



产科医生的大年初一

本报记者 吕增霞

大年初一,当人们都在走亲访友互拜新年的时候,胜利油田中心医院产科主任殷红梅早早地来到了科室,开始了她的忙碌工作,在病房里,节日的气氛淡了许多,也许只有张贴的对联和悬挂的福字向人们昭示着这是春节。在产科两个病区,还有80多位产妇正在住院待产。一上班,殷红梅主任就马不停蹄地进行查房、了解产妇情况。

当天,殷红梅主任就做了5台急诊剖宫产手术,其中两位产妇出现血小板降低,最低只有9千。殷主任一直在手术室忙碌到接近下午6点。手术室的张欣护士,突发肚痛疼到无法站立。在

吃了一片止疼药,休息了20分钟后,张欣就又站在手术台前。

初一当天,产科共接生了13个鸡宝宝,一天的忙碌,殷红梅主任与她的同事却没能吃上一份热腾腾的饭菜。放在桌边早已冰凉的水饺也没顾得上吃上几个。

这就是我们最可爱的白衣天使!为了人民安康,他们不忘初心,一路向前,用他们的辛勤付出为油城人民撑起一片健康蓝天!向他们致敬!

春节期间,全市各级医疗机构安排医护人员24小时值班,让全市人民度过了一个安全、祥和、有序的春节。



春节大鱼大肉 这几招能帮你解油腻!

解腻菜:香菇菜心+苦瓜

香菇菜心:这是一道非常经典的家常菜,色香味美。注意炒之前快速焯烫菜心,并迅速冷却,可以避免热氧作用破坏其中的维生素。

香菇和菜心等原料中含有大量的矿物质和维生素,这类炖煮焯拌的蔬菜含水量高达90%以上,一方面能增加膳食纤维的摄入量,增大胃里的填充空间,增强饱腹感,促进排便;另一方面能减少胃酸分泌,使胃得以休息。

清炒苦瓜:春节这几天,少不了一些油脂高的食物,建议吃饭时同时放一盘清炒苦瓜,能很好地解腻。且苦瓜多肽也能起到降血脂、血糖的功效。如果上火了,又吃了油腻的食物,那就可以吃凉拌苦瓜了。注意,苦瓜性凉,脾胃虚寒的人和中老年人要少吃。

解腻茶:柠檬红茶+青茶+大麦茶

柠檬红茶:红茶经过发酵烘制而成,其含有的茶多酚发生酶促氧化反应而生成的氧化产物,能够促进人体消化,因此具有调理肠胃的作用。在泡好的红茶中加几片带皮鲜柠檬,柠檬富含维生素C,且清新酸爽的味道让人精神一振,挥发性的芳香成分也可以开胃。

青茶:青茶即俗称的乌龙茶,家里可常备着这种茶,尤其是过年过节时,每天给家里人泡上一大壶,饭后一人一杯,解油腻消食效果都不错。

此茶除了能解油腻,还有防癌、降血脂、抗衰老等好处。同时,由于它属于半发酵茶,茶性较温和,比较适合老人喝。

大麦茶:《本草纲目》中记载,大麦茶味甘、性平,可消积进食、平胃止渴、实五脏、化谷食。郝孟忠说,对于春节期间吃得油腻的朋友来说,饭后喝喝大麦茶会有不错的解腻、消食作用。另外,大麦茶具有温中和胃的作用,性质比绿茶要温和些,因此肠胃不好的人也能喝。

解腻汤:葱枣汤

红枣洗净泡发,用小火烧沸,约20分钟后放入洗净的葱白,加适量的盐、醋和香油继续用小火煎10分钟即成。

民间一直有“正月吃葱”的说法,新长出来的葱,口感最嫩,营养也非常丰富,红枣的甜味则能够中和葱白的辛辣味。同时,葱白含有的葱白多糖和红枣含有的红枣多糖都具有降血脂的功能,有利于调节因暴饮暴食而上升的血脂水平。

解腻汁:苹果胡萝卜芹菜汁+谷物浓浆

苹果胡萝卜芹菜汁:准备苹果一个、西芹和胡萝卜各一根,都切成小块,将芹菜先焯一下,然后都放入榨汁机中,添少量白开水,做成果汁,每天早晨或晚上喝一杯(300~400毫升)。

芹菜和胡萝卜富含膳食纤维,吸水性强,是肠道中的“充盈物质”,可加强肠道蠕动;苹果在中医上主治消化不良、便秘等病症,另外,其富含果胶,可增加饱腹感,促进肠道蠕动,一起榨汁会有不错的清肠效果。

谷物浓浆:过年时,摄入过多的鱼肉很容易使人体积存大量油腻,再加上生活起居都不规律,心脑血管病人就诊增多。因此,餐前不妨喝点谷物浓浆,味道、营养和饱腹感都很好,可按照不同情况自由搭配。

比如冬天时,可选择黑米、黑豆、黑芝麻,再加核桃粉的黑色组合,有补肾强身的作用。女性则可选择大米、红豆、红枣、枸杞的组合,有补血安神的作用。

对于脾胃不好的人群,可以选择燕麦、小麦、花生、芝麻等组合,有健脾和胃的效果。总之,“谷物+豆类+坚果”的形式就可以了。

提醒大家的是,即便有了这些给肠胃“解解腻”的食物,也不能肆无忌惮地大吃大喝,三餐定时定量,饮食清淡规律才是对肠胃最好的调理。

胎宝宝畸形 几种女性要警惕

本报记者 吕增霞

每一个想做母亲的女性都会期待自己能生下一个健康的孩子,但是当不健康的孩子意外来临时,妈妈们是否有思考过是自己的原因导致了孩子的畸形?下面大家就一起来了解一下那些女性可能导致胎儿畸形。

畸形儿产生的原因

凡事有因必有果,腹中的胎儿必定是有原因才导致了畸形。在医学界普遍认为导致胎儿畸形的原因是在胚胎生长发育的阶段受到各种有害因素的影响从而导致染色体发生畸变,或是有害物质抵制健康细胞的分裂和生成导致了胎儿的畸形。胎

儿畸形除父母所携带的先天性疾病所致,还有因后天的生活习惯、环境因素等各种因素,具体要看孕妇本人的情况而论。

孕早期有高烧的女性

怀孕早期曾经有过高烧经历的女性要警惕孩子畸形。原因是,高烧可导致胎儿脑部家庭神经细胞死亡,或是神经细胞分裂减少,从而导致孩子智力低下。有过高烧的孕妇生下的孩子,即便看起来表面与普通孩子无异,也会表现出智力低下,反应缓慢等症

怀孕期间喜养宠物的女性

据相关权威机构长期以来对新生儿

疾病和胚胎发育畸形病例的研究和调查显示,因孕妇与家中宠物经常接触所导致的胚胎畸形和婴儿病症率相当之高。原因是这些小动物身上都或多或少地携带了一些病菌和虫类,在与孕妇近距离接触之后进入人体感染发育中的胚胎,导致胚胎畸形。

怀孕期间喜欢化妆的女性

我们知道女性用的化妆品大多都是由添加了化学成分的物质组成,也就是说每天摸在脸上和身体上的东西都带有化学成分。据有关专业人士透露,每天化妆的孕妇和不化妆的孕妇,胎儿畸形的比例

可达1倍多。可见怀孕后的女性经常化妆品不离身是一件很危险的事情,随时都有可能

孕期有不良生活习惯的女性

怀孕后经