牡丹晚报
2024年12月12日
星期四

菏泽健康

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

诺如病毒进入高发期,记住这些早预防

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 **李艳粉**) 每年的11月至第二年的3月,是我国诺如病毒流行季。诺如病毒容易在学校和幼儿园等人群聚集场所传播。如何避免感染诺如病毒?日前,牡丹晚报全媒体记者采访了菏泽市中医医院儿一科副主任医师杨建美。

“医生,我家孩子昨天吐了两次,我想检查下是否感染了诺如病毒……”最近,门诊时,不少儿科医生会遇到患儿家长要求检查孩子是否感染诺如病毒的情况,对此,杨建美表示,没有必要,实际上诺如病毒并不可怕,主要症状以呕吐为主,有的孩子可能会有腹泻或发烧的症状。诺如病毒急性胃肠炎为自限性疾病,病情轻微,预后良好。“目前诺如病毒急性胃肠炎没有特效药物,没有疫苗,不需服用抗生素,以休息、补液及对症治疗为主,若脱水症状严重应及时就医。”杨建美说。

据介绍,诺如病毒感染是一种常见的肠道传染病,容易在人群密集的场所发生局部聚集病例。因此做好预防工作显得尤为重要。

“前往人群密集的地方适当戴口罩,做好手部卫生,保持社交距离,提高免疫力。”杨建美建议,日常生活中,做好居室的日常清洁和通风,高频接触的表面和卫生间等关键区域定期消毒;确保厨房和餐具的清洁,及时处理垃圾,保持环境整洁卫生。“保持健康生活方式,做到均衡饮食、充足睡眠和适度运动,增强身体抵抗力,预防被感染。”

杨建美特别提醒,诺如病毒并不可拍,除非孩子免疫力特别差,感染病毒后可能会出现剧烈呕吐、非常严重的脱水情况,孩子精神状态也特别差,呕吐之后,喝水也喝不进去,这个时候家长应及时带孩子到医院就诊。

菏泽市牡丹人民医院青年湖院区传来喜讯

面部凹陷畸形男子成功蜕变

本报讯(通讯员 **陈国栋**) 近日,菏泽市牡丹人民医院青年湖院区医疗美容科传来喜讯,该科室成功为一名面部凹陷畸形的患者实施首例游离肌瓣修复手术,不仅帮助患者恢复面部美观,更助其重新点燃生活的希望。

据了解,这名患者因面部缺陷而备受困扰,至今未婚。在此之前,他曾前往多家医院咨询修复方法,包括自体脂肪移植、玻尿酸填充和假体植入等。然而,自体脂肪和玻尿酸的吸收率较高,需要多次填充,而假体植入费用昂贵,超出患者的经济承受能力。在多方求助无果后,患者最终来到菏泽市牡丹人民医院。

针对患者的具体情况,该院医疗美容科主任任侃、副主任医师吴卫国率领团队进行深入研究和讨论,最终为患者制定一套个性化的治疗方案——游离股前外侧肌瓣转移术。这种手术具有取材方便、费用较低的优点,患者对此欣然接受。

为了确保手术的成功,吴卫国和主治医师冯姗茹在术前为患者精心设计发际线切口,确保切口隐蔽。手术过程中,医疗团队从患者大腿处切取游离股前外侧肌瓣,充填于颞部凹陷区,并在显微镜下将颞部血管与旋股外侧血管进行吻合。在手术室麻醉医师和护理人员的全力配合下,经过七个小时的精细操作,手术成功完成。

术后,患者经过八天的恢复,对外形非常满意。他表示,这次手术不仅让他重拾自信,更让他对未来生活充满期待。

此次手术的成功,不仅标志着菏泽市牡丹人民医院医疗美容科在游离肌瓣修复技术方面的突破,也体现了医院始终秉承的“以患者为中心”的服务理念。随着显微外科技术的不断发展成熟,整形外科的治疗手段也日益丰富和精细。显微外科技术在整形手术中的应用,以血管及神经的吻合为主要手段,能够完成修复缺损、畸形和创伤等整形外科治疗,从而提高手术成功率并促进伤口愈合。

