

# 老年人要注意 杂粮不可乱吃



资料图片

都说现代人吃得太精细,很多人老年人觉得多吃点杂粮对身体好,于是每天都要吃些杂粮,结果出事了。自上一波寒流来袭,在江苏省老年医院,因为受凉、饮食不当导致肠胃不适的患者明显增多。

## 秋冬季胃酸患者增多

到消化内科检查的患者,许多人有这样一个感受:每到秋冬季,肠胃就会不舒服,出现各种消化不良的症状,比如隐痛、饱胀、嗝气等。特别是一些年纪大的患者,这样的症状反复出现。奇怪的是,胃镜检查基本正常,吃了药也无法改善。

消化科主任刘广遐说,胃酸患者就爱在这个时候凑热闹。“最近胃溃疡、胃酸等疾病患者多了,原因并不难猜,受凉加上老年人认为吃杂粮对身体有好处,胃动力不足,自然抵挡不住。”

## 肠胃不适或是杂粮惹的祸

今年60多岁的刘大妈,最近肚子总感觉胀胀的,有点呱呱的感觉,让她很是难受。

刘广遐询问她,平时是不是很爱吃杂粮?刘大妈肯定地回答道,是啊!不都说吃杂粮对身体好吗?她每顿都要吃上一些杂粮,最近红薯吃的也多了。

刘广遐说,就是因为杂粮吃得太多了。这个季节,尽量少吃杂粮,可以适当吃些碱面来中和胃酸。刘广遐给刘大妈开些抑制胃酸的药物,还要她切记吃药期间不要再吃杂粮了。

刘广遐介绍,杂粮食用过多会明显延缓胃排空,可能导致食物积存,而由于红薯、玉米等的糖和淀粉过多,会刺激胃产生大量胃酸,反流到食管里,使胃黏膜受到损坏。

## 胃功能差的人少吃杂粮

“胃肠功能较弱的人群,吃太多食物纤维对胃肠是很大的负担。有胃病或消化性溃疡的人不适合多吃杂粮。大量的纤维素会对肠胃产生一定的刺激,一般的健康人没问题,但有较重胃炎或胃酸过多的人都不太适合,肠胃有溃疡的人同样受不了。胃病患

者选择的食物应不损伤溃疡面,细软且不能过冷过热。”刘广遐说。

## 延伸阅读

### 预防胃酸过多的措施:

对于胃酸过多的患者,如果大量食用杂粮,可能会继续加重反流的情况,同时不利于溃疡的好转。

1.进食要定时定量。食不定时对胃部的影响是十分大的。因为胃酸的分泌是定时的,如果在胃酸分泌的时候没有食物来提供胃酸消化,胃酸就会去消化胃黏膜,所以保证食要定时,夜间睡觉前不要吃东西。

2.宜食含碱成分的食物。胃酸过多应以面食为主,面食能稀释胃酸,胃酸过多宜食含碱成分的食物,如乳类、血、酱油、菠菜、油菜等新鲜蔬菜与水果。

3.减少刺激性食物。在饮食上要尽量少进食刺激性的食物,少吃巧克力、咖啡、浓茶等也要尽量避免饮用。烹饪的时候少用香辛料,比如辣椒、蒜、薄荷等。

(余梦迪)

市中医院儿科:

## 中医特色“绿色疗法”用心守护患儿健康

□记者 魏应钦

本报讯“近段时间,儿科门诊每天都要接诊五六百名患儿。”12月8日上午,市中医院儿科门诊护士长岳亚军说,随着天气变冷,儿科门诊也到了一年中的高峰期,因为发烧、咳嗽、腹泻、便秘等症状去医院就诊的患儿越来越多。

记者了解到,很多孩子在治疗时不喜欢吃药和打针,对此,市中医院继承传统的中医疗法,发挥特色优势并吸收现代医学精华,形成了一系列治疗儿科疾病的特色中医绿色疗法。该院儿科在结合传统疗法治疗小儿疾病的同时,推出穴位贴敷、小儿推拿等中医特色绿色疗法,疗效显著,受到了众多患儿家长的青睐。

岳亚军说,穴位贴敷疗法是根据中医传统理论,采用中药直接贴敷在人体穴位来治疗疾病的一种疗法。该疗法既有穴位刺激作用,又能通过皮肤组织对药物有效成分的吸收,发挥明显的药理效应,避免药物对肠胃的刺激,弥补药物内治的不足,可有效调整机体免疫,减少疾病的发病率。他们科室推出的肺炎贴、腹泻贴、痛平贴、涌泉贴、止汗贴和通便贴等,专门对患儿的肺炎、腹泻、腹痛、口疮、盗汗、便秘等疾病进行针对性治疗,起到止咳化痰、调理脾胃、止泻、通便等疗效。

小儿推拿是以中医辨证理论为基础的疗法,可通过推拿手法作用于特定的穴位,达到疏通经络、调节脏腑、调和气血、平衡阴阳的目的。它是一种无痛、安全、简便、

疗效确切的绿色治疗和保健方法,避免了小儿用针、药的毒副作用对身体和心理的伤害。小儿推拿治疗范围比较广泛,尤其适于呼吸和消化系统疾病,如支气管炎、肺炎、鼻炎、扁桃体炎、口疮、便秘、腹泻等疾病。在许多人眼里,小儿推拿只是摸摸手指、推推手臂、揉揉小腹等,看上去很简单,其实不然,小儿推拿作为中医推拿的重要组成部分,具有治疗广泛、疗效奇特、无毒副作用的优势,既可长期应用,达到预防疾病的目的,又能促进小儿的生长发育。

