



高考过后 送你恢复元气六连招

健康饮食

夏季饮食从「肠」计议 忌暴饮暴食 少吃油腻

全国高考结束后,毕业生们的同学聚会、家庭聚会、朋友聚会是必不可少的。但同样是一顿饭,有些人吃了啥事也没有,而有些人却因此惹上各种麻烦,出现腹胀、腹痛、肠胃炎等肠胃问题。

沈阳市第五人民医院内镜诊疗中心病房副主任王巍提醒外出聚会的毕业生们,夏季饮食应该从“肠”计议,切忌暴饮暴食、贪图凉爽。



医生简介

王巍,沈阳市第五人民医院内镜诊疗中心病房副主任。

王巍介绍,毕业季正逢夏季高温时段,因为天气比较炎热的话,人的胃肠道屏障功能会减弱,所以吃饭的时候,量可以不多,但是一定要保证充足的维生素的摄入,以及水、盐的摄入,尽量少喝太冰的啤酒、饮料这种东西,因为这样喝的话,很多人会表现出急性肠胃炎,甚至会引起应激性溃疡,或者使原有溃疡加重,引起消化道出血。再加上夏季的温度适合微生物繁殖,食物容易腐坏,如果不小心食用了坏掉的食物,更是可能带来一系列胃肠道的问题。

王巍说:“消化道疾病常见的表现有腹痛、腹泻、恶心、呕吐、发烧、乏力、口渴等。总的来说,还是病从口入。聚餐、吃烧烤、喝啤酒,暴饮暴食就容易导致急性胰腺炎。最常见的胃肠疾病在夏季表现为急性肠胃炎,表现为呕吐、腹痛、腹泻这样的症状。总而言之,夏季外出就餐尽量做到适可而止。可以烧烤、啤酒、饮料,但一定要控制好量。再好的东西在体内一旦过多,就会成为身体的负担,就有可能导致身体出问题。”

王巍表示,饮食上一定要注意清淡卫生,少吃油炸、烧烤等食物。尤其是一些烧烤食物自身携带很多细菌,吃了以后再去喝冰镇的饮料、啤酒,肠胃功能将大大降低。加上天气炎热,细菌繁殖速度快,肠胃病就成了易发性疾病。如果不慎染上了消化系统疾病,要注意饮食清淡,不吃辛辣、生冷、油腻的食物。少吃多餐,每次不要吃太多。做到多喝水,注意休息。

王巍提醒:大家要养成良好的饮食习惯和正常的饮食习惯,不能贪凉,不要暴饮暴食,少吃油腻、不洁的食物!夏季外出就餐如果您有“胃痛、胃胀、反酸、烧心、口苦、口臭、嗝气、腹泻、便秘、便血”等胃肠不适症状应及时就医进行胃肠检查,尽早诊断、治疗。

辽沈晚报记者 王鹏

皮肤保养



医生简介

杜阳
沈阳市第七人民医院皮肤科副主任

缓解湿疹不复发 考后做好这七招

高考在每年六月,而春夏季也是湿疹的高发季节,往年也有部分考生因湿疹而耽误考试的报道。多数考生都因为熬夜高压、缺乏锻炼免疫力低、春季柳絮等因素出现过皮肤瘙痒过敏的症状,但也都因为考试原因没有到医院就诊。

那么高考后应该如何防范和治疗湿疹呢?本报邀请到沈阳市第七人民医院皮肤科副主任杜阳医生为大家进行了湿疹的基本知识及日常护理科普。

杜医生介绍,湿疹是一种非常常见的由多种内外因素引起的表皮及真皮浅层的炎症性皮肤病,一般认为与变态反应有一定关系,以皮疹多样性、对称分布、剧烈瘙痒反复发作、易演变成慢性为特征。可发生于任何年龄任何部位,任何季节,慢性病程,易反复发作。

湿疹按皮疹的临床形态分为急性湿疹、亚急性湿疹及慢性湿疹三种类型,其症状表现有一定差异。急性湿疹会出现对称分布密集丘疹、丘疱疹或小水泡,伴随剧烈瘙痒;亚急性湿疹有小丘疹、结痂和鳞屑等皮疹表现,瘙痒剧烈;慢性湿疹则是由于前二者反复发作而演变成,慢性湿疹患者皮肤干燥易皲裂,伴有色素沉着,多发于四肢、肘窝等处。

