

应季提醒

慢性咳喘冬季易加重 膏方止咳祛痰提高免疫力

□本报记者 向然

治养结合 冬日进补选膏方

日前,河北以岭医院第六届养生膏方节已经开幕,该院络病门诊、呼吸内科、心血管病科、糖尿病科、风湿免疫科、脑内科、肾病科、肌萎缩科、骨科、妇科、耳鼻喉科、康复科、消化科等多个科室均开展了膏方服务,受到了广大患者的欢迎。从2021年11月20日至12月底,市民朋友们均可到以岭医院选择定制适合自己的膏方调补养生,并可享受加工费五折的优惠。

中医认为人体应该随着四季时间的变化做出相应的养生调整,当天气转冷进入冬季时,人的身体也应转入“收藏”的状态,适宜进行恰当的补养。膏方是依照中医理论辨证论治,组方用药而制成的膏剂,常以滋补为主,尤其适合冬令进补。膏方通常采用20到30味的中药加入辅料熬制而成,相对于普通的汤药,药效更为凝练,且服用也更方便,口感也更好,适合普通人群的保健养生,以

及慢性疾病患者在常规治疗之外的长期调理和维持,并有助于体质的改善。

提高免疫力 缓解咳喘促排痰

寒冷的冬季是许多慢性疾病的高发季节,除了常见的心脑血管疾病,咳嗽和哮喘也较为常见。在冬季根据辨证服用膏方,能起到较好的止咳祛痰、提高免疫力的作用。河北以岭医院呼吸科专家冯书文教授表示,中医上讲“肺为娇脏,不耐寒热”,对于肺气虚或者素有慢性哮喘的患者来说,寒冷刺激以及由寒冷带来的感冒、感染等是导致病情加重、反复的重要原因,例如慢性咽炎、慢性支气管炎、支气管扩张、支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病、间质性肺炎、肺间质纤维化等,在冬季均需要引起重视。而由这些疾病所引发的咳嗽喘憋的症状,则往往持续时间久且容易反复发作,治疗起来极为棘手。这些慢性呼吸疾病除了急性期应用抗生素、激素疗效可靠外,缓解期治疗大多并不理想,而且最可怕的一点在于此类慢性疾病呈

渐进性发展态势,比如慢性咽炎可进展为慢性支气管炎,再进展可成为慢性阻塞性肺疾病。能否阻断或延缓疾病进展是患者最关心的问题。

“针对这一治疗难题,我们从中医角度分析组方,总结大量临床治疗经验制成了止咳化痰膏,对慢性支气管炎、慢性咽炎、慢阻肺等疾病疗效显著,对改善相关症状起到了有效的作用。同时由于膏方口感较好、服用方便、补治结合,从而深受患者朋友青睐。”河北以岭医院呼吸科冯书文教授表示,膏方兼具调补和治疗作用,对于纠正体质和慢性病调理是非常好的选择,可用于治咳喘,改善体质,增强机体抗病能力,减少或预防哮喘等疾病发作。

止咳祛痰膏的组方中应用了温化寒痰的药物,这一类的药物常用于慢性呼吸道疾病的治疗,其化痰、促排痰的作用能减少痰量并帮助排痰,对减缓病情非常有益,有助于修复和改善呼吸道的黏液纤毛系统,从而还能够减少感冒的发生,这也就相当于提高了人体的免疫力,能够达到阻断或延缓疾病进展目的。

避免误区 健康吃火锅

清淡少刺激 合理搭配菜品 不过分追求鲜嫩

□本报记者 梁蕾

在寒冷的冬日,温暖又美味的火锅就成为了不少朋友的“心头好”。火锅虽然好吃,但是医生提醒大家在享受美食的时候,仍要注意讲究食用方法,避免误区,例如合理搭配火锅的食材,尽量减少辛辣、油腻等刺激;保证食材涮煮熟透后再食用,避免不洁饮食致病;以及控制吃火锅的时间,减轻胃肠负担等,从而最大程度地发挥火锅美味营养的优点,吃出开心,吃出健康。

误区一:火锅一定要麻辣鲜香才过瘾

品尝美食时,丰富多变的口味会满足不同的饮食需求,从这个角度上来说,吃火锅时选择什么口味完全可以从个人喜好出发,麻辣等较为浓重、刺激的口味并无不可。但是,凡事都讲究一个“度”,饮食亦不例外。如果过度追求饮食口味的“过瘾”,饮食过于辛辣、油腻或过咸,就会对口腔或消化道形成刺激,可引起疼痛等不适症状,甚至诱发消化道炎症、溃疡等病变。此外,冬季天气本来就较为干燥,如果在吃火锅或其他饮食时仍以辛辣刺激为主,那就更容易出现“上火”的情况,导致咽喉干痛、口舌生疮、便秘等不适出现。

尤其是本身就患有慢性疾病的朋友,在吃火锅时更要注意口味的选择。例如患有消化道疾病的朋友,在吃火锅时更应注意避免口味过于辛辣或重口;患有高血压或糖尿病的朋友,则最好避免摄入过多的油脂、热量。总的来说,在吃火锅时可选择较为清淡的锅底,例如选用清汤,或在汤底中搭配些菌类、红枣、枸杞等平衡滋味并提供一定的保健养生作用。在火锅的食材搭配上也可以根据自身情况,尽量实现多样化,除了肉类,最好能涵盖绿叶菜、根茎类蔬菜、菌菇、豆制品等更多品类;而且一定要注意食材新鲜,不吃变质食物。