市中医院儿科除了中医特色的绿色疗法,其贴心的服务也备受患儿家长称赞。记者在门诊输液室看到,里面又添加一排平板电脑。患儿在进行雾化治疗的同时,还能看精彩的动画片,治疗时再也不哭闹了。

## 湛河骨伤科医院成为洛阳正骨医院医联体协作医院

□记者 牛瑛瑛

本报讯 记者12月8日采访获悉,河南省洛阳正骨医院医联体成立大会于近日在洛阳隆重召开。平顶山湛河骨伤科医院受邀参加这一盛典,并领取“河南省洛阳正骨医院医联体医院”荣誉牌匾。

据介绍,河南省洛阳正骨医院已有224年历史,是一所集医疗、教学、科研、康复、产业、文化于一体的三级甲等医院,是国家中医骨伤诊疗中心、国家临床重点建设单位和

国家中医药管理局骨伤科协组大组长专科医院、国家中医药管理局重点学科建设单位、国家博士后科研流动站、国家药品临床研究基地等国家级医疗基地。

湛河骨伤科医院是一所专业从事小儿脑瘫、小儿麻痹后遗症等肢体残疾矫形康复与功能重建为一体的非营利性专科医院,是“新型农村合作医疗”“城市居民医保”“城镇职工医保”定点医院,是河南省残联、平顶山市残联指定的“贫困肢残儿童矫治手术”定点医院、“小儿脑瘫康复治疗”定点医院。今

年在全国2000多家民营医院中脱颖而出,荣获“全国诚信民营医院”荣誉称号。该院建院以来一直以精湛的医术、优质的服务、低廉的收费,真诚地为每一位患者服务。

该院加入洛阳正骨医院医联体后,将与医联体成员就技术支持、人才培养、学科建设、教学科研、药品流通等方面逐步展开合作。届时将可依托远程医疗、远程培训、远程会诊等信息化手段,让平顶山老百姓在家门口就能享受优质医疗资源并减少患者住院费用。★

## 症状似感冒 容易被误诊

医生提醒:警惕小儿川崎病

本报讯 最近重庆一3岁孩子突发高烧,被当成感冒治疗了5天也不见好转,后来在重庆医科大学附属儿童医院确诊为川崎病。医生提醒,川崎病早期症状与感冒相似,易被误诊,需引起家长警惕。

据了解,川崎病也被称为皮肤黏膜淋巴结综合征,冬季发病相对较多,以发热为主要表现,同时可伴有球结膜充血、多形性皮疹、口唇发红皲裂、杨梅舌等症状及体征。

“川崎病早期表现与普通感冒很相似,往往难以鉴别,容易被误诊而延误治疗。”重庆医科大学附属儿童医院心血管内科医生向平说,川崎病最大的危害是损害冠状动脉,是小儿冠状动脉病变的主要原因,也是成年后发生冠心病的潜在危险因素。

医生介绍,川崎病急性期治疗主要是控制炎症和抗血小板聚集,明确诊断后需口服肠溶阿司匹林,大剂量输注静脉丙种球蛋白。

向平说,川崎病预后良好,大部分孩子是可以痊愈的,不会遗留身体物质性损害。但少数孩子也可能发生大的冠状动脉瘤及血栓形成。因此,早期诊断,规范治疗是降低川崎病冠状动脉损害的关键。(李松)

## 冬季儿童常见病多发 专家提醒:警惕服药误区

本报讯 冬季来临,感冒、发烧、腹泻等儿童病多发,一些医院迎来了小患者就诊高峰。专家提醒,儿童生病时,给儿童喂成人药,滥用退烧药,药物与果汁、糖水同服等,是较为常见的服药误区,需提高警惕。

重庆医科大学附属儿童医院门诊部主任熊苑教授介绍,儿童处在生长发育期,神经系统、内分泌系统和许多脏器发育不完善,肾脏、肝脏解毒、排毒功能以及血脑屏障作用不健全,用药时要考虑儿童生理特点,切不可将成人药给儿童随意服用。

“儿童专用药物从病理、口感上都更加适合他们,有些药物如果没有儿童专用剂型,也应让医生来判断能不能给儿童使用。”熊苑说。

儿童在服用胶囊药时,也不能随意剥去溶衣。“使用胶囊的药物一般含有会刺激食道、胃黏膜的粉末、颗粒,口感不好、易挥发、在口腔内易被唾液分解、易吸入气管的药物也会用胶囊包裹。”熊苑说,药物使用胶囊是为了保护药性不被破坏,同时也保护消化器官和呼吸道。因此,儿童在服用胶囊药时应整粒吞服,不要剥开。

此外,一些家长为了让儿童顺利服药或为掩盖药物的苦味,常将药物与果汁、糖水同服,这也是不科学的。

“果汁中大多含有维生素C和果酸,这些酸性物质会使一些药物提前分解或溶化,不利于药物在小肠内吸收。糖水特别是红糖水含有较多铁、钙等元素和杂质,一旦与药液中的蛋白质和鞣质相结合,会起化学反应。例如,柚子汁、橙汁、苹果汁就会抑制部分抗过敏药和抗感染药的功效。”熊苑建议,儿童应使用温白开水送服药物,服药与喝果汁、吃水果的时间最好要间隔1小时以上。(李松)

# 美年口腔

Fotona 欧洲之星激光独有专利:  
无创鼾症(打呼噜)治疗  
激光种植牙

咨询热线: 0375-3663999

地址: 建设路西段中央花园建安国际三楼(生态园对面)