



连心桥

探望患者慎送牛奶

此类患者多有肠胀气等症状,牛奶中含有较多脂肪和酪蛋白,在胃肠道内不易消化,发酵后可产生气体,使肠胀气加重,不利于胃肠功能的恢复。

另外,胆囊炎和胰腺炎患者也不宜喝牛奶,牛奶中脂肪的消化需要胆汁和胰脂酶的参与,饮用牛奶可加重胆囊和胰腺的负担,进而加重病情。可见,并不是所有患者都适合喝牛奶,因此,在饮用前最好咨询医生。

现在,很多人到医院看望患者基本上都是人手 3 大件:鲜花、水果和牛奶。大家都认为水果和牛奶对患者康复大有益处。但是,胃病、胆囊炎、胰腺炎以及刚做过腹部手术的患者不宜喝牛奶。因此,看望人员应根据患者的具体病情选择适合的礼品。

患者病床旁常常摆放着亲朋好友送来的各类营养品,其中以牛奶最为常见。大部分患者家属都会把牛奶作为患者的早餐,

有时下午加餐也喝牛奶。牛奶中富含蛋白质,呈弱碱性,适当饮用不仅可以中和胃酸,还可以在胃的糜烂面或溃疡面上形成一层保护膜。总的来说,牛奶对胃是有保护作用的,但若只喝牛奶,半个小时以后牛奶就已经被人体消化吸收,并排到小肠,而胃内产生的胃酸还来不及与牛奶中和,就只能自我消化,导致胃黏膜损伤,胃病患者是最怕这种伤害的。尤其是近期做过腹部手术的患者更不宜喝牛奶,因为

还需要提醒的是,患者不要空腹喝牛奶。喝牛奶之前最好先吃适量的谷物类食品,如馒头、面包和饼干等。因为空腹喝牛奶时,牛奶的营养成分无法得到很好的吸收,胃来不及消化,小肠来不及吸收,牛奶的营养价值也就大大折扣。另外,冲奶粉也不是越浓越好。有人觉得新鲜牛奶味道太淡,便在其中加奶粉,这样做容易导致腹泻、便秘、食欲不振等不良症状。

(李京红 王菲 整理)

微言语

@ 医学界微博

【全国首家省级网络医院获准运行】跟“候诊两个小时,看病 3 分钟”就医体验说再见。近日,首家卫生计生委许可的广东省网络医院在广东省第二人民医院正式上线启用。三甲医院的医生在线问诊后,可帮患者开处方或预约面诊等服务项目,让患者在家门口就可看得上三甲医院专家。

编辑点评:网络医院的开展,将为广大患者看病难提供了便利条件。

【澳洲医生完成全球首例“死亡心脏”移植活人手术】根据《澳洲每日邮报》报道,澳大利亚悉尼圣文森特医院医生介绍,他们采用一种全新技术成功将呈死亡状态的“复活”,之后再移植到 3 名患者体内。这一系列手术是全球首例。该院相关负责人称,此举将使类似情况患者的存活率增加 30%以上。

编辑点评:“死亡心脏”的移植,是一个新领域的突破,将大大提高患者的存活率。

【2020 年社会办医将占 1/4 市场】国家卫生计生委的官方网站日前发布《全国医疗卫生服务体系规划纲要(2015~2020 年)》征求意见稿,指明未来 5 年内我国医疗服务领域的发展空间。

编辑点评:如果国家卫生计生委的政策得到了确实执行,将有力缓解了“看病难”现象,顺应市场需求。



落日 席东新 / 摄

诗 歌

要生就向着卓越

□卜俊成

要做就做
淡雅如兰
纵使远居山野
依旧绽放
禅境如檀
要做就做
刚直如竹
无论深山庭院
矢志脱俗
随遇而安
要做就做
凌霜如菊
不与群芳竞列

顺从天性
坚韧恬然
要做就做
傲骨如梅
无畏冰雪欺凌
活得清丽
笑立人间
不做
昙花一现
要生
就向着卓越
要开
就朝着斑斓

有奖竞猜

成语连连看

欲	言	咳	节	欲	初
庐	手	一	细	同	合
涕	纵	弥	茅	来	不
故	泗	滂	流	彰	拈
末	蹶	振	擒	意	盖
简	沲	污	出	信	枝

格子里包含了 9 条成语,请根据下面的提示把它们找出来。

一、为了要捉住他,故意先放开他,使他放松戒备。泛指为了更好地控制,故意先放松一步。

二、言语简明而意思完备。

三、想要掩盖事实的真相(指坏事),结果反而更加显露出来。

四、比喻刚进入社会或刚到工作岗位上来,缺乏经验。

五、随手拿来。多形容写文章时词汇或材料丰富,不费思索,就能写出来。

六、比喻一遇到挫折就不能再振作起来。

七、比喻事情或问题的细小而无关系紧要的部分。

八、形容哭得很厉害,眼泪、鼻涕流得很多。

九、随着坏人一起做坏事。

上期答案

万人空巷 别有用心 不谋而合
冠冕堂皇 拭目以待 不学无术
委曲求全 因材施教 言不由衷

中奖名单

陇海路 司瑞莲 城东路 刘道娴
东风路 张 旭 伊河路 李东生
大学路 张 果 政四街 王厚纯
玉凤路 宋浦泉 城东路 陈 晨
凤凰路 于 丽 紫金山 郭伊云

请把您的答案于 11 月 21 日之前告诉我们,我们将在猜中所有答案的读者中进行抽奖。中奖者名单将在下一期报纸上公布,中奖者均可获得一本精美的《医食养生》杂志。

来信请寄:郑州市纬五路 47 号院医药卫生报社 518 室 马丽娜 收。电子邮箱:568689252@qq.com。并在邮件上注明您的姓名以及住址,请在信封正面注明“有奖竞猜”字样。

中奖的幸运读者,请于中奖后 3 周内持有效证件到医药卫生报社 518 房间领取奖品。