牡丹晚报
2024年5月30日
星期四

菏泽健康

责任编辑:德富
美术编辑:宋萍
电话:13355303565
E-mail:mdyzhhm@163.com

中高考期间如何让孩子吃好? 营养师为家长支招

避免改变考生日常饮食习惯

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 **李艳粉**) 中高考临近,考生如何科学饮食是很多家长关心的问题。5月28日,牡丹晚报全媒体记者采访了菏泽市中医医院注册营养师、营养指导员谢静晶。

针对中高考期间考生健康饮食,谢静晶给出了几条建议,供家长参考。

"临近中高考,最好不要给孩子改变平常的饮食习惯。"谢静晶说,考前饮食最基础的原则是安全、卫生、稳妥。所有的营养建议都要建立在安全的基础之上。考生尽量在考试前形成一定的饮食规律,并一直延续到高考结束。避免考试期间突然改变饮食习惯,否则可能会加重考试的焦虑感,甚至出现食物不耐受或过敏等症状,影响考试发挥。

谢静晶建议,日常生活中,家长应尽量采用新鲜食材来烹调,烹调前要清洗干净,瓜果最好浸泡5~10分钟。做好的饭菜,在室温下存放不超过2小时,隔夜的剩菜别让考生吃。"如因考点较远而必须在外就餐的考生,家长可以提前考察考点附近餐厅的资质以及卫生条件,可以提前尝尝菜品是否合口味。"谢静晶提醒,在外就餐尽量选择卫生等级比较高的餐厅,尽量不吃路边摊、大排档、不点凉菜、烧烤类食物。

考试期间天气炎热,考生应少吃生冷、冰镇食物。选择颜色鲜亮的果蔬,适当吃粗粮。因为颜色鲜亮的果蔬含有较多植物化学物,而且容易带来愉悦感,同时也可以提神醒脑,帮助考生放松心情。主食可以适当选用粗粮。考试期间,每餐都尽量做到荤素搭配,营养均衡,有主食、蔬菜,再搭配适量鱼禽肉蛋奶,选择清淡易消化的烹调方式。

"咖啡、茶水有提神的效果,但考生平时如果没有喝咖啡、茶的习惯,突然喝了之后可能会心慌、失眠、更紧张等,反而影响考试发挥。考生还是尽量按照平时的习惯来。"谢静晶提醒。

"鼠标手"啥症状,该怎么治疗?

你一天的办公是否都离不开鼠标?每天在长时间电脑办公之后是否会感到手腕处胀痛、部分手指麻木?是否做了一天的家务后,夜间出现手指麻木、疼醒的情况?如果有,那你很可能患上了"鼠标手"。

"鼠标手",临床上称为腕管综合征,是正中神经在腕管内受到压迫而引起的一种周围神经卡压综合征,经常出现在用电脑、玩手机、做家务的人群中,多发生于30~60岁人群,女性发病率是男性的3倍。

"鼠标手"的临床表现包括:①正中神经支配区(拇指、食指、中指和环指桡侧半)感觉异常和/或麻木,麻木不适可通过改变上肢的姿势或甩手而得到一定程度的缓解;②长时间进行某些活动也会引起手指麻木的加重,如做针线活、驾车以及长时间手持电话或书本等;③部分患者早期只感到中指或中环指指尖麻木不适,慢慢加重后感觉拇指、食指、中指和环指桡侧半均出现麻木不适;④随着病情加重,患者会有明显的手指感觉减退或散失,肌肉萎缩或肌力弱,可出现大鱼际肌肉萎缩,拇指不灵活,与其他手指对捏的力量下降甚至不能完成对捏动作。

对于早期"鼠标手"可进行保守治疗,首先佩戴腕关节支具,一般的建议是白天不固定,晚上用支具将腕关节固定在中立位,固定12周。也可以进行腕管封闭,利多卡因和类固醇制剂作腕管内注射,每周一次,3-4次一疗程,但不建议常规使用。

