

吃了两个柿子，竟然口吐鲜血

医生提醒：消化道出血冬季好发，需警惕

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 孔巧巧

进入11月，甜脆可口的柿子大量上市，不少市民大快朵颐。近日，家住芝罘区的慕女士却因两个柿子导致突发急性消化道出血，被救护车送到了烟台市奇山医院重症医学科。好在抢救及时，慕女士脱离了生命危险。

突然口吐鲜血

54岁的慕女士患肝硬化多年，平时很注重保养，身体状况一直不错。近日，她空腹吃了两个柿子，先是腹部不适，随后出现黑便，慕女士

并未在意。一天后，慕女士突然口吐鲜血，家人立刻拨打了120。救护车将慕女士送到医院时，她已经神志不清、口

唇苍白。急诊医护人员通过内镜检查发现，慕女士口吐鲜血是因为食管胃底静脉曲张破裂出血，立刻给予内镜下治疗。经过紧急抢救，慕

女士脱离了生命危险。

奇山医院重症医学科主任牛传振告诉记者，每年都会有患者因吃柿子导致消化道出血。柿子虽好吃，也要适可而止。

吃柿子有讲究

牛传振说，吃柿子不当，除了易引发急性出血外，还可能形成结石。胃胀胃疼、恶心呕吐不说，严重者甚至会造成肠梗阻危及生命。

不宜空腹食用。空腹时柿子会在胃酸的作用下形成

大小不等的硬块，如果这些硬块不能通过幽门到达小肠，就会滞留在胃中形成“胃石”。如果胃石无法自然排出，就很容易造成消化道梗阻，出现上腹部剧烈疼痛、呕吐，甚至呕血等。最好的食

用时间是饭后半小时，这时候柿子中的鞣酸也不会与其他饮食中的高蛋白相遇，减少了形成胃石的可能。

一次不超过两个。过量食用柿子会导致柿石症，易造成胃黏膜的糜烂、溃疡甚

至出血、穿孔。

不能与螃蟹同食。螃蟹含有丰富的蛋白质，柿子和螃蟹同食，螃蟹里的蛋白质与柿子中的鞣酸在人的胃中凝固成不易消化吸收的团块，会导致腹痛、呕吐或腹泻等症状。

消化道出血冬季好发

据了解，冬季是消化道出血的高发季节，50%的消化道出血发生在冬季。因为

低温使人体处于一种“应激状态”，导致体内多种激素分泌失衡；寒冷刺激也会促使血管收缩、加速血液循环，使血管内压力升高，增加血管破裂的风险。

肝硬化患者的胃肠动力不足，进食肉类等食物增多，胃血流量增加，食管胃底静脉曲张出血风险加

大；若进食柿子、山楂、地瓜干等难以消化的食物，会增加胃部负担，容易引起消化道出血。另外，冬季活动量减少，进食较多，胃肠道消化功能负担加重，易导致消化不良。

如出现头晕、心悸、呕血、黑便时，应立即卧床休息，保持安静，减少身体活动，注意保暖，呕吐时侧卧位以免误吸引起窒息，立即送往医院治疗，不容忽视。

如何预防消化道出血？

牛传振提醒市民，根据气温变化及时增减衣物；平日进餐易消化的食物，避免辛辣刺激，不要暴饮暴食，少吃粗粮等较硬食物，多吃富含高维生素的食物，适当运动。肝硬化患者一定要定期到医院复诊，按时服药，定期复查血常规、肝功、腹部B超、胃镜等。老胃病患者要注意保暖，贪凉可能会导致胃底静脉曲张破裂。

糖尿病“偏爱”五类人群

本报讯(YMG全媒体记者 张苹 通讯员 王朝霞 曾颖雪)糖尿病是一种慢性代谢性疾病，也是危害公众健康的常见慢性病之一。糖尿病防控形势严峻，但普及率很低，近日，烟台市疾控中心专家提醒市民，糖尿病“偏爱”五类人群，要注意预防。

以下五类人群易患糖尿病：有家族史，父母一方或者双方有糖尿病；40岁以上的，不管有没有遗传背景，患糖尿病的概率要比年轻人高；肥胖者，尤其是腹部肥胖的要当心；部分女性。怀孕时血糖过高或曾经被诊断为“妊娠糖尿病”，产后血糖通常可以恢复正常，但也有部分患者血糖升高，甚至达到糖尿病的水平。除此之外，分娩过巨大胎儿(出生体重不小于4公斤的婴儿)的女性也容易得糖尿病；患以下一种或几种疾病的人群，“三高”人群(高血压、高血脂、高血糖)、脂肪肝患者、冠心病患者、胰腺疾病患者。

