



●记者 叶子

灌香肠、买新衣……离春节越来越近，大街上的“年味”越来越浓，置办年货成为各个家庭的头等大事。昨日，记者在温泉中心市场、温泉中百仓储等商超市场看到，坚果、干果和糕点等销售摊位上，不少市民正忙着选购。

“过年的时候，买瓜子、坚果也需要市民多加留意。”温泉中心市场做坚果生意的周先生建议，市民在选购坚果和瓜子类的食品时，最好在买之前

业内人士提醒：

采购食品要认准商家包装凭证

先尝一下，味道跟平常吃的有没有什么异常。像核桃等炒货，市民要注意其表面是不是看着发亮，像打过蜡一样的，这样的炒货最好别买。周先生提醒爱美女士，瓜子、核桃等坚果，本身就是可榨油食物，油脂含量高，如果摄入过量，很容易引起肥胖。

“过年晒点腊肉、腊鱼等腌制食品，是一种传统。现在年轻人忙于工作，于是去超市买点腊肉等就成了不错的选择。”温泉中百仓储熟食区一销售员介绍，选择腊肉等腌制品的时候，首先要看肉的表面有没有长毛，也就

是有没有真菌繁殖，然后仔细闻一下，腊肉有没有出现腐败的臭味。

“采购年货首先要认准正规店铺，尽量别去流动摊贩处购买。同时，消费者在购物后一定要记得找商家索要票据等购物凭证。”市食品药品监督管理局徐唐超提醒，消费者在采购食品时，尽量不要买散装年货，因为正规包装的食品都有“身份证”，追根溯源比较容易，相反，散装食品容易掺假货陈货。徐唐超建议，市民在购买年货遇到问题时，可以直接拨打12331进行投诉。

咸宁万佳贝妇产科医院

开展孕妈咪课堂大型公益讲座

本报讯(记者 夏咸芳)孕妇能看电视吗？能用手机吗？能上网吗？生病了能吃药吗？元月15日，咸宁万佳贝妇产医院在该院门诊大厅举办了大型孕妇公益讲座活动，吸引了众多准爸妈前来听讲。

活动当天，记者在现场看到，80余名孕妇和她们的家属们济济一堂，场面非常热闹。讲座中，万佳贝产科主任樊云仙围绕孕产期知识、孕妇饮食、胎动计算等话题与在座准妈妈及其家属们进行讲解。受到孕妇们的一致好评。

来自温泉福星城的刘女士告诉记者，她怀孕已经三个月了，之所以选择在万佳贝医院生产，关键是考虑到医院离家近，同时医院所提供的月子餐也相当吸引她。

家住温泉黄畈三组的王女士，已经怀孕8个多月了，王女士称，吸引她过来待产的，主要是万佳贝医



院环境好，医生服务态度好。

采访中，记者发现，除了已经现场签约，决定在此生产的孕妇外，还有些孕妇是得到消息，特意前来察看的。作为本次活动的举办单位，咸宁万佳贝医院还特意在活动结束后，预留了一点时间，让现场孕妇和

妇产科医生进行交流。

本次活动还穿插了现场抽奖环节，奖项数额较大：有价值4888元的分娩套餐全免，有价值4888元的分娩套餐半价和价值500元和300元的代金券，获奖的准妈妈们喜出望外，满载而归。

年底了，别让肛肠病提前提来“拜年”

●记者 夏咸芳

年底，肛肠科迎来就诊高峰。其中，痔疮患者人数最多，肛瘘、肛裂、肛周脓肿等患者数量逐年增加。咸宁市中医医院肛肠科张主任表示，冬季寒冷，人体免疫力下降，加之年底摄入高蛋白、高脂肪食物增多，运动减少，许多人很久没犯的肛肠病会卷土重来。这期间做好早期预防很关键，别让肛门疾病提前提来“拜年”。

据咸宁市中医医院肛肠科张主任介绍，痔疮很容易成为春节前后的“节日病”，患者只要一不注意它就可能发作或加重。节日期间的人们往往都有很多聚会、酒宴，在酒精、辛辣的刺激下，很容易导致直肠黏膜血管曲张、扩大，从而导致痔疮突发，轻者便血、眩晕，重者可能导致痔疮急性嵌顿、坏死等严重后果。

