

康复课堂

消化功能受到影响
胆囊切除后
放肆吃喝要不得

晚报讯 很多人生病或者手术后,认为自己身体“元气大伤”,需要吃点好的补充营养。但补不对症,往往容易适得其反。不久前,61岁的李奶奶因胆囊切除术后食用过多红烧肉、肉汤、火腿肠等油腻食物,诱发急性胰腺炎(淀粉酶检测值为2585.9U/L),被家属送至南通六院急诊,予以禁食、抗感染、补液、胃肠减压等治疗后,老人腹痛、恶心呕吐等症状得以缓解。

“像李奶奶这样,刚做完手术就进食过多油腻食物,肯定是不行的。来的时候,老人胃里吃得鼓鼓的。”市六院普通外科(一)主任许留忠介绍,胆囊类似于“水库”,储存由肝脏分泌出的胆汁,进食时胆囊收缩,胆汁经胆道进入肠道,协助食物消化。

他进一步解释,当因疾病不得不切除胆囊时,短期内人体的消化功能会受到影响,进食肥肉、动物内脏、烧烤、油炸食品等脂肪含量较高的食物后,会加重胃肠负担、使蠕动变慢,出现腹痛、恶心、呕吐等消化不良症状。因此,患者在接受胆囊切除后的很长一段时间(至少3个月),需进食清淡、易消化的食物,并根据个体情况,遵医嘱选择进食种类及恢复正常饮食的时间。

从长远来看,胆囊切除后对饮食没有特别影响。“但术后恢复需要一定时间,不可能一蹴而就。”许留忠说,随着时间的推移,胆管壁会代偿性的增宽,以存储更多的胆汁,补偿失去胆囊造成的影响,只要术后调理得当,不会影响食物的消化和吸收。

许留忠介绍,术后饮食应按照循序渐进的原则,按照“流质饮食→半流质饮食→正常饮食”逐步过渡。一般而言,术后患者排气后,便可以吃流质饮食,如米汤、藕粉等;流质饮食无异常后,可改吃半流质饮食,比如馄饨、汤面、稀粥等;术后大约1~2周,半流质饮食无异常后,可以逐渐恢复正常饮食。

他特别提醒,术后患者要多摄取纤维类食物,如绿色蔬菜、燕麦、大麦、莲藕、芹菜、冬瓜、木耳、西红柿等,或利胆食物,如山楂、乌梅、莲藕、茭白、苦瓜、黄瓜等;减少脂肪摄入,多利用清蒸、白煮、凉拌等少油的方式烹饪食物;采取“少量多餐”的饮食模式(由每日可能需要进食6~7餐,到每日4~5餐,最终恢复到正常一日三餐),减少每餐进食量,增加进食次数,使胃肠道有更好的适应阶段和过程。

通讯员 严炜 记者 冯启榕

疾病防治

长期规律用药很重要
银屑病谨防
“冬重夏轻”

晚报讯 10月29日是“世界银屑病日”。当天,南通市中医院皮肤科开展了“世界银屑病日”公益活动——银屑病病友会,活动邀请了20余名银屑病患者参加。

银屑病俗称“牛皮癣”,是一种慢性、炎症性、复发性、系统性疾病,特点是红色斑块表面覆盖着白色鳞屑,鳞屑在皮肤表面形成片状脱落。银屑病是一种慢性、顽固性、复发性皮肤病,严重影响患者生活质量。

中医认为,银屑病是一种由内而外的疾病,当出现皮损鳞屑的时候,就说明人体内部的问题已经形成气候了。如果不及时针对真正的“内因”进行治疗,皮损就难以真正清除,即便暂时好转也可能卷土重来,同时,还会加速激发共病的产生。中重度银屑病患者不仅皮肤中的促炎细胞因子水平升高,血液中多种促炎细胞因子水平也会升高。这些细胞因子的全身性升高会影响全身多个器官,导致严重影响银屑病患者的共病,如心血管疾病、糖尿病、银屑病关节炎、炎症性肠病和肥胖等。而且病程越长,发生共病的概率也越高。

活动现场,市中医院皮肤科主任姚菁华向大家科普了银屑病在“冬重夏轻”的情况下复发应如何处理,以及饮食生活方面的长期管理,帮助银屑病病友平稳过冬。“控制皮损是银屑病患者治疗的最大需求,目前生物制剂的治疗对于银屑病患者来说是首选方案,也是国内外指南推荐的一线治疗方案。”姚菁华提醒,患者用药前需要进行充分检查以排除活动期的乙肝、结核及感染问题。

由于个体差异,拉长间隔并不适用于每一名患者,更建议患者能够按疗程规范化治疗、平稳过冬。此外,她强调,生物制剂要长期规律使用,不然容易导致病情“死灰复燃”或炎症“蔓延”。长期坚持治疗,才能“防微杜渐”拒绝银屑病复发。

长期以来,银屑病患者除了要忍受疾病折磨外,更要承受大众异样的眼光。市中医院皮肤科提醒:患者要积极疏解内心压力,树立战胜疾病的信心,提高健康意识,从心理、运动、饮食等方面做到防患于未然。如果你身边有正在遭受病痛的人,请多给他们一些理解和温暖;“银友”们也不必过度恐慌,早诊早治,足量长期,依然能恢复精彩人生!

