



女子呼吸困难腹痛难忍只因多吃了几口羊肉

秋冬,正是吃羊肉的好时节。杭州临平的红烧羊肉更是一绝,正宗的湖羊肉炖得香酥软烂,配上浇了羊肉酱汁的米饭,冬天最大的幸福莫过于此了。然而50岁的张女士(化名)却因为一碗羊肉,痛得脸色发白,呼吸困难,不得不去医院治疗。

被一碗羊肉折腾得一夜没睡

杭州临平区中西医结合医院消化内科的王伟伟医生告诉记者,张女士进门的时候,已经痛得腰都直不起来了,嘴里一直在喊疼,王医生赶紧询问详细情况。张女士说昨天晚上家里烧了羊肉,她觉得味道好,忍不住多吃了三四块,吃完就躺在沙发上看电视,结果半夜突然肚子开始持续性剧烈疼痛,呼吸也变得困难。一开始她还以为是胃病犯了,想着忍忍就过去了,没想到疼痛一直没有缓解,反而愈演愈烈,折腾得她一晚没睡,第二天一早她赶紧往医院跑。听到这,王医生大概心里有了数了,又安排张女士做了仔细检查,果然,张女士确诊为急性胰腺炎,需要立即住院治疗。

年轻人和中老年群体高发

王医生告诉记者,急性胰腺炎一般都是暴饮暴食、过量饮酒引起的,在他们接诊的病人中,二三十岁的年轻人占多数。现在一些年轻人生活习惯不太注意,喜欢晚上吃夜宵,尤其是烧烤、啤酒之类的,再加上运动量不够,就容易引发急性胰腺炎。此外50岁以上的中老年人也是高发人群,这类人本身有一些基础病,如果晚上吃得太过油腻,也容易引发急性胰腺炎。急性胰

肺炎最主要的症状为:上腹部持续疼痛,同时会伴有恶心、呕吐、发热,严重者甚至还会出现休克,重症死亡率达20%~30%。

王医生提醒,一般节假日大家吃得比较好,尤其是接近年底,各种聚餐比较多,这几天因为急性胰腺炎,来他们科室就诊的病例多了不少,大家平时一定要注意饮食习惯!

小贴士

哪些人容易得急性胰腺炎

- 有胆道疾病的人,常见的就是胆结石;
 - 暴饮暴食、过量饮酒的人;
 - 患有高脂血症的人;
 - 胆道感染、药物、手术与创伤等引起。
- 我们平时应该如何预防**
- 定期体检,掌握胆道疾病、血脂情况;
 - 合理饮食,不暴饮暴食,不过量饮酒,远离高油脂食物;
 - 注意身体锻炼,增强体质;
 - 出现剧烈持续性的腹痛时应及时就诊,警惕急性胰腺炎的发生。
- 据光明网

减少疼痛 改善睡眠 缓解焦虑 冬天坚持泡脚好处多

一到冬天,泡脚就成为热门话题。今年又有些特别,天气忽冷忽热,呼吸道感染非常多。那么,用热水泡脚能不能驱走严寒,带来健康方面的好处呢?

泡脚有这些好处

第一个问题,也是最实际的问题:泡脚有没有什么好处?有,分为两个方面。首先是脚部的好处。美国足病医学协会的调查显示,80%的人存在某种脚部问题,比如,脚臭、脚疼。其中,脚臭跟细菌繁殖有关,将细菌的代谢产物洗掉,味道自然减弱;脚疼多跟鞋子不合适有关,热水泡脚虽然不能从根本上解决问题,却可以减少疼痛。

其次是全身方面。有些足疗店为了招揽顾客,宣称足浴能治疗各种各样的疾病。有一定常识的人,都知道这有些夸张。对整体健康而言,泡脚有两个得到研究证实的好处:一是改善睡眠,晚上泡脚,不仅入睡更容易,睡眠质量也更高;二是减少心理压力,压力太大的时候,我们会不由自主地呼吸变快、心跳加速,血压随之上升,对疼痛也更加敏感,而热水泡脚,可以安抚身体,在一定程度上缓解焦虑带来的问题。