“皮肤病很难根治,不过通过日常护理及防范可以缓解湿疹的复发。”关于湿疹患者的日常护理事项,杜医生也给出了几点建议。

- 1.寻找病因。每个人病因不同,可以回想自己的工作环境、日常饮食、外出环境等因素对病情的影响程度,进行记录,规避过敏因素。
- 2.保持心情愉快。好的心态对疾病治疗至关重要,树立治疗信心,缓解不良情绪。
- 3.少吃过敏性食物。患者在日常饮食中应多吃蔬菜、水果。酒、浓茶、辣椒、咖啡等会使瘙痒加重,应忌之;鱼、虾等食品也应避免食用。
- 4.诊断性饮食回避,必要时进行过敏原检测。家长为孩子记录食谱,如不摄入后病情减轻,可以怀疑此食物过敏。
- 5.敏感性皮肤需穿着宽松纯棉的衣服,尽量避免纤维、蕾丝布料。
- 6.坚持用药,不要有好转就停药,应听医嘱。
- 7.如果皮肤干燥,适当保湿非常重要,务必选择正规品牌护肤品,做好防晒。

杜医生也提醒大家,不同皮肤表现、不同部位的湿疹用药是不一样的,湿疹有很多种,治疗方式也因人而异,应及时就诊,盲目用药可能会加重病情。

辽沈晚报见习记者 赵燕

牙齿矫正

中高考结束 口腔正畸正当时

“我的牙齿不太整齐,平时我都不太敢笑。高考后,我要去医院做一个牙齿矫正。”近日,沈阳市一名高考生小刘说出了高考后的计划。

“中、高考后这个时间点非常有利于进行口腔正畸。考试后,家长和学生有更多的精力到医院进行口腔正畸。”沈阳市口腔技术研究所副所长,沈阳市口腔医院正畸科主任、主任医师刘继辉表示。



医生简介

刘继辉
沈阳市口腔技术研究所副所长,沈阳市口腔医院正畸科主任、主任医师,大连医科大学研究生导师。

口腔正畸追求的是健康的咬合

老百姓口中常说的牙齿矫正,在医学上称为“口腔正畸”。很多人认为,口腔正畸只是为了美观。

“其实相比美观,更重要的是健康的咬合。”刘继辉表示,口腔正畸是把位置异常的牙齿摆到一个正常的位置上。很多人以为牙齿矫正就是为了好看。其实,牙齿不齐还会影响咀嚼功能。此外,牙齿还有一个发音的功能,如果牙齿位置不正,一些舌齿音、唇齿音的发音就不标准。

所以口腔正畸最终目的不仅是要牙齿排列整齐、美观,更要有健康的功能。

“口腔正畸一般需要两年左右的时间,中高考后的学生可以利用高中和大学的这段时间进行治疗,这样就可以在步入社会之前完成口腔正畸。”刘继辉建议。

传统牙套和隐形牙套哪个更合适

目前,口腔正畸需要佩戴的牙套分为传统牙套和隐形牙套。

传统牙套分为金属牙套和陶瓷牙套。传统牙套粘接在牙齿上,患者自己取不下来,需要遵医嘱4-6周复诊一次,由医生进行复诊操作。陶瓷牙套较金属牙套更为美观。佩戴传统牙套的患者需要注意饮食,尽量不要食用粘和硬的食物,还应注意清洁,每次饭后需要至少刷牙5分钟。

隐形牙套分为无托槽隐形牙套和舌侧隐形牙套,其特点是隐形美观。无托槽隐形牙套1-2周自行更换一副,可2-3个月或间隔更长时间复诊。比如在外市上学的学生,可以等到寒暑假期间,再到医院进行复查。无托槽隐形牙套刷牙、吃饭时将牙套拿下,可摘的牙套有利于牙齿更好的清洁。

舌侧隐形牙套是根据患者每个牙的舌侧形态3D打印而成,牙套与牙齿舌侧完美贴合,美观性更好,可做到绝对意义上的“隐形”。“但是使用哪种牙套更合适,还要根据具体的诊断和患者的情况而定。”刘继辉表示。

牙齿不齐不能拖 早发现早治疗

“有些患者来诊的时候,病情已经很严重了,需要矫正加外科手术进行联合治疗。”刘继辉表示,牙齿错颌畸形有牙性的也有骨性的,牙性畸形及轻度的骨性畸形可以通过牙齿矫正进行治疗,但严重的骨性畸形多需要正畸-正颌外科手术联合治疗。“发现牙齿不齐不能拖,一定要尽早到医院,通过医生的诊断和评估来确定是否需要正畸治疗。”刘继辉建议,口腔错颌畸形会随着生长越来越严重,千万不要等到严重了,再到医院治疗。 辽沈晚报见习记者 勾恩涵