那么该怎样预防痔疮发作？咸

宁市中医医院肛肠科张主任提示，要从这几个方面入手：首先，有了便意不要强忍，排便时不要看书看报、久蹲不起或过分使劲用力。因为这样会使肛肠充血，导致肛垫下移导致病理性肥大脱垂出血，而诱发痔疮甚至可使病情快速加重。其次，建议入冬以后要特别注意饮食的调理，要多喝开水、饮淡茶，多吃萝卜、番茄、梨、百合、银耳等菜类食物，还要适当增加粗粮、豆类和蔬菜、水果等含纤维的食品，这样可以给机体补充水分和增加肠蠕动，防止便秘，也可改善或控制痔疮症状。另外，冬季期间是痔疮高发期，因冬季气压较低，空气干燥，特别是在室内取暖时，身体内水分丢失过多，再加上不少人会在冬季无节制进补，导致消化系统功能紊乱从而引起便秘和腹泻，而便秘和腹泻都是诱发痔疮的重要原因。因此改善便秘是预防痔疮的一个重要前提。

张主任还提醒，对已治愈的患者，

更应注重在冬季对痔疮等肛肠疾病的预防，避免痔疮复发。一旦发现有出血、疼痛、脱出、嵌顿或血栓形成等症状时，就要考虑到医院进行检查。尤其是在发现血栓时，不良的生活习惯很容易造成痔中的血液循环受阻而使血液凝结成块，从而引起敏感疼痛。值得一提的是，由于肠肿瘤初期症状与痔疮类似，临幊上将肠癌当成痔疮的患者高达70%。由于误诊误治，耽误了肠肿瘤的治疗时机，硬把病情拖到了晚期，最终酿成大祸。因此，对便血、肛门疼痛、瘙痒、坠胀、便秘等常见肛肠病的科学检查和规范肠肿瘤筛查，就显得尤为重要。

据悉，因年终将至，外出务工人员陆续返乡。咸宁市中医医院肛肠科特开展“喜迎家人归 豪礼送健康”大型公益活动，所有到院的返乡患者可享受电子肛肠镜免费检查，凭火车票、汽车票、机票等可报销路费，最高报销500元。咨询电话：8897872。



更多精彩活动和免费礼品等你来

赤壁市成功发现并处置一例输入性恶性疟病例

本报讯(记者 叶子 通讯员 但丽琼)日前，赤壁市人民医院查出1例从非洲莫桑比克输入的恶性疟病例，赤壁市疾控中心接到疫情报告后，立即组织专业人员赴医院进行了流行病学调查，采集血样进行复检，检出恶性疟原虫阳性，向患者提供了抗疟药，并对密切接触者和家属进行了面对面的健康教育工作。

目前春节临近，正值境外务工人员返乡高峰期。赤壁市疾控中心相关负责人表示，该中心下一步将继续加强健康教育，要求各医疗机构提高对传染病疑似病例的敏感性，利用各种媒体和宣传渠道，广泛开展疟疾防治知识宣传活动，提高人群尤其是往返于高疟区人员的自我防护意识，对高疟区回来人员进行血检筛查，做到早发现、早诊断、早治疗。

你问我答

咸安区张女士问：医生您好，我的宝宝今年9个月了，新生出来的两颗牙齿之间缝隙较大是什么回事？然后我想问问宝宝几个月会自己走路，什么时候戒奶好？

湖北科技学院附属第二医院儿科周医生答：这种情况是属于正常的，孩子的乳牙，生长激素是正常反应，这种情况有利于以后恒牙的生长，因为，恒牙占的空间比较大，如果乳牙分布得比较紧密，很可能会影响恒牙的生长，造成外观畸形。此外，正常情况下，宝宝站立和行走需要十个月，母乳喂养有条件的话可以持续到一周岁左右。

咸安区王先生问：拔完牙，脖子两侧涨的难受。牙稍微有些疼，淋巴结有些肿痛，吃什么药见效？

湖北科技学院附属第二医院口腔科孔医生答：根据您的描述，应该是有一些上火和炎症反应所造成，在这种情况的时候，可以配合口服一些甲硝唑片，牛黄解毒片，清热解毒口服液，可以改善和缓解这种情况。如无缓解，请尽快到医院进行检查。

温泉城区刘女士问：医生您好，我今年47岁，嘴里发酸有好长时间了，也吃过中药，还是不见好，请问有没有好的治疗方案？

咸安区中医医院北门分院内科王医生答：你好，口中自觉有酸味多见于胃炎、胃酸、感冒和胃十二指肠溃疡。建议经常吃含锌多的食物，口服硫酸锌或摄入含锌丰富的动物类食品、贝类水产品。同时建议去正规医院检查并及时治疗。

(叶子/整理)