

开胃变堵胃 近期这种疾病高发,吃这些水果要当心

山楂,酸酸甜甜让人食指大动。它还有降血脂消积食的功效,成为贴秋膘饮食的“最好搭档”。但在你美滋滋吃起来时,还是要打一下“预防针”,别吃多! 小心结石!

想用山楂开胃,却把胃堵住了

今年65岁的王大娘,最近特别开心,孝顺的孩子们周末带着肥美的大闸蟹回来看她。她也里里外外忙活,白切鸡、清蒸鱼、油焖虾都给安排上,还时不时喝点小酒。但孩子们一走,王大娘明显感觉到食欲下降了,胃也转不动了。

隔天去街上,她看到路边有人在卖红彤彤的山楂,顿时来了兴趣。酸甜的山楂一下子勾起了她的食欲,老板还说能助消食、降血压,她迫不及待买了两斤。

“山楂确实挺好吃的,我一口一个,不知道吃了几个,但没想到,第二天我的肚子就开始痛起来了,还吐了三四次。”王大娘捂着肚子,走进浙江大学医学院附属第一医院消化内科门诊。“一开始我以为就是吃多了,不消化,过两天就好了,没想到肚子越来越痛。”

接诊医生听了王大娘的描述,猜测可能得了胃石症,赶紧让她去做个胃镜来确定。检查发现王大娘胃中有团块状结石和食物潴留(胃内容物潴存而未及时排空),果然是胃石症!

胃石症是指在摄入某些食物或毛发后,在胃酸的作用下,就像水泥灰遇到水后又混入了细沙、石子,一下子聚积成坚硬的团块。

根据引起胃石的原因,胃石分为



植物性胃石、毛发性胃石、乳源性胃石、药物性胃石。像王大娘这种植物性胃石在临床十分常见。山楂、柿子等水果含有丰富的鞣酸,在胃酸作用下会和蛋白质结合形成不溶于水的鞣酸蛋白。它会进一步和胃中的果胶、纤维素等胶着在一起,最终形成胃石。

王大娘一脸愁容:“医生,是不是要做手术才能把它取出来?就吃了几个山楂,居然把自己吃上了手术台?”

“不用开腹手术,但需要通过无痛胃镜,在内镜下进行碎石处理,才能让你顺利把它排出。如果不处理的话,

胃石会越滚越大,并不断刺激脆弱的胃壁,进而导致胃溃疡,出现腹痛、黑便等症状。万一胃石进入肠道,就会造成肠梗阻,那就更难办了。你这两天可多喝点碳酸饮料,让结石松软一些,之后手术也更易处理。”接诊医生说。

“碳酸饮料?!”王大娘一头雾水,这不是孙子最爱偷偷找她买的吗?虽然不太能理解,但她还是乖乖每天喝700—800毫升的可乐。

所幸手术十分顺利,结石被一一清除,术后第二天,王大娘就开开心心回了家。

但这种情况十分少见,大部分胃石症患者还是需要手术治疗。

专家提醒,如果自己吃了柿子、山楂等水果后,出现上腹部疼痛、反酸、呕吐等症状,要及时就医,不要自行使用可乐等进行治疗,否则一旦出现胃石溶解不充分,小块的胃石排入小肠后,可能会造成肠梗阻。而对于胃溃疡、胃出血、糖尿病患者而言,也不适宜饮用可乐,要到专业的消化内科门诊进行规范治疗。

熊洋洋 苏骁男

食用这些水果尤需谨慎

“胃柿石”是最常见的植物性胃石。未成熟的柿子中鞣酸含量非常高,其中还有丰富的树胶、果胶,人吃完涩柿子后很容易长胃石。大家在吃柿子时总会提高警惕,而山楂却容易让人忽略。

现在正是柿子、山楂、黑枣(君迁子)等水果大量上市期,这类水果都含有丰富的果胶质和鞣酸等物质,在胃酸环境下很容易发生胶凝,近期相关胃石症患者明显增多。为避免出现这种情况,专家提醒大家,平时尽量不要

空腹吃柿子、山楂等水果,酒后、饮茶后以及进食高蛋白食物后也尽量避免食用这些水果,尤其是年纪较大、胃肠功能较差的人群。

小而光滑的胃石可能通过胃肠蠕动自主排出体外,但体积大的胃石会让患者出现上腹痛、反胃、呕吐等症状,甚至可能会导致胃溃疡、肠梗阻、消化道出血等疾病出现。

喝可乐等碳酸饮料对胃柿石等植物性胃石有一定作用,甚至有些幸运儿能够通过喝可乐将胃石完全溶解,

注意! 泡脚养生并非人人适用

随着气温下降,不少人开启了泡脚养生模式,希望能借此调理一下身体。不过,中医师提醒,泡脚虽有祛寒



保暖、解除疲乏、改善睡眠等很多益处,但并不是人人适用。

最好睡前1—2小时泡脚、泡脚不要暴汗……这些网络博主给出的“建议”,在中医师看来,很多时候只是“对一半”。泡脚这看似“无公害”的养生方式,也需要根据不同人的不同体质来辨证看待。如果是阴虚体质的人,阴液原本就相对不足,这些人容易干燥(如皮肤干、口干舌燥等),泡脚出汗无疑是伤阴的。但如果一个人只是单纯的湿气较重(如白腻苔),泡脚出汗还是有好处的。