怎么预防糖尿病？要做到“四个点儿”：“多学点儿”，即多学习，增加糖尿病知识；“少吃点儿”，即注意营养均衡，避免热量摄取过多，低糖、低盐、低脂、高纤维、高维生素是预防糖尿病的最佳饮食；“勤动点儿”，即适当的运动量，防止肥胖，对体重进行定期监测，让运动成为好习惯；“放松点儿”，保持积极乐观的生活和工作态度。另外，要经常监测血糖及尿糖，一旦发现异常，及时治疗，要综合调动饮食、运动、药物等手段，将血糖长期平稳地控制在正常或接近正常的水平。

你对脂肪的认知准确吗？

快看看专家怎么说

合理膳食是保证健康的基础，《健康中国行动(2019—2030年)》鼓励消费者减盐、减油、减糖。科信食品与健康信息交流中心日前组织的一项随机抽样调查发现，不少消费者对“减油”存在认知误区。专家提示，准确全面看待脂肪，有助于将合理膳食落到实处。

误区一 加工食品脂肪多，不健康

北京工商大学食品与健康研究中心主任罗云波表示，加工食品并非都是高脂肪。食品中的脂肪含量主要取决于食品类别和加工方式，只要合理选择和搭配，加工食品也可以成为健康膳食的一部分。根据

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》，食用油是我国居民摄入脂肪的重要来源之一，且摄入量远高于推荐值。

误区二 橄榄油是最好的植物油

中国疾控中心营养与健康所研究员张坚表示，橄榄油的主要营养特征是油酸含量高，油酸虽然是重要的不饱和脂肪酸，但并不是我国居民膳食中缺少的脂肪酸。无论大豆油、花生油还是菜籽油，也都含有丰富的不饱和脂肪酸，适量食用对健康都是有益的。

误区三 调和油不如动物油

科信食品与健康信息交

流中心主任钟凯表示，国内许多人喜欢用荤油炒菜，荤油特殊的香味往往是素菜的“点睛之笔”。但动物油含有较多饱和脂肪酸，而中国人的饱和脂肪酸摄入量总体偏多，因此烹饪宜用植物油，少用动物油。植物调和油是植物油混合而成，相对动物油更适合烹饪，当然它和大豆油、花生油、菜籽油等普通植物油并没有本质的区别，控制总量才是最关键的。

中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强表示，坚果类食物富含不饱和脂肪酸，适量食用有益健康。《中

国居民膳食指南(2022)》推荐普通成人平均每天吃10克坚果，约等于一把瓜子仁、一小把花生仁或两三个核桃仁。但需要注意，坚果的脂肪含量较高，尤其是瓜子、花生作为“追剧零食”很容易吃过量，建议大家吃坚果时把握好“一把”的标准。

据新华社

误区四 坚果应该多吃

环境治理是解决臭虫滋扰问题的关键措施。臭虫主要栖息在床板、褥垫、墙壁、门窗等缝隙中，因此要彻底清除室内杂物，用填充剂对上述缝隙进行嵌堵，对粘有虫卵、虫卵的地板、天花板，清理后堵塞，撕下有臭虫孳生的墙纸进行焚烧处理。彻底清理臭虫孳生的场所，经常打扫室内卫生并保持，清理杂物，彻底消灭内部虫源。加强宿舍、营房、工地等人员密集场所和车船等公共交通工具的管理，防止经由行李、家具、交通工具将臭虫带入室内，严格杜绝外来虫源。

被虫叮咬且瘙痒可能是臭虫在捣乱

本报讯(YMG全媒体记者 张苹 通讯员 王朝霞 曾颖雪)最近几年，随着物流运输的发展和国内外人员的频繁流动，臭虫有“卷土重来”的迹象。市疾控中心病媒专家提醒，市民如怀疑被虫叮咬且瘙痒时，除考虑蚊子、跳蚤外，还应仔细观察家中是否有臭虫。

处理臭虫时需注意，一个单位或一个楼栋尽量统一进行杀灭；处理前要先彻底清理环境卫生，清除浮灰、撕去墙纸；尽量选择涂刷，宜选晴天进行；尽可能使药剂渗入臭虫躲藏的缝隙。

