙妍)

小兒先天性心臟病絕大多數可根治

有些年輕父母一聽說小孩有先天性心臟病,往往不知所措,其實不必過於擔心。因為只要做好早期診斷,及時治療,絕大部分先天性心臟病都能通過手術徹底根治,術後能和正常人一樣生活工作。

如何早期發現

為方便家長儘早發現孩子可能患了先心病,特根據血流動力學,將先心病分為三類。

第一類“左心向右心分流”組,臨床表現主要有:

- 1、呼吸急促:患兒因飢餓迫不及待求食,但吸吮乏力,呼吸淺,吮奶未完即因氣促而放棄。
2、反復呼吸道感染或肺炎:這是最常見的症狀。
3、生長髮育遲緩:由於體循環流量及血氧供應不足,生長髮育比同齡小兒遲緩,體重落後比身長落後更明顯。
4、水腫:尿少,下肢出現凹陷性水腫,這是很危險的警示信號。

第二類“右心向左心分流”組,為一種複雜畸形的先天性心臟病,常見臨床症狀表現為:

- 1、紫紺或稱青紫:是複雜先天性心臟病的重要症狀,表現為皮膚、黏膜(尤其口唇)紫紺,尤其在哭吵、活動後加劇。如新生兒期出現紫紺,常見的有完全性大動脈錯位、肺動脈閉鎖等;在6個月-1歲逐漸出現紫紺加重的,有法樂四聯症等。
2、蹲踞:是法樂四聯症的常見表現。小兒會行走後,活動量不大,走不遠就感乏力,

自動採取蹲下姿勢或取胸膝臥位,休息片刻後再站起來活動。

3、昏厥:又稱缺氧性發作,往往發生在哺乳、啼哭、排便時,實屬突發呼吸困難,紫紺加重,失去知覺甚至抽筋。

4、杵狀指(趾):在法樂四聯症中,因寶寶長期缺氧,指(趾)端軟組織增生,使手指、足趾呈鼓槌樣改變,往往在2-3歲後出現。



5、咯血:在法樂四聯症兒童病例中,因長期缺氧,肺部形成側支循環的血管破裂,可引起咯血。

第三類“無分流”組比較特殊,因在左、右心或大血管中無異常交通,故無肺部充血致呼吸、肺炎的表現,也無動靜脈血混合存在,所以無紫紺表現。但儘管這些孩子外表和正常小孩差不多,還是患有先天性心臟病。

及時診治療效好 儘管先心病有幾十種,但最常見的簡單

先心病,包括室間隔缺損、房間隔缺損、動脈導管未閉、肺動脈瓣狹窄等,共佔先天性心臟病總數的60%左右。這些心血管畸形,目前手術治療安全可靠,成功率接近100%。

複雜先天性心臟病的手術治療雖尚在探索之中,但佔先天性心臟病10%的法樂四聯症,目前手術成功率在97%以上。其他複雜型,如心內膜墊缺損、肺靜脈畸形引流、右室雙出口、單心室等,手術亦取得很好的結果。

複雜先天性心臟病在不能完成根治前,可行減症手術,改善患兒情況,以利將來完成根治。

術後精心呵護

先心病患兒術後如何護理,是不少患兒家長關心的問題。家長應注意:

- 1、少食多餐。食物宜清淡、易消化,保證攝入足夠蛋白質、維生素。
2、活動適度。術後一個月內避免較劇烈的活動,以後可逐漸增大活動量,根據自身情況參加鍛煉,三個月後可恢復學習或工作(非體力工作),但別劇烈運動。
3、充足睡眠。儘量讓患兒處於溫度適宜(24℃至26℃)的安靜環境中,避免情緒激動。前胸正中切口者,為防止術後胸骨畸形成“鷄胸”,睡時儘量仰臥,少側臥。
4、注意保養。少去人多場所,外出時戴口罩,及時增減衣服。遇感冒、腹瀉、牙齦炎、扁桃體炎、不明原因發燒等,及時就醫。
5、定期稱體重。短期內體重增加明顯者,要加用利尿藥。一般出院3個月時應復診。



二十條生活小秘方

- 1、辣到流眼淚該怎麼辦?如果不小心中到辣的、流眼淚的食物,這時的第一個想法一定是,我要一杯水。然而水並不能解辣,反而會更辣。其實最好的解辣方法就是喝牛奶。牛奶才是最好的解辣劑。喝了就可以緩和辣感。
2、讓豆腐不易變碎。軟綿綿的豆腐在烹調過程中非常容易破碎,如果想要豆腐保持完整,可以在煮之前先浸泡在鹽水中,大約30分鐘左右,泡過鹽水的豆腐下鍋之後就不容易破

碎囉!

