

冬天 孕妇易患高血压

快报讯 (通讯员 孔晓明 记者 刘峻) 怀孕已经7个多月的赵女士早上一觉醒来,突然发现自己起不了床,头晕眼花并且视力模糊起来,急忙来到南京市妇幼保健院诊疗,该院产科主任王欣诊断为妊娠高血压综合征。王主任说,赵女士的病情并非个例,随着冬季来临,气温降低,医院接诊的妊娠高血压疾病的孕产妇明显增多,妊高是孕产妇特有的一种全身性疾病,严重威胁母婴健康,是引起孕产妇和围产儿死亡的主要原因,冬季更应引起孕产妇的高度重视。

冬季气温降低,人体受寒冷刺激后全身毛细血管收缩,血液循环外周阻力加大,容易引起血压升高;冬季气温较低,人体出汗少,散热快,体内血容量增加,血压往往也会升高,因此孕产妇冬季更容易引发妊高。王主任提醒孕产妇,要做好产前检查,妊娠早期应测量1次血压,作为孕期的基础血压,以后定期检查,尤其是在妊娠36周以后,应每周观察血压及体重的变化、有无蛋白尿及头晕等自觉症状。孕产妇在妊娠20周以后,如果出现头晕、头痛、眼花等自觉症状,千万不要大意,请及时到医院就诊。王主任告诉广大孕产妇,预防妊高要合理安排饮食,适当减少动物脂肪和过多盐的摄入,增加蛋白质、维生素、铁、钙和其他微量元素的摄入,并注意生活规律,经常散步以增强抵抗力。

一医院10天收治11名中毒患者 冬季提防“煤气杀手”

健康 急救



天气变冷,一氧化碳中毒(俗称煤气中毒)事件又多了起来,最近,快报热线96060频频接到这样的信息。东南大学附属中大医院高压氧科的专家昨天介绍,在10天的时间内,他们科室已经收治了11名煤气中毒患者。记者从南京其他各大医院了解到,入冬以来,每家医院都频频接诊煤气中毒的患者。

中毒者里中青年明显增多

中大医院医生张丽达介绍,最近一段时间接受高压氧抢救的煤气中毒患者,几乎都是中青年,大部分是在家中洗澡时发生的,主要因为洗澡时装有燃气热水器的房间不通风,房间内的废气排不出去,加上家中多人轮流洗浴洗澡间缺氧,导致房间内多人出现中毒情况。前几天南京有一家住户,在洗澡时紧闭窗户,结果导致4人煤气中毒,幸好抢救及时,才没有酿成惨剧。

据介绍,除最常见的洗澡易致煤气中毒外,外来务工人员需重点防范煤气中毒,近年来大量务工人员进城,由于租住条件不佳,常常是多人合租同住,在使用煤炉取暖不当或有人在暂住地洗澡防范不当,易发生中毒事件。另外,少数老年人由于健忘,在烧水或炖汤时忘了关火,导致燃气泄露而引发中毒。

中大医院高压氧科的资

料显示,以往发生一氧化碳中毒患者以老年人为主,主要因为过去受生活条件限制,老年人喜欢生个煤炉取暖,常常会因为门窗紧闭、一氧化碳散不出去而引起中毒。

煤气中毒抢救最关键的是时间

南京医科大学急诊医学系茅志成教授介绍,煤气中毒在冬季多见,轻度中毒者有头晕、头痛、乏力、眩晕、耳鸣、恶心、呕吐、心悸、颞部、指甲、皮肤及黏膜可呈樱红色,脉快,多汗,烦躁,乏力明显,移步困难或不稳,意识模糊,以至呼叫及逃避均困难,甚至昏迷;重度中毒者可迅速昏迷,阵发或持续强直性抽搐,面色苍白,瞳孔常缩小,对光反射及角膜反射减弱或消失,牙关紧闭,脉快而弱,血压下降,大小便失禁,肌张力增高,可短时间内死亡。

茅志成提醒,一旦发生煤气中毒,必须在第一时间进行通风补氧救治,在医学上煤气中毒抢救最

关键的是时间,通常大脑皮层神经细胞缺氧5到6分钟就会造成不可逆转的死亡。因此,在发现煤气中毒的市民后,要迅速打开门窗,将患者移至空气新鲜处急救,并尽快送医院救治。

