

你的晚餐合格了吗?

本报记者 任小杰 通讯员 张荣萍

由于最佳睡眠时间是晚上22点左右,因此晚饭最好安排在18点-19点间。如果因为加班等原因不能按时吃晚饭,应尽量保证晚饭和睡眠的时间间隔2小时。需要提醒的是,最好在饭后2个小时以后,再进行跑步、瑜伽这样的活动。因为这时胃里已经不再沉重,对消化影响不是很大,运动起来更为轻松。

晚餐时间对睡眠质量的影响很大。一般来说,吃过晚餐后,胃需要用3个小时消化食物,最终将食物排空。如果晚饭吃得太晚,胃还在卖力消化食物时,人就上床睡觉了,睡眠质量往往不好,容易失眠多梦。

热量要控制:早点撻筷子

一日三餐应做到能量上的科学分配,早餐占25%-30%,午餐占30%-40%,晚餐占30%-40%。从数字上看,早餐相对午餐和晚餐来说,的确可以吃得少点。但人们的早餐往往达不到要求,而晚餐却吃得超标,使得比例失调。

由于早餐后,人体能量消耗较大,需要集中精力工作和学习,因此人们可以适当增加一点早餐用量。而晚餐后活动量不大,容易堆积脂肪,最好做到七分饱就停筷。

七分饱应当是这样一种感觉:胃里还没觉得满,但对食物的热情已有所下降,主动进食的速度也明显变慢,但习惯性地还想多吃,可如果把食物撤走,换个话题,很快就会忘记吃东西。

营养要全面:查漏并补缺

晚餐的重要性还体现在“查漏补缺”上。吃晚饭前,回想一下早餐和午餐都吃了什么,在晚上把今天缺乏的营养都补上。比如,如果前两顿没吃粗粮,晚上就蒸个红薯或来碗杂粮粥;没吃足500克蔬菜,晚餐就该吃一大盘青菜……补足前两顿缺了的食物,晚餐才能成为全天营养平衡的完美闭幕。

咀嚼要充分:每口嚼慢点

细嚼慢咽不仅有助于食物消化和营养吸收,还能控制食量、稳定血糖、保护牙齿,因此一日三餐都应做到嚼慢点。

一口饭最好咀嚼20次左右,而老年人则应咀嚼25-50次。针对晚餐来说,最好能控制在20-30分钟之间(控制大致的时间即可,主要是避免狼吞虎咽)。

补钙不能少:吃些豆制品

晚餐时可以适当吃点豆腐、豆干、腐竹等富含钙的食物。因为钙具有镇定精神、诱导人进入安稳睡眠状态的作用,有利于晚间入睡。

此外,木耳、银耳、金针菇、香菇等菌类食物富含膳食纤维和菌类多糖,有利于晚餐营养均衡。

母乳是否充足看四点

本报记者 任小杰 通讯员 王红霞

母乳中含有婴儿出生后4至6个月生长发育所需的多种营养物质,吃母乳有利于婴儿智力发育,哺乳还能增强母婴之间的感情。母乳喂养有诸多好处,所以宝宝出生后至少应纯母乳喂养4至6个月。

母乳是否不足主要看以下四点。

1. 宝宝吃饱以后应该能睡2至3个小时,或者隔2至3个小时再吃下一顿。如果宝宝刚吃完奶,隔了一个小时甚至半个小时马上又要吃,就有可能是奶水不足。

2. 宝宝吃完奶后特别高兴,要玩一会,这是他吃饱了的表现。

3. 宝宝一天小便应在6次以上,大便3至4次。宝宝的大便正常情况下是稀糊状的,如果很稀或有绿色泡沫,可能说明奶水不够。

4. 宝宝满月时体重至少比出生时增长600克,说明奶水是足够的。

你不知道的过敏性鼻炎

本报记者 任小杰 通讯员 靳玉香 陈晓芳

过敏性鼻炎的原因

1. 季节差异:过敏性鼻炎和时节有着最为直接、密切的关联,春季是过敏性鼻炎最常发的季节,因为春暖花开,空气中的花粉成为了很多人的过敏原。其次是秋季,秋高气爽空气中的花粉也容易传播。

2. 遗传因素:过敏性体质是可以遗传的,这也就意味着很多人是天生的过敏体质。譬如,父母是过敏体质,那么下一代患上过敏性鼻炎的可能性就比一般的孩子要大。当然过敏性体质的人,也需要在外界因素的共同作用下才会诱发过敏性鼻炎,因此不能说有过敏性的体质,就一定会患过敏性鼻炎。

3. 饮食:含过敏性的食物可以导致过敏性鼻炎的发作。有一点值得特别提出的是,即使都是过敏性体质的人,每一个人的过敏原也是不尽相同的。也就是说,有的人可能对海鲜过敏,有的人却只对蛋类过敏,所以拥有过敏体质的

