

健康提醒

这种网红美食,吃前请先了解一下

本报融媒体记者 张博

“纯野生新鲜蝉蛹,0.99元/个,保质保量,一年一次,想囤货的抓紧了。”7月15日,记者在我市某小区团购微信群内看到这样一则售卖信息,该小区居民在微信群内展开了接龙。群主发布的广告称,自己售卖的蝉蛹是附近乡镇居民自己捕捉的,属于野生蝉蛹。蝉蛹是蝉的若虫,外表呈黑色和暗黄色相间,锥形,是人们餐桌上的一道美食。

记者在我市桂林路和团结路交叉口附近的农贸市场发现,有多个商户在售卖新鲜蝉蛹,购买的群众络绎不绝,一大盆蝉蛹不一会儿便被销售一空。“我们的蝉蛹是合作社专门养殖的,个头大口感好。”商户李先生告诉记者,他销售的蝉蛹产自虞城县的一家金蝉养殖合作社,每个蝉蛹售价1.3元,供不应求。“我非常喜欢吃炸蝉蛹,而且听说它的营养很丰富,每到这个季节我都会买一些,小孩也很喜欢吃。”正在购买蝉蛹的市民刘先生说道。

进入伏天,天气炎热,人们随处可以听到蝉鸣声,此时也是蝉蛹销售、购买、食用的旺季,蝉蛹一度成为夜市大排档和烧烤店

的网红美食。关于蝉蛹,野生和养殖的营养价值有没有区别?捕捉的蝉蛹食用是否安全?小孩能不能吃?针对这些问题,记者采访了相关人士。

“野生的蝉蛹与人工养殖的蝉蛹在食用口感、营养价值等方面没有差别,养殖合作社培育的蝉蛹和野生的蝉蛹都是必须生长24个月后才出土。”梁园区密豪金蝉养殖合作社负责人王国营介绍,他2013年开始学习蝉蛹养殖,现在养殖面积已有100余亩地,养殖的蝉蛹用专用的瓶子封装保存,通过抖音、快手等平台销往全国各地。

在我市商都广场附近的一处大排档内,厨师长王怀义正在烹炸蝉蛹,“我们店里主要是用多种佐料腌制后再炸,这样做出来的就是著名的经典鲁菜——五香金蝉,营养价值是很高的,大部分来吃饭的客人都会点这道菜。”王怀义说,他们店内也会用烧烤、卤煮的烹饪方式来制作,不管采取哪种方式烹饪,一定要让食材充分熟透,不可凉拌生食。王怀义介绍:“可以采取冷冻保存的方

法,将蝉蛹洗净放入开水中焯2分钟,放凉后装入矿泉水瓶中,再将瓶中灌满冷水,放置于冰箱冷冻室内冷藏,这样可以让蝉蛹与空气隔绝,防止氧化,可以保证食材的口感和新鲜。家中有条件的也可以选择真空保存,用专用保鲜袋和真空封口机处理即可。”

“我在急诊科工作时曾救治过很多食用蝉蛹后过敏的患者,这些患者以年轻人居多,症状表现为拉肚子、皮肤出现麻疹和消化不良等。蝉蛹营养丰富,是一种高蛋白食物,对蛋白质过敏的人不可食用,老人和儿童也不建议食用。虽然蝉蛹外壳经过油炸后十分酥脆,但是难以消化,而老人和孩子消化系统较弱,大量食用易造成消化不良,一些儿童食用后会出现食管被擦伤的情况,如果要食用,建议去除头部和前爪等较硬的部位。此外,蝉蛹多用油炸的方式烹饪,这样才能让食材充分熟透,杀死细菌和寄生虫,但油炸的方式会使食材油脂含量过大,会对心脑血管患者不利,要少食,慎食。”市中医院消化门诊专家、主任医师王艳民说。

医卫简讯

永煤集团总医院

开展《医师法》宣讲活动

本报讯(记者 张博 通讯员 胡倩)为进一步加强《中华人民共和国医师法》(以下简称《医师法》)的宣传和贯彻工作,全面实施《医师法》各项规定和要求,规范医务工作者诊疗行为,保障医务人员的合法权益,近日,永煤集团总医院开展了《医师法》知识讲座,该院相关负责人主持活动并授课。

本次讲座结合实际案例对《医师法》逐条进行讲解,并就《保障医师合法权益 调动广大医师积极性》《规范医师执业行为 注重医师高质量培养》等内容进行了详细解读。讲座以案说法、以案普法,深入浅出的讲解让在场的医护人员受益匪浅。

通过此次学习,该院全体医护人员对学法、知法、守法、用法有了更深刻的体会。整场讲座气氛热烈,大家听后深受启发,纷纷表示,在今后的日常工作中强化依法执业意识,规范执业行为,不断提高服务水平,助推医院高质量发展。

