

健康讲堂

螃蟹好吃  
不能贪多  
肠胃不好的人  
少吃更别混着吃

**晚报讯** 每年10月下旬至11月底,正是螃蟹最肥美的时候。近期,不少市民的餐桌上都少不了美味的螃蟹。不过,在大饱口福之际,市六院消化内科主任医师许利华博士提醒:肠胃功能不佳的人,不宜过量食用,还有些食物不能与之同食,当心病从口入!

“柿子与螃蟹同食容易得胃结石”,这是民间最广为流传的一种说法:含有鞣酸的柿子与富含蛋白质的螃蟹同时食用,在胃酸的作用下会形成一种不溶性的沉淀物,难溶于水,在胃中沉积后会形成结石。

但许利华认为这种说法是片面的,“柿子中含有的鞣酸,能使消化酶失去活力,影响消化功能,而螃蟹含有较多蛋白质,大量进食都会加重肠胃负担,诱发消化不良。”许利华表示,健康人群只要食用量不大,一般不会影响消化功能,即使两者同时食用,也不会发生传言中的结石。如果食用过量,还是有可能引发结石的。他建议,健康人群每天最多1~2个柿子,不宜空腹食用,最佳食用时间为饭后半小时,螃蟹每周不超过3只。尤其对于老年人、有糖尿病和胃手术史等胃功能较差的人而言,应尽量少吃螃蟹,更不建议与柿子、山楂、冬枣、猕猴桃、石榴等水果同时食用,以免增加患胃结石的概率。

此外,茶水中含有的茶多酚与蛋白质结合,容易发生凝结,影响肠道吸收,使肠道蠕动变慢,引发便秘,因此不建议肠胃功能不佳的人群食用螃蟹后立即饮茶。

“胃结石形成后,体积较小的可以通过人体代谢排出体外,而体积大一点的滞留在胃内,则会引发上腹部饱胀、疼痛、恶心、呕吐等症状,严重者还会导致胃黏膜溃疡、胃出血。大的结石一旦排入小肠,容易阻塞肠腔,引起梗阻,需要及时就医,采取药物或内镜下取石治疗。”虽然网上有通过可乐来治疗的报道,但许利华博士提醒,这种方式仅适用于刚刚形成的胃结石,如果结石硬度大、形成时间较长,则此法的疗效甚微。对于有溃疡的患者,采用可乐治疗胃结石不仅无效,反而会加重溃疡,引起出血甚至穿孔。因此,一般不建议盲目效仿,需遵循医嘱选择恰当的治疗方式。

通讯员严炜 记者冯启榕

降温后这些病要当心  
平时要注意卫生防寒保暖、及时就医

小雪过后,几轮冷空气过境后,通城气温急剧下降,医院的急诊科也忙碌起来。在这些前来就诊的患者中,因呼吸系统疾病、心脑血管疾病、消化系统疾病前来就诊的人数位居前三。

流感来袭  
一家三口轮流“中招”

“最近一周,急诊就诊量明显增加,因上呼吸道感染前来就诊的患者占了80%~90%,大多是中青年。”南通六院急诊科主任周久建介绍,冬季天气寒冷,气候多变,正是流感病毒活跃的高发期,就诊患者中家庭感染的病例不在少数。

在六院急诊内科诊室内,宋先生(化名)一脸憔悴。“孩子病刚好,我老婆就发烧了,现在又轮到我了。”他说,11月以来,先是5岁的儿子得了流感,接着他们一家三口就轮流“中招”了,自己当天量体温时显示38.4℃,现在浑身乏力、肌肉酸痛。

“家里有流感病患时,家庭交叉感染的情况很常见。流感患者是最主要的传染源,建议减少与孩子、老人接触。不得不接触时,可佩戴口罩,降低感染风险。”完善呼吸道病毒检查后,宋先生被确诊为流感,医生叮嘱其回家按时吃药,一定要多喝水,注意休息。

流感高发,如何有效预防?周久建提醒,市民应保持良好的呼吸道卫生习惯;勤洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口;均衡饮食,适量运动,充足休息;避免近距离接触流感患者;尽量减少去人群聚集场所。

糖尿病患者能服用膏方进补吗  
可在医生的指导下服用

**晚报讯** 冬季是膏方进补的好时节。然而,膏方的口感比较甜腻厚重,对于要严格控制血糖的糖尿病患者来说,还能吃吗?市中医院肾病科副主任中医师薛莉给出了肯定答案。

膏方集调理、滋补、治疗三大作用于一身,不仅有平衡阴阳,补养气血,延年益寿,提高人体抗病能力的作用,也有防治多种疾病的作用。薛莉介绍,糖尿病是与环境及遗传因素有关的,中医认为先天禀赋不足,后天失养,导致阴虚燥热,最终气阴两虚、肺脾肾亏虚。因此,糖尿病病人非常适合服用膏方。

然而,在膏方的制作过程中,为了让药液成膏或者改善中药的口感,往往要加饴糖、冰糖、麦芽糖到膏方中。但糖尿病的防治第一条,就是限制糖的摄入,那么糖尿病病人还能吃吗?对此,薛莉解释,对于患者担心的大部分膏剂在熬制过程中加蜂蜜、糖之类的辅料,可以做适当更改,比如浓缩收膏时采用龟板胶、阿胶、鹿角胶等做净膏,元贞糖、甜菊糖、木糖醇、阿斯巴甜等甜味剂替代蔗糖,这样就可以解决这个问题。

