

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浊降脂，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，肚子疼了将近两个周

近日，毓璜顶医院普外儿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

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 崔方荣)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，嘴皮干裂，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原接触。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原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，体虚的人更要主意，“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、

油麦菜、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、女性可有月经不调、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，也可能会影响更严重的疾病。

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、嗳气、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