



县医院今年首场义诊夜市圆满收官

暖心惠民!

5月6日晚,县人民医院2026年度首场“夜享健康”义诊夜市暖心开诊,延续公益初心,把优质、便捷的医疗服务送到群众家门口。

活动现场秩序井然,前来咨询、问诊的群众络绎不绝,热闹又有序。医院精心选派内科、疼痛科、中医科、骨科、儿科等多个科室骨干医疗团队现场坐诊,依托专业诊疗能力,为群众提供免费测血压、测血糖、常见病问诊、慢性病健康指导、用药咨询、健康科普、中医疗理体验等一站式便民医疗服务。

义诊医护人员耐心细致询问每位群众的身体状况、既往病史,结合实际情况针对性分析病情、细致答疑解惑;重点围绕春夏季疾病预防、日常饮食作息调理、慢病养护等内容开展科普讲解,针对中老年群体,专门普及高血压、糖尿病、骨关节病等常见慢性病科学管控方法,逐一纠正不良生活习惯,引导大家树立“早预防、早发现、早治疗”的健康理念。现场工作人员则全程暖心陪护,主动为老年群众引导排队、搀扶照料,用细心、耐心、真心筑牢健康防线,让医疗服务更有温度。

“今年的首场义诊夜市圆满落幕,但健康服务不会止步。”该院相关负责人表示,会常态化开展义诊夜市、健康科普、基层诊疗等便民活动,不断延伸医疗服务触角,以更优质的诊疗、更贴心的服务、更走心的科普,传递公立医院温暖与担当,用心用情守护全县群众身体健康,为我县医疗卫生事业高质量发展贡献坚实力量。

(崔桐菲 文/图)

女子吃榴莲后喝白酒致呼吸衰竭

近日,福建一女子吃榴莲后喝白酒致呼吸衰竭,紧急送医,情况十分危急,引发广泛关注。据了解,该女子和朋友聚餐时,先吃了两大块榴莲,随后又喝了约200毫升白酒,结果突发颈部面部大面积泛红,继而全身出现大片荨麻疹。就医时,她已出现胸闷、呼吸困难、意识模糊、血氧饱和度一度降至78%。最终,被确诊为双硫仑反应导致的呼吸衰竭,经过及时抢救,才脱离生命危险。

榴莲配白酒,为何会引发如此严重的后果?东部战区空军医院急诊科主治医师凌海泉在接受记者采访时解释道,榴莲富含多种含硫化合物。吃了榴莲后再喝酒,这些含硫成分可能阻碍酒精的正常代谢,相当于抑制了肝脏中相关酶的活性,导致乙醛在体内堆积。这样一来,就容易出现类似双硫仑反应的中毒症状,包括面部潮红、头晕、头痛、恶心、心跳加快等,严重时甚至可能昏迷。“这种反应与服用头孢类药物后饮酒产生的双硫仑反应相似。”

凌海泉指出,通常情况下,少量榴莲搭配少量酒

不会引起明显不适。按照《中国居民膳食指南》的推荐,每天水果摄入量为200~350克,一般榴莲一次吃100克即可,最多不超过350克。但如果食用榴莲较多,同时饮酒较多(如200毫升及以上白酒),就很容易引发不适,甚至导致严重的“双硫仑反应”。“不过个体差异较大,有的人这样吃没事,有的人反应却很大,建议大家不要贸然尝试。”

凌海泉特别提醒,在食用榴莲前后24小时内,最好不要摄入任何形式的酒精,包括白酒、啤酒、红酒,以及藜香正气水、料酒、酒酿等。“对于过敏体质或肝功能不好的人群,榴莲与酒的间隔时间至少要拉长到3天,以确保肝脏代谢功能恢复正常。”他强调。

最后专家提醒,无论是否食用榴莲,都要杜绝过量饮酒,一旦饮酒后出现胸闷、皮疹、呼吸困难等不适,务必第一时间前往急诊科就医,切勿拖延,以免错失最佳救治时机。

来源:中新网

肥胖会影响生育力 是真是假?