康复锻炼对"鼠标手"的恢复也很重要。如,肌群放松——双手在胸前合拢,手指相互按压5秒,放松5秒钟,然后手掌合在一起往腹部移动,保持10秒后放松,每组10个,每天2~3组;神经松动——人侧身站于墙边,手指朝向后方放于墙上,伸直手臂维持10秒,然后伸直的手臂在肘部弯曲,接着再次伸直,整套动作重复6~8次;使用鼠标手腕垫——鼠标手腕垫可以让手腕关节处在一个比较舒服的位置,从而减轻不良姿势对腕管带来的过大压力。

如果你的确符合腕管综合征的症状,并在一段时间自我训练后症状并无减轻,还需尽快到医院就诊,在医生专业建议下系统治疗。

菏泽市立医院 **沈明杰**

市中医医院完成一例高难复杂左肺上叶肿瘤切除术

"没想到这么复杂的手术在'家门口'就做了!"

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 **李艳粉**) "你看,我恢复得又快又好,今天是术后第4天,输完液就可以出院了,这哪像做了胸部大手术的人啊!"5月28日,在菏泽市中医医院胸外科病房内,患者刘先生面带微笑地说,"真没想到这么复杂的手术在'家门口'就做了!"

不久前,66岁的刘先生在体检中发现肺部有占位,医生建议进一步检查。刘先生丝毫不敢耽误,赶紧到医院做进一步检查,结果确诊为左肺上叶肿瘤,医生建议尽快手术。"我哥在西安工作,知道我父亲病情复杂,专门找到空军军医大学附属唐都医院的胸外科专家,没想到该院专家不定期在菏泽市中医医院坐诊,我们不用舟车劳顿去外地了,就来这里办理了入院手续,接受治疗。"刘先生的小儿子说。

据悉,空军军医大学附属唐都医院胸外科是国家级重点学科,国家级双一流学科组成学科,国家首批硕士、博士学位授权点、博士后流动站,211工程重点建设学科,全军胸腔外科中心,全军首批重点专科,是全军乃至全国胸腔外科的领航单位。

经过与患者家属充分沟通并征得同意后,菏泽市中医医院胸外科和唐都医院胸外科专家缜密完善围术期准备。术中,在麻醉科和胸外科团队的完美配合下对患者施行了单孔胸腔镜下手术。此手术难度大、风险高,手术过程虽惊心动魄,但专家们技术娴熟,手术过程有条不紊。被切除的肺部肿瘤经病理证实为"左肺上叶浸润性鳞癌"。术后,在监护病房和胸外科病房医护团队的精心治疗和护理下,患者恢复顺利。

这是菏泽市中医医院与唐都医院共建医联体后,两家医院胸外科联合开展的第一例难度高、级别高的手术,手术创伤小、出血少、用时短、恢复快。

菏泽市中医医院还与山东省立医院、中国人民解放军空军特色医学中心(原北京空军总医院)及山东省肿瘤医院共建医联体,专家团队定期和不定期来院坐诊、查房、手术,让菏泽百姓在"家门口"即可享受省级、国家级专家精湛的医疗技术。

菏泽市中医医院胸外科充分发挥技术援建的资源优势,全面开展肺、食管及纵膈等肿瘤以手术为主的综合治疗,将把省级、国家级专家团队的优良作风和精湛技术学好、用好、用活。在微创手术基础上,优化对围术期患者的心理人文管理、营养代谢管理、呼吸系统管理、麻醉管理、疼痛管理、管道管理、VT防治、心脑血管意外事件防治及术前术后精准个体化治疗和随访,逐步形成多学科综合诊疗模式下的肺、食管及纵隔等胸部疾病手术的加速康复外科体系,帮助患者早日康复,为菏泽百姓健康保驾护航贡献力量。

理事长单位 山东省立医院菏泽医院(菏泽市立医院) 党委书记 王成宾 院长 王默
副理事长单位 菏泽市中医医院 党委书记 时志江
菏泽市牡丹人民医院 党委书记、院长 高庆祥
理事单位 菏泽市第三人民医院 党委书记 张洪涛
共建单位 山东联众医药连锁有限公司 总经理 李青峰