

老人空腹吃山楂吃成肠梗阻

医生提醒:含鞣酸的食物空腹或酒后都不可食用

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修

酸甜的山楂不仅有健胃消食的功效还可化油降脂,对高血脂有较好的调节作用。但“美食虽好不可多用”,蓬莱区78岁的独居老人邹大娘就因为空腹食用了山楂导致肠梗阻,多亏亲戚发现并及时送医,否则后果不堪设想。



空腹吃山楂,肚子疼了将近两周

近日,毓璜顶医院普外外科主治医师李振收进了一位急诊病人,“患者自述肚子疼了快两个星期,始终未见好转”,无奈来到医院检查。

据李振介绍,患者邹大娘最

近一直食欲不振,于是自己去市场买了半斤新鲜山楂,本想着饭前吃点能打开胃口,结果却引来肚子疼的毛病。“因为是独居,所以她一直忍着,没跟任何人说。”后来,前来探望的侄

子发现异常,这才将邹大娘送到毓璜顶医院。

“我们了解得知,邹大娘是空腹吃了7颗山楂后,第二天有了胃疼的感觉,当时她自己没当回事,就这么一直拖着。”

如同滚雪球,碎渣形成6厘米的粪石

“通过检查发现,该患者大便不通,出现肠梗阻症状,采用药物治疗不能缓解,无奈只能在全麻下进行手术。”李振说,“术中发现,患者肠道内形成了固体大块粪石,直径有6厘米,考虑是山楂

所致。”

李振介绍,山楂中含有鞣酸,在胃酸的作用下,鞣酸与蛋白质结合形成不溶于水的沉淀物,并将果胶、食物残渣等胶着在一起,就会形成胃结石。“如果不及时就

医,结石就会像滚雪球一样,越滚越大,最后到达肠道,形成肠梗阻。而肠梗阻是常见的一种肠道疾病,危害大,病情凶险,多数需急诊处理,尤其是咀嚼功能不佳的老人、儿童更应引起重视。”

含鞣酸的食物,不可多食不可空腹吃



李振告诉记者,空腹或饮酒后食用山楂、柿子、枣等这类含鞣酸的食物很容易引发结石。“特

别是上了年纪的老人,消化功能减退,含鞣酸的食物与摄入的动植物蛋白质结合,就会形成较大且不易溶于水的鞣酸蛋白,并沉淀在胃肠道形成结石。”

结石形成后,在胃蠕动作用下,胃壁同结石摩擦,则会引发胃黏膜溃疡,导致患者出现腹痛、腹

胀、反胃、恶心呕吐等症状。“如果出现以上的症状,要及时到医院进行治疗取出结石,避免出现胃出血甚至肠梗阻的严重病症。”



急诊故事

春天来了,鼻炎和哮喘也来了

春天多风干燥,过敏体质的人要以防为主

本报讯(YMG全媒体记者 李俊玲 通讯员 崔芳荣)俗话说:“春分不养生,来年把病生。”春天气候干燥,气温变化不定,再加上过敏源增多,极易引发过敏和呼吸道急症。市民梁女士最近过敏性鼻炎又犯了,不停地打喷嚏、流鼻涕、淌眼泪,因为休息不好上火,每天早上起床眼屎也多了,嘴唇干裂,口角发炎,感觉很不舒服。对此,烟台毓璜顶医院中西医结合科副主任医师王利表示,春季是过敏性鼻炎高发时节,日常搓搓鼻翼两侧的迎香穴,可防止鼻炎等旧病复发。

雾霾沙尘天易诱发哮喘等呼吸系统急症

春天是万物复苏的季节,但同样也是多种疾病流行或复发的季节。经常出现的雾霾和沙尘天气,很容易诱发呼吸系统疾病和过敏性疾病。

68岁的赵师傅前几天在公园锻炼时突然感到胸闷、喘气费劲、呼吸困难,多亏经常一块锻炼的老人发现及时,赶紧联系到赵师傅的家人将其送到医院,经检查确诊为哮喘发作。对此,烟台毓璜顶医院呼吸与危重症医学科主任医师宋洁表示,从目前门诊接诊情况看,

哮喘患者明显增多,很多都是过敏引起的。预防哮喘发作,首先要避免与发病有关的过敏源接触。春天百花盛开,空气中的花粉颗粒浓度显著升高,这些飘浮于空气中的花粉可以诱发或加重哮喘。

春季风沙、扬尘天气较多,可吸入颗粒物的浓度增加,同样会使哮喘发作。外出时戴口罩是避免与过敏源接触的简单而有效的方法,同时还要避免到花粉浓度高的场所去,如植物园、花园等。其次,还要预防呼吸道感染。春天昼夜

温差加大,呼吸道易感染,而呼吸道感染与哮喘的发作密切相关。三是居室环境要适宜。在居室的地毯、沙发、空调的灰尘中往往寄生着看不见的螨虫、霉菌等微生物,这些微生物也可诱发或加重哮喘。因此,应定期开窗通风,以减少螨虫、霉菌等微生物繁殖。