在家洗澡时千万不能门窗紧闭

专家介绍,冬季是煤气中毒的高发季节,人们应时刻注意积极预防中毒事件发生,掌握必要的防范知识和技能。冬天睡觉前要检查一下安装的炉具、烟筒是否合格,点燃后是否有漏烟现象;使用装有燃气热水器的房间洗澡时,务必要打开窗户,保持房间内空气新鲜,千万不能门窗紧闭;洗浴时间不宜太长,尤其是不宜长时间集中使用热水器,最好分散使用。睡觉时不要将门窗关得太紧,要适当通风,特别是遇到阴天时,注意保持室内通风。

通讯员 程守勤 快报记者 张星

健康报网联动 江苏都市网 WWW.JS.CN

鸡蛋豆浆最好别一起吃

鸡蛋是人们常吃的食物,很多人都知道它的营养价值很高,却忽略了吃鸡蛋的饮食禁忌。在日常饮食中,鸡蛋与白糖、豆浆、兔肉同吃,是几个最大的误区。

禁忌一:鸡蛋与白糖同煮

很多地方有吃糖水荷包蛋的习惯。其实,鸡蛋和白糖同煮,会使鸡蛋蛋白质中的氨基酸形成果糖基赖氨酸的结合物。这种物质不易被人体吸收,对健康会产生不良作用。

禁忌二:鸡蛋与豆浆同食

早上喝豆浆的时候吃个鸡蛋,或是把鸡蛋打在豆浆里煮,也是许多人的饮食习惯。

豆浆性味甘平,含植物蛋白、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等很多营养成分,单独饮用有很强的滋补作用。但其中有一种特殊物质叫胰蛋白酶,与蛋清中的卵松蛋白相结合,会造成营养成分的损失,降低二者的营养价值。

禁忌三:鸡蛋与兔肉同吃

鸡蛋还有一个饮食禁忌,就是不能与兔肉同吃。《本草纲目》中说:“鸡蛋同兔肉食成泄痢。”兔肉性味甘寒酸冷,鸡蛋甘平微寒,二者都含有一些生物活性物质,共食会发生反应,刺激胃肠道,引起腹泻。

(来源:江苏都市网健康频道)

红枣煮着吃营养不流失

红枣在中医处方里,是一味最常见的药食同源方药,味甘性温,主要功能为补中益气、养血安神,临床主要用于脾胃气虚、血虚萎黄、血虚失眠多梦等症的治疗。如常喝红枣水对于经血过多而引起贫血的女性就可起到改善面色苍白和手脚冰冷的补益功效。但作为方药是有禁忌症的,如在月经期间,一些女性常会出现眼肿或脚肿的现象,其实这是湿重的表现,这类人群就不适合服食红枣。这是因为,红枣味甜,多吃容易生痰生湿导致水湿积于体内,而加重水肿症状。同时,有以服用红枣进

补而又属于体质燥热的女性,也不适合在经期服食,因为这极有可能会引起经血过多而伤害身体健康。此外,由于红枣糖分丰富,尤其是制成零食的红枣,就不适合糖尿病患者进补,以免血糖增高。

过量进食生红枣,易产生腹泻并伤脾,因此,由于外感风热而引起的感冒、发烧者及腹胀气滞者,都属于忌吃生红枣的人群。

一般来说,水煮吃枣是明智之举,因为这样既不会改变进补的药效,也可避免生吃所引起的腹泻。

(来源:江苏都市网健康频道)

幸福在他的巨额“债务”前戛然而止

■采访时间:12月10日
■主持人:伊人
■倾诉人:喜砚,女,33岁,教师

尝过失败婚姻的苦,面对新的选择,她更加珍惜。但第二次的爱,真的那么容易重新开始吗?