气温骤降  
老年人进入“多事之时”

“气温骤降,昼夜温差大,心脑血管病又进入了发病的高峰期,尤其是老年人,更要注意。”周久建主任提醒。

“老人突然说不清楚话,一边身子使不上力气。”90岁的李奶奶在家突发头晕、左侧肢体无力、言语含糊,症状持续一小时未见缓解,被家属紧急送至南通六院。急诊医生迅速做出识别,考虑是急性脑梗死,于是立即启动脑卒中绿色通道,卒中中心团队争分夺秒为“脑”战斗,老人转危为安。

冬季心血管疾病高发,哪些身体的“报警”症状需要留意?周久建提醒,脑卒中在发病前通常表现为突然性视物模糊、肢体麻木、言语不清、晕眩等短暂性脑缺血症状,出血性脑卒中还会有剧烈的头痛、恶心呕吐等症状。当出现上述症状时,需要尽快就医。急性心梗发作前通常都会有些前期兆先,一般常见的症状有心前区疼痛、大汗、心慌、憋闷等,但也有部分临床症状不典型,例如喉痛、牙痛、肩痛、胃痛等。一旦怀疑发生心梗应立即拨打“120”急救电话,并在120分钟内送往具备救治条件的医院。

值得一提的是,有基础疾病的老年人,除了预防脑梗、心梗外,还需要警惕消化道出血。

寒冷天气,娇嫩的肠胃很容易“闹脾气”,如何打好冬季“保胃战”?周久建支招:市民特别是老年人要注意胃的保暖和饮食调养,日常膳食应以温软淡素、易消化为宜,做到少食多餐、定时定量,忌食生冷,戒烟戒酒。 本报通讯员张燕 本报记者冯启榕



CFP供图

“膏方是在中医辨证论治的指导下,在大型的复合汤剂的基础上,根据患者不同的体质、病情,量体裁衣制定个性化的处方,使血糖平稳,预防和延缓糖尿病并发症的发生发展,缓解临床不适的症状,达到防病治病的目的。”薛莉提醒:糖尿病患者在服用膏方前到正规医疗机构找专业的中医专家来诊治,如在血糖波动较大、存在急性并发症的情况下,或用药期间如遇感冒发烧等状况下不宜服用膏方。同时,糖友服用时要坚持原有对血糖的药物控制,加强饮食习惯、生活方式的管理,监测血糖,如有不适,应及时前往医院诊治。

通讯员仲轩 记者冯启榕

疾病防治

孩子脖子淋巴结  
肿大勿担心  
大部分不需要处理,  
持续增大要就诊

**晚报讯** 11月29日,市妇幼保健院儿外科迎来了一位宝妈和一个3岁的宝宝。这位宝妈双眼布满血丝,眉头紧锁,满面愁容,似乎一夜没睡。原来她是为了孩子脖子里长出的淋巴结烦心。

经过询问,接诊医生得知,这名年轻的母亲发现孩子脖子两侧有好几个“小疙瘩”,便拿起手机“百度”了起来。真是“不查不知道,一查吓一跳”,有说是“炎症”的,有说是“结核”的,更有说是“淋巴瘤”“白血病”的。和孩子的症状一一对照,妈妈越想越害怕,一大早就赶来医院。

市妇幼保健院儿外科主任张友波检查发现,孩子脖子上的“小疙瘩”就是普通的淋巴结。“正常淋巴结增生大多位于颈部两侧、后脑勺两侧或耳朵后面,一般有花生粒大小,摸起来滑溜溜的,活动度良好,也没有压痛。这种属于正常的好淋巴结,家长无须担心,只要观察就可以。”张友波介绍,孩子的淋巴系统还处在发育成熟过程中,在这个过程中淋巴结会缓慢增生。另外,孩子存在湿疹等皮肤问题时,也会刺激局部淋巴结增生。

还有一种情况是感染性淋巴结肿大。张友波解释,淋巴结是人体的免疫器官,当有细菌、病毒、支原体等病原微生物侵入人体时,他们就会奋起抵抗,吞噬这些“敌人”,这就会导致淋巴结肿大,这种淋巴结肿大是免疫系统对人体保护的一种正常反应。经过人体免疫系统的英勇抵抗,病原微生物被击退后,炎症慢慢消退,肿大的淋巴结也会逐渐变小。“对于这种肿大的淋巴结,我们不需单独处理,只需要治疗原发病就可以了,原发病好了,肿大的淋巴结会逐渐消退。比如感冒引起的颈部淋巴结肿大,感冒好了以后肿大的淋巴结自然会逐渐缩小,不需要特殊处置。”他提醒,有时一些淋巴结会出现明显的炎症表现,比平时肿大数倍,压痛明显,这种则需要积极进行抗炎治疗,如形成脓肿还需要切开排脓换药。

还有些淋巴结肿大是一些严重疾病的表现,如结核、淋巴瘤、血液系统疾病等。“这种肿大的淋巴结往往有多个,而且边界不清晰,与周围组织有粘连,摸上去不会滑动,质地也比较硬。这时候就需要及时到医院就诊,对孩子进行全面检查。”

通讯员章佑博 记者冯启榕