市第五人民医院

举办“人本位医疗”培训

本报讯(记者 张博 通讯员 纪松涛)7月14日,市第五人民医院梁园院区、示范院区联合开展《人本位医疗——基于公立医院学科建设医疗安全及服务发展的思考》专题视频讲座,特邀康复与物理医学博士、医院管理硕士马红军授课。

马红军围绕“人本位医疗”理念,结合亲身经历的大量案例,深入剖析了现行的“病本位医疗”“利本位医疗”的性质、形成原因以及存在的种种弊端,重点强调了诊断、治疗、护理、康复、服务等环节在医疗过程中的重要性,尤其是对病人的病情观察。他认为,要真正实施“人本位医疗”管理,必须在关注医疗技术的同时,以病人的感受为主导,高度关注病人的心理感受和人格尊严,尽量满足病人在情感、心理、功能等多方面的个性化需求,从而大幅度提高医疗安全,降低医疗风险,促进患者早恢复,提高病人的满意度。

培训会强调,“以病人为中心”,提供“人本位服务”不能流于空洞的口号,需要每位医务工作者的共同努力。该院相关负责人要求,护理部要针对病人生活护理开展专题讨论,并与医务科联合讨论如何做好整体护理和专业护理,真正回归“以患者为核心”的医疗初心,以卓越的医护素养、以患者为核心的精细化服务,将“人本位医疗”的理念和做法融入医疗、护理的每一个环节。

我市成立中西医结合学会乳腺病专业委员会

本报讯(记者 霍天艳 通讯员 刘欣鑫)为促进我市乳腺病防治事业的发展,加强各级别医院乳腺科的建设与交流,提高广大乳腺医师中西医结合治疗的理念与技术,7月13日,我市中西医结合学会乳腺病专业委员会成立大会暨第一届豫东中西医结合乳腺病学术年会在商丘市第一妇幼保健院(市六院)召开。

会上,郑州大学第三附属医院、商丘市第一人民医院、商丘市第一妇幼保健院的5位专家分别以《整形技术在肉芽肿性乳腺炎手术中的应用》《预防保健与疾病防治》《乳腺病例分享》《乳腺病的诊治规范》

《乳腺病的临床表现》等为题作了专题讲座,向与会者分享了宝贵的经验和专业知识。

“以学术推进工作,以工作带动学术,今后将以专业委员会为平台,做好相关诊疗机构间的联通与合作,利用好、发挥好成员组成广泛、覆盖面广的优势,打造技术交流平台 and 人员培训平台,成为开展诊治乳腺病服务的主阵地,从而赢得患者更大的满意度,为促进我市医疗事业的发展作出贡献。”商丘市第一妇幼保健院(市六院)院长、商丘市中西医结合学会会长吕国伟表示。

市中心医院免费为退役军人体检



连日来,市中心医院持续开展为退役军人免费体检活动。市中心医院是我市首家双拥优抚医院、优待证合作医院,此次活动将为我市市区60岁以上退役军人进行免费体检,为他们的健康保驾护航,提高退役军人的荣誉感和归属感。图为该院医护人员为退役军人做彩超检查。

本报融媒体记者 张博 摄



近日,患者在夏邑县中心医院“冬病夏治”门诊接受头伏贴敷贴治疗。“冬病夏治”是传统中医疗法,该院推出三伏贴、少儿脐贴、少儿清膏、艾灸疗法等“冬病夏治”特色疗法,服务患者。

本报融媒体记者 张壮伟 摄

五类常用胃药最佳服用时间

商丘市第四人民医院药剂科 刘怡雯

俗话说“十人九胃”,意思是说10个人中就有9个人患有不同程度的胃病,常见为上腹部不适或疼痛、恶心、呕吐、食欲不振等。用于胃病的药物种类较多,但药品作用机制并不相同,因此,掌握正确的服药时间和联合用药方法非常必要。

服用胃药必须弄清“五时五类”。“五时”,指餐前、餐中、餐后、餐间以及睡前这五个服药时间。“五类”,指促胃动力药、抗酸药、抑酸药、抗幽门螺杆菌药、胃黏膜保护药等五种不同类型的胃药。

五类药物及其正确服用时间:

一、促胃动力药。包括甲氧氯普胺(胃复安)、多潘立酮(吗丁啉)、西沙必利(普瑞博思)或莫沙必利等,通常在餐前半小时服用,待进食时药的作用恰好到达高峰,能增强胃肠道蠕动,对泛酸、暖气和腹胀等有较好的作用。但应注意促胃动力药与抗胆碱能药物(如阿托品等)对胃的作用相反,二者不可同时服用。曲美布汀具有对胃肠平滑肌运动的双向调节作用,根据具体情况餐前或餐后服用均可。

二、抗酸药。包括氢氧化铝、氧化镁、三硅酸镁、碳酸镁等,主要作用为中和胃酸,可迅速缓解胃痛,一般在餐前半小时或胃痛发作时服用。但一些复方制剂如胃舒平、盖胃平、胃必治、胃得乐等则主张在饭后1—2小时后服用,理由是当胃内容物在胃内消化后接近排空时,即进餐后1—2小时,服用本药可维持缓冲作用达3—4小时。若餐后立即服用,则药的作用只能维持1小时左右。需要注意的是,胃舒平、盖胃平等为咀嚼剂,嚼碎后服下作用更好。