挣脱失败的婚姻

我这个人面薄心软,天生不会拒绝别人,所以遇到第一个恋人,就嫁了。在别人看来,我们有太多不般配的地方,但象牙塔里的年轻女孩,只讲究感情啊、志趣啊,根本不把经济甚至对方的性情放在眼里,雄心勃勃地以为爱可以改变一切。直到后来一切可能想象得到的不幸都发生了:他失业,有外遇,争吵,猜疑,甚至当着孩子的大打出手。

我的家人一面痛惜我,一面加入到我帮我争孩子、争财产的斗争中,他的家人同样披挂上阵。最后我卖掉房子,带着儿子远走他乡的时候,房门已是千疮百孔,玻璃窗没几块完整的,下水道里被灌上了水泥,门前的楼道上也刷着污言秽语。我真佩服我的买家,连这样的房子都敢买。

移居南京以后,前夫还来骚扰过几次。儿子很乖,不但上学成绩很好,而且业余学琴、学跆拳道、学围棋,样样用心。我用卖旧房的钱加上贷款又在南京买了一套小房子,对前夫完全封锁消息。他到法院去起诉我不给他探视儿子,我前段时间被惊恐、郁闷折磨得都要去看心理医生了。

我的前夫忽然偃旗息鼓一个多月,后来侧面打听,才知道,他已经交上了新的女朋友,还到处炫耀,说这个新女友是硕士,长得漂亮,收入也高,一切都胜我这个前妻一筹。我听了感到非常可笑,同时祝新女友好运,别像我一样,被他高大的身材、宽阔的胸膛和博闻多识的谈吐所迷惑,而没有看到那个躯体之下狭隘、阴暗的内心。

这口气松下来,我才开始

考虑下一步的生活。一个带着个10岁男孩的单身女人,拥有住房,工作还算不错,相貌平平,这便是我的简介。孩子是我上一段失败婚姻中唯一的成功,是我这辈子最重要的人,但是在婚姻的市场上,他是我很大的不利因素。有好几个朋友替我介绍新的男友。他们听说我有一个已经10岁的儿子都很吃惊,但打听到我才三十出头,便婉转地请介绍人问我是否愿意再生一个孩子。凡是有这种念头的男人,我一律不予考虑。也许我是很自私,但我的自私是为了给孩子一份没人分享的母爱,而不是为了自己婚恋成功而牺牲孩子的那种自私。

原来他还没有离婚

同事给我介绍了李冬明。他在一家酒店的工程部做电工,替我介绍的同事非常过意不去,因为觉得我是一个教师,毕竟算是知识分子,他只是个工人。不过她反复强调,他属于技术工人,人很善良,也非常能干、顾家。他比我大八岁,曾经结过婚,没有孩子,也不打算再要。

我前段时间连续生了几场小病,还得忍着身体的不适坚持上班,送儿子上学、上各种辅导班。这种时候常常会觉得,要是有个男人该多好啊。于是感冒一好,我便答应了相亲。我们选在一家茶馆见面,我特意带上儿子一同去,表明我的态度。我觉得自己欠儿子一个父亲,所以我愿意从一开始就征求他的意见。

那天回家的路上,儿子心情很好。他的快乐也感染了我,没错,李冬明是一个好男人。虽然衣着朴素,但是头发洁净,皮鞋发亮,指甲整齐。

和前夫整天夸夸其谈不同,李冬明是一个实干型的男人。他有耐心把我家里一切失常的设备与电器统统修好,还能与我儿子对弈,甚至烧得一手好菜。每当他系着围裙端上最后一道菜时,我都会产生幻觉,要是早十年遇到这样的男人就好了,孩子就有了亲生的父亲,我也不会再经历痛苦了。

李冬明家在苏北,长假他回老家看父母,我暗示也想带孩子一起去看看,就当是郊游。但他支吾不言,引起了我的疑心。我没往别处想,只当他看不上我,不愿带我到老家亮相。我心里还真有点不服气,我哪里配不上你啊?何况他平时老将他配不上我挂在嘴边的。