哪些人群不适合泡脚

哪些人不适合泡脚呢?大致来说,有三类人不适合泡脚,还有一类人,需要注意泡脚的方式。第一,脚部皮肤破损者,比如脚上有伤口。皮肤是人体的第一道防线,一旦受伤,微生物感染的概率会上升。这种情况下,最好暂时不要沾水,耐心等待伤口愈合。一般来说,伤口很容易察觉,糖尿病患者则有些特别。长期血糖异常,既可能引起脚部皴裂、溃瘍,又会干扰脚部的感觉。换句话说,糖尿病患者可能在不知不觉中出现脚部皮肤破损。近年来的调查表明,老年糖尿病患者出现足部异常的概率相当高。因此,对于糖尿病患者,尤其是年龄较大者,不宜贸然泡脚,一定要定期去医院接受检查。

怎么才算是正确泡脚

那么,怎么才算正确泡脚呢?首先,是在家里而不是去店里。卫生条件合格的话,没什么区别。不过,上海市疾病预防控制中心的研究显示,不是每个足浴场所都落实了“一客一换一消毒”的标准。如果要去外面泡脚,尽量选择可靠的店家。

其次,用什么样的水?对于健康的成年人来说,40℃

左右的水温最为合适。老人、小孩宜降低水温,37℃左右。必要时可以买支温度计,将他们觉得合适的温度记录下来。水源方面,自来水就挺好。如果脚上有茧子,可以考虑加点浴盐。浴盐的主要成分是硫酸镁,可以在一定程度上缓解角质层堆积。如果茧子特别严重,最好还是求助于医生,使用合适的软化药物。

最后,泡多久呢?对于健康的成年人,只要不是太久就问题不大。保险起见,可以将时间控制在10分钟之内。此外,在泡脚之前或过程中,可以用肥皂清洁双脚。清洁的原则跟洗手一样:普通肥皂即可,不要有遗漏的区域,将每个脚趾缝都清洁到位。泡脚之后,一定要仔细擦干、观察一下脚部的情况。皮肤有没有红肿?有的话,下次最好降低水温、减少浸泡时间。有没有过敏的迹象,比如皮肤瘙痒?有的话,也许选用了错误的泡脚用品,可以暂时不用,观察两天看看。有没有心慌、头晕,乃至呼吸困难之类的不适?如果有,一定及时去医院看看。有的人喜欢在泡脚后用小刀修脚,其实,足茧与长期受压有关,鞋子合适最为关键,再者,修脚时一不留神可能伤到皮肤。剪趾甲也要小心,不注意方法很可能引起甲沟炎。 据科普中国

刊登 13018333716 15023163856
 热线 023-6590440

重慶 各地 证件遗失/票据挂失/环评公示/劳动仲裁/法院公告/招标投标/各类 注册/减资/公告/声明/股权转让/商业广告

重慶 各地 证件遗失/票据挂失/环评公示/劳动仲裁/法院公告/招标投标/各类 注册/减资/公告/声明/股权转让/商业广告

重慶 各地 证件遗失/票据挂失/环评公示/劳动仲裁/法院公告/招标投标/各类 注册/减资/公告/声明/股权转让/商业广告

2024年清结用品采购竞争性比选结果公示
 采购人:重庆北部新区交通建设局
 项目名称:2024年清结用品采购
 公示期:2024年1月3日至2024年1月5日
 采购人联系电话:023-65962261
 第一中标候选人:重庆北部新区白鹤滩街道办事处(个体工商户)
 第二中标候选人:重庆北部新区白鹤滩街道办事处(个体工商户)

重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重慶市渝中区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
 重慶市渝中区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
 重慶市渝中区烟草专卖局关于案件调查处理的公告

重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
 重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