误区二:食材涮好后趁“烫”吃味道最佳

在很多人的认识里,吃东西一定要“趁热吃”,尤其是在吃火锅时,不少朋友喜欢将涮烫好的食材马上放进口中,哪怕会烫嘴,但感觉这样吃起来才能品尝到最佳风味。然而,不管是火锅还是其他饮食,吃过烫的食物对于口腔、食道及胃黏膜来说都是一种刺激,甚至会造成烫伤,长期的刺激损伤还可能会诱发肿瘤等更严重的疾病,威胁身体健康。因此,从保健防病的角度,还是建议大家将食材从火锅中捞出后,稍微放一放,冷却一下再吃不迟。

另外,有些朋友在吃火锅时喜欢搭配冷饮,认为冷

饮所提供的“冰爽”口感,似乎可以平衡火锅的滚烫。其实,这种忽冷忽热的交替,对于胃肠道仍旧是较为强烈的刺激,极易引起腹痛、腹泻等不适。因此在吃火锅时除了不要吃得过烫,最好也不要喝冷饮。如果需要搭配饮料,可以喝些酸奶等较为温和的饮品,保护胃肠道。

误区三:食材一涮即出锅保持鲜嫩口感

在吃火锅时,有的人为了追求鲜嫩的口感,对一些食材常常略微一烫便食用。这样做也许可以保有食材原本的“风味”,与此同时却也造成了一定的健康隐患。如果食材不够新鲜,或者没有充分清洁,在食用时又不能充分烧熟煮透,那么就有可能使人感染疾病,影响消化,甚至还有感染寄生虫的风险。这一点在肉类食材中尤其需要注意。

因此,在吃火锅时一定要注意饮食卫生,而且不要过于贪恋鲜嫩的口感,在食用时可以根据食材的不同而调整涮煮的时间,但必须要保证食材能被煮熟透、煮熟,避免“病从口入”。

误区四:边吃边聊,火锅可以吃到“无止境”

大家喜欢吃火锅的一大原因,就是火锅可以边涮边吃,简单自由且轻松,不知不觉间就会在锅边消磨掉几个小时。吃火锅由于常常是边吃边聊,所以很多朋友都会在不经意间“吃多”“吃撑”。这其实也是一种暴饮暴食,不仅可能因为吃得过多造成超重肥胖,而且对胃肠功能也会造成伤害。长时间的进食,会让负责消化的胃肠道等组织器官始终处于工作状态,消化液持续分泌,给消化器官增加负担,引起功能紊乱,给疾病的发生造成可乘之机。所以,火锅再好吃也不能“吃起来没完”,吃个八分饱即可。给美味留有回味的余地,给健康多一份持之以恒的保护。

■相关链接

火锅汤能不能喝

在各种食材的长时间涮煮后,火锅汤似乎已经“入味”。这样的汤虽然闻起来味道不错,但还是不建议食用。这是因为久煮的火锅汤始终处于反复沸腾的状态,维生素等有益成分已经被破坏,而油脂、嘌呤、钠盐等成分却相对增多,这些成分对于健康可以说是威胁,尤其是对于本身就患有糖尿病、痛风、心血管疾病或肥胖的人群来说,更是有百害而无一利。因此在吃火锅时最好还是不要喝久煮的火锅汤。

行业速递

本周五

以岭医院有心血管病义诊

本报讯(记者 向然)11月26日是“全国心力衰竭日”,河北以岭医院心血管病科将在当天举办义诊宣教活动,以提高广大市民和心血管病患者对心力衰竭的认知度和重视程度,推广心衰规范化诊疗及全面管理体系,改善心衰患者的临床预后和生活质量。

据介绍,心衰是各种心脏疾病的严重表现或晚期阶段,死亡率和再住院率居高不下,已成为危害健康的重要公共卫生问题。随着人口老龄化加剧,冠心病、高血压、糖尿病、肥胖等慢性病的发病率逐渐呈上升趋势,我国心衰患病率亦持续升高。除心血管疾病外,非心血管疾病也可导致心衰。心衰如果不能得到早期诊断、早期治疗,将给患者健康带来很大伤害甚至危及生命。

●义诊时间:11月26日(星期五)8:30-11:30

●义诊地点:河北以岭医院门诊一楼大厅

●优惠项目:

1.免挂号费;2.免费测量血压;3.免费心电图检查;4.免费测量血糖。

●义诊专家:洪衡 主任医师

河北以岭医院心血管病科二病区主任,从事心血管病科临床及导管介入诊治工作,熟练掌握经股动脉、经桡动脉或经尺动脉冠状动脉介入诊治手术,可完成冠状动脉复杂病变的处理,具备起搏器植入技术,熟练掌握并参与各类电生理射频消融手术,具有丰富的经验。

以岭医院

开展门诊患者会员服务

本报讯(记者 向然)日前,河北以岭医院在门诊患者中开展了会员服务,凡在该院门诊就诊的患者,自动成为医院会员。无需另外办卡等手续,患者正常使用就诊卡就医即可成为该院会员。据悉,河北以岭医院门诊会员可在就医流程上享受更多的便利,符合条件会员可享受免费体检套餐、居家护理服务、药品邮寄等多项免费服务,为就诊患者及其家属的健康生活提供全方位的贴心呵护。初次就诊的患者可在就诊前通过电话、微信等方式提前咨询、预约;对于行动不便的患者,该院将主动提供引领、协助等服务;对于与就医有关的相关政策、手续的咨询办理,则进一步优化流程,减少患者等待时间。

咨询电话:0311-83851120(会员管理部)