人,需要做过敏性的检测,这样才能够确定那些食物是禁忌。

4. 宠物:对于容易犯过敏性鼻炎的人而言,养宠物也是一大忌讳。猫、狗的毛发,身上带的尘螨都是过敏性鼻炎的潜在致病因素。

5. 生活环境:预防过敏性鼻炎对环境的清洁度有着较严苛的要求,床上用品一定要保持洁净,窗帘、沙发垫等等也需要及时清洁,不让尘螨滋生,螨虫也是过敏性鼻炎的一大祸首。此外,角落里的蟑螂,及其尸体、粪便也可以成为过敏性鼻炎的诱发因素,因此屋内地面也需要定时打扫。

6. 疾病感染:鼻部疾病,尤其是鼻腔的炎症,大多时候都不是单独发生的。诸如,鼻窦炎、肥厚性鼻炎,很多时候都与过敏性鼻炎互为因果,交叉感染。

7. 内分泌突发性或规律性改变:譬如,女子经期内分泌就会发生较大的改变,此时机体变应性反应往往成为过敏性鼻炎的可乘之机。

东营市深化计划生育基层群众自治工作现场会在垦利召开

本报记者 任小杰 通讯员 张美华 朱婷

5月27日,东营市深化计划生育基层群众自治工作现场会在垦利县召开,来自三县两区的100余名与会代表参加会议,与会代表首先到垦利县计划生育基层群众自治示范点兴隆街道办事处李村、大河村、渔洼村进行了实地观摩学习,随后在兴隆街道办事处二楼会议室召开了工作会议。垦利县和广饶县、利津县分别对各自工作经验作了交流发言,市卫计委副主任李英亮做重要讲话并对全市深化计划生育基层群众自治工作进行了安排部署。

自2000年开始,垦利县率先推行了计划生育村民自治,经过近几年的不断探索改进,推出了“三方签约、司法公正、诚信担保、利益驱动”的“签约担保式”计划生育基层群众自治服务管理新模式,提升了服务能力,强化了基层基础,全县人口计生工作取得显著成效,被确定为首批全省计划生育基层群众自治示范县项目点。



垦利县举办护理技能大赛

本报记者 任小杰 通讯员 张美华 董凤云

5月29日,由垦利县总工会和垦利县卫计局联合举办的2015年度全县卫生计生系统护理技能大赛举行,来自垦利县人民医院、县妇幼保健计划生育服务中心、各镇(街道)卫生院的8支队伍,24名护理人员参加了此次比赛。

此次技能大赛比赛内容分为心肺复苏术、密闭式静脉输液和三单法铺备用床三项。比赛过程中,选手们反应灵敏、语言流畅、技术娴熟,严格按照操作流程进行操作。经过一上午的激烈角逐,县人民医院、胜坳镇中心卫生院、黄河口中心卫生院分别荣获团体前三名,同时对单项比赛获第1名的选手,垦利县总工会、县卫计局将授予“垦利县卫计系统职工技术能手”称号。

开展护理技能大赛不仅为选手们提供了展示自己和相互交流学习的平台,更是对全县护理队伍整体素质的一次检阅。通过此次技能大赛也促进了全县卫生计生系统护理人员业务技能和专业素质的全面提高,从而为患者提供安全、优质、高效的护理服务。



过敏性鼻炎的并发症

过敏性鼻炎虽不是严重疾病,但显著影响生活质量。如可影响睡眠,导致工作效率下降、影响学童记忆力,给社交、娱乐带来麻烦。还可引起下列并发症:支气管哮喘、变应性鼻窦炎、过敏性鼻炎、分泌性中耳炎。

支气管哮喘与过敏性鼻炎实际上是“同一气道同一疾病”。支气管哮喘可与变应性鼻炎同时发病,但多在鼻炎之后,此时鼻炎症状多明显减轻。有时仅表现胸闷、咳嗽,是哮喘的另一种临床类型。

流行病学中,全球过敏性鼻炎与哮喘的发病具有相似分布,过敏性鼻炎发病率越高的国家和地区,其哮喘的发病率也越高。许多病人常先后或同时罹患过敏性鼻炎和支气管哮喘。过敏性鼻炎患者中哮喘发病率较正常人高4-20倍,正常人群中哮喘发病率约为2%-5%,而过敏性鼻炎患者中哮喘发病率约为20%-40%,甚至60%过敏性鼻炎病人可能发展成哮喘病。对此,世

界变态反应组织还提出了过敏性鼻炎-哮喘综合征这一概念。

过敏性鼻炎的症状

1. 喷嚏:患有过敏性鼻炎的患者通常会不停的打喷嚏,阵发性连续性发作的喷嚏,每次发作一般不少于5个喷嚏,多时甚至十几个几十个。打喷嚏的时间常以早晨、起床、夜晚入睡或随季节变换加重,有的人几乎每天都会发作几次。

2. 鼻涕:在过敏性鼻炎的急性反应期,患者常有大量清水样鼻涕流出,发作缓解期鼻涕减少变稠。如有继发感染,则可变成粘液脓性鼻涕。

3. 鼻塞:鼻塞的严重程度因患者的个体不同而异,可呈间歇性,亦可呈持续性。

4. 鼻痒:过敏性鼻炎患者的鼻子会出现鼻子痒痒的感觉。轻度鼻子痒者,总觉得鼻内好像有只蚂蚁在行走,忍不住要不停用手揉搓鼻部;重者则难以忍受,还会伴有眼、耳、咽喉、硬腭等多处发痒。