3、湯太鹹了,怎麼辦?煮湯時如果不小心中加了太多鹽,那湯的微妙口感就被破壞掉了。這時補救的方法是,加入馬鈴薯塊在煮個幾分鐘。因為馬鈴薯會吸收鹽分,要上桌時再把馬鈴薯撈掉,就可以解決湯太鹹的狀況。

4、削芋頭前先泡醋。削芋頭時,手部會因為芋頭的關係而愈削愈癢,此時不妨先將手浸泡在醋中,這樣一來,手就不癢囉!

5、如何將蘋果去除表面的蠟。如果您喜歡吃蘋果,然後又常常吃,然後又喜歡連皮一起吃,那麼就需要將表面的蠟去除囉...(a)將蘋果放進熱水(手可以接受的最高溫度即可),這時候蘋果的蠟會暈開。(b)牙膏塗抹在蘋果上當清潔劑,如此即可消除。

6、如何讓馬鈴薯慢一點發芽?馬鈴薯的芽含有毒的生物鹼,食用會造成腹痛、頭暈。若再馬鈴薯中放一顆蘋果,可大為延遲發芽的時間。因蘋果產生的乙烯氣體有妨礙馬鈴薯發育的功效。想讓木瓜或奇異果早點熟,就可以和蘋果放一起。另外澀柿子和蘋果放一起,一週後澀味消失了就變甜柿了。

7、如何把米飯煮得香。洗完米之後,在水裡加入幾滴檸檬汁,可以讓飯很香。在洗好準備開始煮的米飯裡滴上幾滴油,與飯同煮,也能達到很好的效果。

8、想讓餅乾一直脆脆的?將餅乾裝罐時,同時放進一塊方糖。由於方糖會吸收罐中的濕氣,所以就能保持餅乾的香脆可口的狀態了。

9、慘了!衣服沾到墨水有救嗎?衣服或布料不小心沾到墨水時,可以使用飯粒或是漿糊加些許的清潔劑,用手指頭直接沾著在墨水的污垢處反覆塗抹,墨水的污垢很快的就可以清除掉囉!待污垢去除了之後,再將衣物浸泡在一般的清潔劑中一段時間再清洗。(接下期)

不急於吸煙。飯後吸煙的危害比平時大10倍。這是由於進食後的消化道血循環量增多,致使煙中有害成分大量吸收而損害肝、腦及心臟血管。

不急於飲茶。茶中大量鞣酸可與食物中的鐵、鋅等結合成難以溶解的物質,無法吸收,致使食物中的鐵質白白丟失。如將飲茶安排在餐後1小時就無此弊端了。

不急於洗澡。飯後洗澡,體表血流量會增加,胃腸道的血流量便會相應減少,從而使腸胃的消化功能減弱。

不急於上床。俗語說:“飯後躺上躺,不長半斤長四兩。”飯後立即上床容易發胖。醫學專家告誡人們,飯後至少要休息20分鐘,再上床睡覺。哪怕是午睡時間也應如此。

不急於散步。飯後“百步走”,會因運動量增加,而影響消化對營養物質的消化吸收。特別是老年人,心功能減退、血管硬化及血壓調節功能障礙,餐後多出現血壓下降等現象。

不急於開車。事實證明,司機飯後立即開車容易發生車禍。這是因為人在吃飯以後胃腸對食物的消化需要大量的血液,容易造成大腦器官暫時性缺血,從而導致操作失誤。

不急於吃水果。飯後1只果被奉為金科玉律,但醫學專家卻提出了異議。因食物進入胃里需長達1-2小時的消化過程,才被慢慢排入小腸。餐後即食水果,食物會被阻滯在胃中,長期可導致消化功能紊亂。

不急於鬆褲帶。飯後放鬆褲帶,會使腹腔內壓下降,這樣對消化道的支持作用就會減弱,而消化器官的活動度和韌帶的負荷量就要增加,容易引起胃下垂,出現上腹不適等消化系統疾病。

飯後『八不急』為健康添分數



Advertisement for Anna Beauty Center (紅袖添香) featuring Shiseido cosmetics. Includes address: 3030 Superior Ave, Cleveland, OH 44114 and phone: 216-574-2288.

Advertisement for qiora cosmetics. Text: Discover the essence of beautiful skin with qiora. Special Offer October 10 - October 25, 2009.

Advertisement for 微笑牙科診所 (Smile Dental Clinic). Includes an image of the clinic interior and contact information.

Portrait of Dr. Emily H. Chou, DMD, Clinical Instructor at CWRU.

Advertisement for CWRU牙醫學院 Clinical Instructor. Text: 專業親切的醫療服務, 彈性門診時間, 薪新的尖端醫療設備, 合理的收費, 提供值得您信賴的全家牙齒保健服務. Includes phone: (216) 881-5525 and website: www.TheSmileDental.com.