肥胖确实会显著影响男女双方生育力。

肥胖不仅会增加女性不孕风险,肥胖女性怀孕后,还更容易出现诸多不良妊娠结局,甚至会增加后代患慢性病的风险。

肥胖同样是导致男性生育力低下或不育的重要因素之一,例如使性激素水平异常,进而影响精子的形成与精子质量。

对于超重或肥胖的备孕夫妻而言,科学减重不仅是守护身体健康的重要方式,还是提升生育力的关键举措。建议超重/肥胖备孕人群减重5%~15%并维持,即可有效改善内分泌状态、提升生育力。

备孕阶段,男女双方都应以健康生活方式为基础,必要时在医生指导下配合药物干预、减重手术等方式,维持适宜的体重,从而帮助维持正常排卵,改善糖脂代谢水平,提高受孕成功率,优化妊娠结局。

来源:中新网

养心祛湿安稳入夏 这碗应季养生粥正合适

立夏是夏季的第一个节气,标志着孟夏时节正式开始。立夏后气温逐渐升高,人体出汗增多,新陈代谢也随之加快,此时养生的核心是养心护阳、祛湿除烦。跟着节气调理,才能平稳入夏。

立夏时节,饮食应以清淡生津、健脾养胃为主,可适量食用莲子、百合、绿豆、冬瓜、番茄等食材,帮助清心除烦、利水化湿;尽量少食生冷冰镇、肥甘厚腻之品,以免损伤脾胃,引发腹胀、腹泻等不适。

下面,为大家分享一道温和应季养生粥——绿豆糯米粥(改良版)。

原料:绿豆30克,糯米100克,百合15克、莲子15克,冰糖适量。

做法:将绿豆、糯米、莲子、百合淘洗干净,放入砂锅内,加水适量。用大火煮至沸腾,再改用小火,直至豆熟米烂、食材软糯。最后加入冰糖,搅拌均匀即可食用。

温馨提示:本粥清润和缓,适配初夏调养;绿豆性偏凉,脾胃虚寒人群建议少量食用。来源:光明网

立夏已至,水果批量上市,荔枝、西瓜、芒果等高甜水果受到人们青睐。然而,甜蜜背后可能暗藏健康“陷阱”,专家提示,部分水果食用不当也会“伤身”。

“夏季的荔枝鲜甜多汁,但如果空腹一次性‘猛吃’,很容易诱发急性低血糖,也就是大家常说的‘荔枝病’。”宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽茵说,荔枝果糖含量较高,空腹大量食用后,大量糖分快速涌入血液,会刺激胰岛超负荷分泌胰岛素来降糖。胰岛素起效快,而果糖经肝脏转化为葡萄糖的速度又相对较慢,补糖速度跟不上,一来一回节奏“脱节”,血糖就会断崖式下跌。

“症状轻的会头晕乏力、心慌,重则可能抽搐昏迷,极端情况下还会危及生命。儿童肝糖原储备不足,血糖调节能力弱,危险系数更高。”夏羽茵建议,尽量在饭后食用荔枝,同时务必控制好量,成人一天最好不超过15颗,儿童则不超过5颗。

中医专家还建议,吃完荔枝最好及时漱口,清除口腔甜腻残渣,减少局部积热,防止上火。

凭借其独特的风味,榴莲成为夏日“新宠”。宁夏医科大学中医学院教授郭斌说,榴莲性热,食用过多容易影

高甜水果怎么吃才不伤身

响脾胃的运化功能,导致湿热内生。如不慎吃榴莲过量,导致口干口苦、小便黄臭、腹胀便秘等不适,可以吃山竹来化解。山竹寒凉,可以克制榴莲的大热之性。“酒与榴



莲皆属大热之物,两者不建议同时食用。”郭斌提示。

“榴莲的糖分、热量高,脂肪含量也不低,肥胖人群宜少食。糖尿病、肾病和高脂血症患者尽量忌口。”夏羽茵提醒,

菠萝蜜同样属于高糖高热度的热带水果,建议适量食用。

作为消暑“顶流”的西瓜,近日也陆续上市。“西瓜有很好的生津止渴作用,但脾胃虚寒者需谨慎食用,每次食用建议不超过500克。”郭斌表示,西瓜性寒,过量食用会损伤脾胃阳气。

西瓜储存也有学问。夏羽茵提醒,吃不完的西瓜需及时用干净保鲜膜严实包裹,单独放进冰箱冷藏,存放尽量不超过24小时。如果冰箱卫生不佳,又和肉类、熟食混放,裸露的瓜肉很容易沾染沙门氏菌、李斯特菌等有害病菌。孕妇、婴幼儿和体质偏弱、免疫力差的人群,慎食隔夜西瓜。

过敏体质者吃芒果需留心。专家表示,芒果果皮的汁液含有漆酚等致敏成分,直接啃食易诱发接触性皮炎,出现口唇红肿、发痒起疹等症状。建议去皮切块后用餐具送入口中,避免汁液接触嘴唇和面部皮肤。

来源:光明网