三、抑酸药。西咪替丁、雷尼替丁、法莫替丁、尼扎替丁等,对胃黏膜无明显刺

激性,吸收利用基本上不受胃内容物的影响,一般在餐后或睡前服用。奥美拉唑、兰索拉唑、泮托拉唑、雷贝拉唑及埃索美拉唑等,抑酸作用强大而持久,作用更突出。由于这类药物的吸收利用多受到胃内食物的干扰,故在晨起或睡前空腹状态下服用较为适宜。

四、抗幽门螺杆菌药。联合用药:质子泵抑制剂(如奥美拉唑等)或胶体铋制剂(如丽珠得乐等);加用1—2种抗菌药,如克拉霉素、阿莫西林、甲硝唑等。质子泵抑制剂的吸收利用多受到胃内食物的干扰,故在晨起或睡前空腹状态下服用较好;胶体铋制剂只有与胃黏膜直接接触才能起到杀灭幽门螺杆菌的作用,故应在两餐之间服用;阿莫西林口服后吸收良好,不受食物影响,于餐前、餐时、餐后均可服用;甲硝唑、替硝唑、呋喃唑酮则应在餐后服用,以避免或减轻消化道不适症状;食物会延缓克拉霉素的吸收,因此,克拉霉素在餐前空腹服用作用较好。

五、胃黏膜保护药。影响胃黏膜保护类药物作用的关键在于胃内药物的浓度以及药物与胃黏膜接触的时间。如果胃里有食物,会降低药物浓度,减弱药的作用,而另一方面,食物能减慢胃排空药物的速度,延长药物与胃黏膜的接触时间,因此,在两餐之间或睡前服用作用较好。如果需要服用其他药物,应间隔半小时后再吃胃黏膜保护剂,以免相互影响。蒙脱石散和L-谷氨酰胺呱仑酸钠在餐前服用,硫糖铝在餐前1小时及晚上临睡前服用(需嚼碎后用水送服),胶体铋和米索前列醇在餐前及晚上睡前服用,铝碳酸镁宜在餐后1小时及晚上睡前嚼服,且可根据病情随时加服。



科普知识

临床常用止血药物大盘点

商丘市第四人民医院药剂科 刘怡雯

的各种出血,如前列腺、尿道、肺、肝、胰等内脏手术后的出血或上消化道出血等,也可用于血友病患者口腔手术或月经过多的辅助治疗。

3.氨甲环酸(止血环酸):与止血芳酸相似,用于各种出血性疾病,手术时异常出血等,作用强于氨基乙酸6—10倍。

凝血因子制剂:国内生产并批准上市的凝血因子制剂主要是来源于血浆的凝血因子制剂,包括:FⅧ、Fg、凝血酶原复合物、凝血酶等。

1.人凝血因子Ⅷ:又称抗血友病球蛋白,本品浓缩剂是防治甲型血友病外伤或手术出血的首要治疗措施,用于获得性人凝血因子缺乏症;用于血管性血友病,可纠正止血缺陷,改善出血症状。

2.凝血酶冻干粉:外用于创口局部止血,也可口服或局部灌注用于消化道止血。值得注意的是,血凝酶和凝血酶两者名称相似,临床使用易产生混淆。凝血酶为机体存在的凝血因子之一,仅限于外用,严禁注射;而血凝酶为非凝血因子,可静注或肌注,也可局部使用。因此,临床使用时应注意区分。促进凝血因子活化药:

1.血凝酶:是由蛇毒分离提取的促凝血酶,目前临床常用的品种有巴曲亭、速乐涓、苏灵、邦亭等,应用于治疗各种原因引起的出血,特别是应用于传统止血药无效的出血病人。值得注意的是,由巴西矛头蝮蛇的一亚种B.moojeni蛇毒提取的巴曲酶(东菱迪芙)的作用刚好相反,其具有去纤维蛋白作用,可用于溶栓治疗。

2.维生素K1:是参与肝内凝血酶原合成的必要物质,适用于由维生素K缺乏所引起的各种出血疾患,如梗阻性黄疸、胆瘘、慢性腹泻等所致出血,香豆素类、水杨酸钠等所致的低凝血酶原血症,新生儿出血以及长期应用广谱抗生素所致的体内维生素K缺乏。

中草药及其他止血药:一些中草药也具有较好的止血效果,如三七、止血灵、仙鹤草、白芨、紫草、重楼、茜草和白茅根等。其他止血药有凝血质、吸收性明胶海绵、吸收性氧化纤维素、小檗胺、云南白药、止血消炎贴等。

综上所述,合理地应用止血药,不仅需要我们了解止血药的促凝血作用机理,更需要根据机体的生理、病理状态有针对性地适量使用,才能做到临床止血安全有效。