我一气之下就把他的电话列入我的手机黑名单,两天不接他的电话,最后他找了个公用电话打给我,说要晚上来跟我谈谈。谈话的内容却让我如晴天霹雳:他还没有离婚!我正要发作,他摁住我的手,说:“我与她都已经分居五年了,最近一次见面都是一年半以前!”我非常诧异,他向我解释,他与她很早就形同陌路,现在她到南方打工,彼此都不通消息。我追问说:“那你怎么不跟她离婚?”他说:“我连她人都找不到,怎么离啊?”我虽然表示理解,但对他先前的隐瞒不报还是感到生气。我说:“既然你都和我开始交往了,他摁住我的手,偷偷回家把婚离掉,免得影响现在的感情。”他说:“你说得有理,但你始终没有给我准确的答复,我才没有急着去行动的。”我更生气了,说:“你这跟‘脚踏两只船’有什么分别啊?我差点被你害得犯重婚罪了。”

经过这么一番折腾,我思想斗争了很久。毕竟这半年的相处,我也确实喜欢上了他,他虽然没有太大的本事,但对我和儿子都非常体贴照顾,是一个值得依靠的人。而且反观自己,不能奢望再找一个高明的丈夫。我的朋友也劝我:“你现在33岁,还可以找个40岁的男人;等你到了43岁,恐怕只能找个60岁的了。”于是,我给了李冬明一个承诺,使他可以有足够的动力回家去解决上一段名存实亡的婚姻。

重重阻力前途渺茫

我与李冬明的交往在继续,新搬来的邻居也都以为我们是真正的一家三口。借着辅导我儿子做课外作业的机会,有一天他一直在我家逗留到11点多,公交车早没了,他便顺理成章地留宿,从此也就逐步地住到了我家里,渐渐地我要拨一个抽屉给他放置衣物了。回家时,远远看到阳台上晾着他的大衣服,进门时看到他的大拖鞋,我觉得自己经历了这几年的苦难,终于又有了一个可以停靠的港湾了。

到了下一个长假,我听李冬明在和儿子商量着去哪里旅游,感到很诧异。我说:“你为什么还不趁长假回家一趟?”他说:“为什么要回去?”我说:“赶紧回去找到你前妻,不,你老婆,把婚离掉。”他烦躁地说:“我打了无数个电话了,给她娘家,给她的朋友,他们都说不知道她的消息。”我也发火说:“打电话有什么用啊?直接到她家门口去守着!”他苦恼地说:“她好像和我老乡那里知道有你这么个人了,肯定是故意躲起来不见我,叫我离不成婚。”我冷笑

着说:“那你去报案,就说她失踪了,等到了一定年限,她就算死亡人口,看她出不出现!”

那个长假我们都过得不开心。他要带我儿子出去玩,我骂他回避矛盾,不许儿子去,惹得儿子大哭一场。我逼李冬明说:“你不赶紧回老家把婚离掉,就别来找我了。我以前被‘第三者’破坏了婚姻,现在居然自己成了‘第三者’!”

他只得回了老家一趟。他不给他打电话,谁知他也不给我打。长假后上班,他也没有消息,我赌气也不找他。一周后的一天晚上,他跑来找我,看他的脸色我就知道仍然是没有结果。我叫他向法院起诉离婚,他说:“我已咨询过了,那得花好长时间。法院先去找人,就算找到了,她要不答应还得第二次起诉。”我说我愿意等,他却抱着脑袋不说话。在我的一再逼问下,他才承认,他这次回去见到他老婆了,她提出的条件是把房子给她,而他们之前盖房子欠的债务则全由他来偿还。

他说他非常惭愧,想尽快了结了一段婚姻,与我安定幸福地生活在一起。但他老婆虽然与他分居多年,不过似乎没有找别的男人,而他则有了我。我想息事宁人,问他欠了多少债,他说了一个令我吃惊的数字。他忽然看我一眼,欲言又止。我猜得到他的心理活动,幸好他没说出口。如果要靠我出钱来帮他买断前一段婚姻,不仅超出我的能力,对我,对他,都太惨了点。

他搬出了我的家,我不知道能否与他继续下去,也不知道这样的僵局该如何打破。(文中姓名皆为化名)

征集“南京人的情感故事”

如果你有难以忘怀的情感经历,又无从诉说,我们将聆听你的倾诉。热线:025-84783552(周一至周五下午两点以后)论坛:www.js.cn·论坛·标签·爱情