宋洁建议,哮喘患者外出时应随身携带沙丁胺醇气雾剂,以备哮喘发作时快速缓解呼吸困难症状。

适时增减衣物,合理饮食

“春不减衣,秋不戴帽”。王利提醒,春分之后,不要过早减掉冬衣,因为由冬季转入春季,乍暖还寒,早晚温差大,过早减掉冬衣,尤其是孩子,一旦气温下降,会使机体抵抗能力下降,病菌乘虚侵袭,易引发各种呼吸系统疾病及传染病,并且人体受凉后容易出现头痛、

腹痛、腹泻等症状,体虚的人更要注意,“勿极寒,勿太热”。此外,春季穿衣要坚持上薄下厚的原则,尤其是脚部要做好保暖,最好能够微微出汗,以散去冬天潜伏的寒邪。

王利表示,春分时节,饮食调理应以温和为度,宜少吃酸。寒热相配、荤素相搭,多喝温水,多吃芹菜、

油菜、西红柿、雪梨、银耳、百合、枇杷等新鲜蔬菜和水果。春季阳气正旺,人容易上火,早上起床可以适当喝点温蜂蜜水化燥。



这些困很可能是甲状腺在给你报警

专家列出12条常见症状

自测符合5条以上的应及时就医

本报讯(YMG全媒体记者 李俊玲 通讯员 王朝霞)俗话说:春困秋乏夏打盹。43岁的徐女士最近一段时间经常犯困,有时上午九点钟就开始哈欠连天,整个人蔫蔫的,干啥也提不起精神来。刚开始她以为是最近太累经常熬夜导致的睡眠不足,于是晚上提早入睡,保证每天睡够8小时,却还是哈欠不断、无精打采。对此,烟台市疾控中心专家表示,这些困可不是没睡好,也不是春天惹的祸,很可能是甲状腺在给你报警,遇到这种情况应及时就医。

专家介绍,甲状腺是人体内分泌系统中大的内分泌腺,甲状腺素作用于人体相应器官发挥生理效应,作用范围非常广,几乎遍布全身各组织、器官。其主要作用是促进生长发育、调节机体新陈代谢及各器官系统的功能活动等,被称为人体的发动机。主要对代谢、发育与生长、神经系统、心血管系统、消化系统等方面有影响。如果甲状腺出现功能减退,就会出现甲状腺功能减退症,俗称“甲减”。甲减在任何阶段都可以发生,主要见于女性,20-50岁为多发期,男女的发病率在1:5左右。

专家表示,当体内甲状腺激素过低,可对全身各个器官和系统产生很大很多

影响,其常见症状包括:怕冷、乏力、易疲劳、体重增加、记忆力减退、反应迟钝、嗜睡、便秘、腹胀、月经不调、胸闷、气短、面部浮肿、心率减慢等。

虽然影响范围大,但甲减早期起病往往比较隐匿,症状也缺乏特异性,很多患者都不容易发现,很容易耽误病情。专家提醒广大市民,可以根据以下这些常见症状进行初步的自测,如果符合5条以上,就有甲状腺功能减退的可能,建议尽早就医,进行甲状腺功能及B超的检查。比如:1、不明原因体重增加;2、觉得冷,手脚发凉;3、胆固醇水平增高;4、血压增高或心跳变慢;5、皮肤变干燥,指甲灰白、易折断;6、肌肉骨骼僵硬疼痛,手感到麻木;7、有许多负面想法,经常情绪低落抑郁;8、经常乏力犯困,体力和精力都不足;9、食欲减退,常有腹胀,有时便秘;10、思维迟钝,注意力难集中,记忆力下降,行动和反应变慢;11、女性可有月经不规律、经血过多或闭经,不孕;12、出现面部、下肢水肿。

专家强调,大家应当对甲减的症状、体征有所了解,因为即使是没有症状或症状轻微(医学上称之为“亚临床甲减”)的患者,如果不及时治疗,也可能会引发更严重的疾病。

这些异常可能是肾脏出现了问题

一些肾脏病临床症状并不明显,因此往往呈现患病率高、知晓率低的特点。那么,身体出现哪些异常是肾脏在“报警”?

肾内科专家提醒,如存在几类情况,建议通过尿常规等检查进行系统排查。一是泡沫尿增多,尿色加深、发红;二是夜尿次数增多,尿频、尿急、尿痛等;三是眼睑和下肢经常浮肿;四是血压增高。

如何科学护肾?定期

体检很重要。同时,应养成健康生活方式,日常要多饮水,不要憋尿,注意规律作息、不熬夜,饮酒要适量。

在饮食上,高血压患者食物中的食盐要控制在每日3克左右,最好限于3克以下;已经患有肾脏疾病的人群,要控制蛋白质的摄入量,特殊情况要遵医嘱,并选择优质蛋白,如牛奶、鸡蛋、瘦肉等;适当多进食富含维生素B、维生素C的食物。

本报综合

舌上有齿痕并非都需要治疗

所谓齿痕舌是指舌体边缘可见牙齿的痕迹,又名齿印舌。中医认为,齿痕舌多由于脾虚不能运化水湿,导致舌体胖大水肿受压所致。

有些患者虽有齿痕舌,但由于脾虚不严重,只在饮食不节或疲劳、熬夜时才出

现相关症状,如腹胀腹痛、暖气、恶心、疲倦乏力等,这类患者不需要因为齿痕舌而服药,平时清淡饮食、避免熬夜劳累即可。

如长期出现相关症状,需要在有症状期间长期服药,甚至在症状消除后还需服药巩固。

本报综合



健康提醒