通讯员 毕雁婷 记者 冯启榕

脑卒中并非老年专属 中风已盯上 90后00后



CFP供图

晚报讯 10月29日是第18个世界卒中日,今年的主题是“卒中识别早,救治效果好”。市一院神经内科提醒:脑卒中并非老年人的专属,近年来,青年脑卒中的发病却并不罕见,并可能在脑梗死后因肢体瘫痪,丧失劳动或生活能力,给家庭或社会带来沉重负担,需引起重视。

市一院神经内科主任朱向阳介绍,目前较被认可的青年卒中定义为18~45岁的卒中,占所有卒中的10%~14%。青年卒中的病因与中老年卒中存在较大差异。青年卒中的病因主要涉及血管病变、心脏病变、遗传代谢性病变、血液系统病变等。其中,大动脉粥样硬化为主要病因,这与越来越多的年轻人血脂代谢异常、高血压、糖尿病、肥胖、吸烟、工作生活压力大及进食高热量食物相关。

非大动脉粥样硬化型血管病变在青年卒中人群中占6%~15%。“因此,动脉夹层和Moyamoya病,炎症性血管病如动脉炎也是青年缺血性卒中需重点排查的病因。”朱向阳说。而心源性卒中最常见的病因为阵发性心房颤动。另外,感染性心内膜炎、卵圆孔未闭近年来被认为是隐源性青年卒中的重要原因。

在遗传代谢性病变方面,相对常见的病因,如伴有皮质下梗死和白质脑病的常染色体显性遗传性脑动脉病,线粒体脑肌病也是需注意的遗传代谢性卒中病因。

朱向阳还提醒,血液系统病变,如高凝状态等也要引起重视。此外,偏头痛、口服避孕药等其他因素也需要注意。

如何发现处理卒中?市一院神经内科提醒市民牢记“中风120”口诀:“1”代表“看到1张不对称的脸”;“2”代表“2只手臂是否出现单侧无力”;“0”代表“聆(零)听讲话是否清晰”。如有突发任何一个症状,极有可能是脑卒中,请立即拨打120,送往具有卒中救治能力的医院急诊室进行救治。

通讯员 益宣 记者 冯启榕

秋季便秘别轻易用泻药 理气健脾、滋肾润肠是关键

晚报讯 秋季气候干燥,燥邪易生,从而伤阴伤津。肠道也会因缺少津液而干涩,导致“便秘”频发。市中医院脾胃病科主治中医师庄瑞斐提醒:错误使用泻药不仅无法解决便秘困扰,还会因用药加速肠道内水分损失,严重的甚至会引起结肠黑变病等其他病症。

“其实,秋季便秘多为‘燥结’与‘津亏’共存的虚实错杂证。”庄瑞斐介绍,秋季便秘治疗时应慎用纯补、纯泻之法,酌情加入理气健脾、滋肾润肠之药物以助脾运化、润泽肠腑。与此同时,可以通过改变饮食结构、适当运动、建立正常排便习惯来预防和改善秋季便秘。

“清晨5~7点是大肠经‘值班’的时候,此时喝一杯水可促进大便通畅(但脾胃虚弱、脾虚湿滞的人不宜);三餐

餐中可适量加入莲藕、银耳、梨等养阴润燥的食物;多吃粗粮和杂粮,适当摄入含纤维素的蔬菜。”庄瑞斐建议,便秘患者可在平时进行散步、慢跑、打太极拳等运动,从而有效帮助排除宿便,缓解便秘。另外可以适度揉腹,顺时针沿着肚脐多按摩增进肠道功能。

此外,养成良好的排便习惯也非常

重要。“清晨起床时,我们由平躺姿势转

为起立,此时人体会发生直立反应,

结肠产生大量蠕动,推动粪便下移进入直肠,引起排便反射。所以在早晨去厕

所蹲5分钟左右,并经过一段时日建立

正常良好的排便习惯。”

市中医院脾胃病科提醒:若以上都

不能缓解便秘,且症状反复,同时伴随

腹痛、大便出血等情况,就要及时到医

院就诊。 通讯员 仲轩 记者 冯启榕

通讯员 严炜 记者 冯启榕