菏泽市牡丹人民医院青年湖院区医疗美容科整合整形外科和皮肤科的技术力量,拥有强大的专业团队和先进的医疗设备。此次手术的成功案例,无疑为该科赢得更多患者的信赖和好评。科室全体医护人员将继续秉承专业、精细、贴心的服务理念,为广大患者和爱美人士提供更加优质的医疗服务。

大雪节气怎么吃?营养攻略请收下

大雪是二十四节气中的第21个节气,也是冬季的第3个节气,标志着仲冬时节的正式开始。

很多朋友苦恼一件事:为什么自己一到冬天就变胖?其实是有原因的。冬天气温下降,人体的代谢功能也在发生着变化。低温环境下,身体的基础代谢会增加10%-15%,总能量大约需要增加5%~25%。因此,为了补充身体增加的能量需要,我们就会想摄入更多的食物。冬天不仅吃的食物量变大了,摄入的膳食结构也有所变化。为了给自己充足供能,我们会不由自主地增加蛋白质和脂肪的摄入,这是身体为适应寒冷环境而做出的改变,再加上冬天户外寒冷,身体活动也相对减少,容易轻而易举“胖三斤”。大雪节气到底怎么吃?

保证优质蛋白质供应,推荐吃些羊肉

严寒的冬天,我们首选富含优质蛋白质的食物,并适当增加能量摄入,以此提高身体的抗寒能力。羊肉是比较适合在冬季食用的肉类,性质温热,能够促进血液循环,增强体质。从营养学角度来看,羊肉富含蛋白质,脂类,A、B族维生素以及铁、锌等矿物质,重点是羊肉的蛋白质含量高于猪肉、脂肪含量却低于猪肉;羊肉蛋白质的氨基酸组成与人体需要更为接近,营养价值较高。

当然,蛋奶鱼虾、鸡鸭鹅也是不错的选择,瘦猪肉、瘦牛肉和大豆制品也可以经常吃。

每天充足吃蔬菜,注意先洗后切

《中国居民膳食指南(2022)》推荐成人每天摄入蔬菜应不少于300g,冬天也应该坚持餐餐有蔬菜。冬天气温下降,引起人体代谢增强,充足的维生素能够促进机体对寒冷的适应,所以一定要鼓励自己多吃蔬菜,推荐蔬菜包括菠菜等深绿色叶菜、大白菜、西兰花、白萝卜等十字花科蔬菜和胡萝卜等。

蔬菜的一些营养素会受到烹调加工方法的影响。一般来说,蔬菜应先洗后切,烹饪时要开汤下菜和急火快炒,对于烹调好的蔬菜应尽快食用,避免反复加热。

适量多吃温热食物,注意使用各种保温工具

寒冷环境中,食用凉饭菜对胃肠道是不良刺激,还会影响消化。进食热腾腾的食物能带来心理上的满足感,更重要的是,温热食物使皮肤血管发生反射性的舒张,使更多的血液流经皮肤,让身体感到暖和。冬天做好的饭菜极易冷却,应注意采取一些措施来做好饭菜的保温工作。集体食堂可将分好的饭菜放在保温柜、保温台等保温设备内,便于开饭时随时分发。家庭用餐时可以使用保温工具,帮助饭菜保温不变凉。

总之,在低温环境中,我们身体的生理功能和营养代谢都在发生变化,导致对营养需求作出相应调整。因此,严寒的冬天,既要保证摄入充足营养,又要控制总能量而不使体重增加过多和过快,并保持良好的健康状况是十分重要的。 **据《北京青年报》**

遗失声明

乔廷华的个体工商户营业执照副本(注册号:371702600138502)丢失,声明作废。

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