从中医角度讲,秋冬养生的关键在于“藏”,泡脚也无需一味地追求发汗出汗,感到舒适就行。一般而言,健

康人群可用温水泡脚,以稍感温热、微微出汗为宜,泡脚的水没过踝关节和脚背即可。但如果为了达到预防感冒、轻泻肝火、温阳散寒等目的,而想在泡脚水中添加各种中药材,一定要咨询医生,切不可自行盲目“加料”。

此外,心脏病、心功能不全患者,低血压、经常头晕、下肢肿胀的人群都不建议泡脚,因为泡脚时足部血管扩张,血液流动加快,全身血液会由重要脏器流向足部,导致心脏、大脑等重要器官缺血缺氧,加重相应症状。饥饿、饱腹状态下也最好不要泡脚,以免影响胃部血液供给,导致身体出现不适。

许倩倩

换季咳不停 止咳有妙招

换季时,气温总是忽上忽下,令人捉摸不透。老年人由于身体机能下降,更易遭受疾病侵袭,而眼下最易被以咳嗽为主要症状的呼吸道疾病所侵扰。老年人如何远离咳嗽烦恼?找准病因、对症用药、合理膳食是关键。

咳嗽背后可能隐藏着其他疾病

老年人多有慢性基础疾病,咳嗽症状背后可能隐藏着其他疾病,比如呼吸道感染、肺炎、支气管扩张、支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病、心血管疾病等。因此,当老年人出现咳嗽时,一定要引起重视,不可掉以轻心。

其中,老年人要特别重视的就是肺炎,细菌性肺炎、病毒性肺炎、支原体肺炎、真菌性肺炎都是侵犯老年人肺部的“常客”。老年人一旦感染了肺炎,咳嗽就会变得愈加严重。

因此,老年人在日常生活中一定要注意预防,比如戴口罩、勤洗手、锻炼身体、接种疫苗等,免受疾病困扰。

老年人咳嗽往往迁延不愈

不少老年人都有类似的感受,年轻时咳嗽没多久就好了,可人一老,咳嗽往往要咳很久。确实年轻人咳嗽和老年人咳嗽存有差异。

首先,年轻人的咳嗽病因比较简单,比如咽喉炎、支气管炎、咳嗽变异性哮喘等,而老年人的咳嗽病因较为复杂,往往多病共存,比如慢性支气管炎、肺气肿、支气管扩张等。

其次,老年人咳嗽往往比年轻人更顽固,迁延不愈。治疗咳嗽是一场“持久战”,这是因为老年人的免疫系统较弱,容易受到病菌侵犯。且老年人的呼吸道防御机制不如年轻人强壮,更容易出现咳嗽。

最后,与年轻人相比,有些老年人的咳嗽症状反而不明显,一时无法识别,容易延误治疗。这可能与老年人呼吸系统功能减退,咳嗽反射减弱有关,老年人要多留意自己的身体。

根据咳嗽特点选择治疗药物

基于以上特点,老年人治疗咳嗽,首先要请专业医生对引发咳嗽的病因进行辨别,进而选择合适的治疗方法。

另外,老年人出现咳嗽,往往不仅“咳”,还有“痰”,甚至“喘”,此时要根据咳嗽的特点来选择治疗方法。除了抗感染,最重要的就是化痰治疗。

如果咳嗽伴有痰,特别是痰黏不易咳出,可以考虑用一些祛痰药,比如氨溴索、桉柠蒎、三拗片等。如果不伴有痰,可选择一些止咳药,比如右美沙芬、苏黄止咳胶囊、强力枇杷露等。如果合并咳嗽,可以应用解痉平喘药物,如复方甲氧那敏、孟鲁司特钠等。

这些药物必须遵医嘱使用,切不可自行随意服用。尤其要注意的是,不建议老年人使用含有可待因的镇咳药物,可待因属于阿片类镇咳药,具有一定成瘾性,会导致药物依赖性,对身体造成不良影响。

不当饮食可能加重咳嗽

不当饮食也可能造成咳嗽迁延不愈,所以咳嗽时饮食也要注意。首先,少吃辛辣食物、冷饮和油腻食物,最好不吃,以免刺激呼吸道加重咳嗽。其次,定时适量饮用温开水,稀释黏痰,能有效缓解咳嗽。此外,增加摄入富含维生素C和维生素E的水果、蔬菜和坚果,可以有效提高免疫力。

还有一点很容易被忽视,甜食也会加重咳嗽。对于咳嗽患者来说,过量的糖分摄入可能会使咳嗽症状恶化,因为高糖食物会导致痰液变得更加黏稠,难以咳出。

李微