

疾病防治

## 慢性消化系统炎症要当心 纤瘦女子 易患“美人病”

当听到“美人病”这个词,你是不是脑海中浮现出因疾病而变得更加美丽的画面?然而,现实并非如此。“美人病”其名可追溯到19世纪,当时一名法国医生首次详细描述了这种疾病的特征。

他注意到,该病常常侵袭那些体态纤细、优雅的年轻女性。尽管患者外表看起来健康且容光焕发,但实际上,她们正遭受着一种名为“克罗恩病”的慢性消化系统炎症的折磨。

克罗恩病,又被称为“不死的癌症”或“绿色癌症”,是一种终身伴随的疾病。该病发病原因尚不明确,上至口腔、下至肛门,各段消化道都可中招,但最多见的是末段回肠和邻近结肠,呈节段性或跳跃式分布。平时时有腹痛、腹泻、消瘦等表现,而且还会有腹部包块、瘻管形成、肛门周围病变和肠梗阻,可伴有发热、营养障碍等全身表现以及关节、皮肤、眼、口腔黏膜等肠外损害。该病反反复复发作,迁延不愈,发病高峰年龄集中在18~35岁,但任何年龄组都可能首次发作,且男女患病率相近。

那么,如何知道自己是否患上了这种疾病呢?首先,如遇到身体不适,及时上医院就诊,听取医生的建议,通过结肠镜检查、相关组织活检以及影像学检查等予以确诊。需要注意的是,克罗恩病与肠结核、溃疡性结肠炎、急性阑尾炎、肠淋巴瘤等疾病有很多相似之处,以防错过最佳治疗时机。

南通市妇幼保健院提醒,在急性发作期,摄入高蛋白、高维生素、易消化、低渣饮食,以流质或半流质食物为主,并适量补充瘦肉、鸡蛋等优质蛋白。

如果进食后营养吸收不良,还需要通过口服或管饲等方式进行肠内营养,如营养粉、营养液等,直接补充机体所需的基础营养元素。

面对疾病,坦然接受相关检查和治疗。此外,还需要尤其注意饮食习惯。1.避免吸烟、饮酒、喝茶、喝咖啡等;2.忌食用生冷、辛辣、刺激、海鲜、高油的食物;3.避免进食粗粮、粗纤维蔬菜和易产气的食物,如奶制品、豆制品、胡萝卜、芹菜等;4.一日三餐需定时定量,避免暴饮暴食,以减少对胃肠道黏膜的刺激,减轻胃肠道的负担。

张轩 汤蕾

## 春暖花开 草长莺飞

# 莫把花粉过敏当感冒



CFP供图

草长莺飞,花香四溢,踏春赏花好时节,但花粉过敏人群却发了愁,鼻痒、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕……那么,引起花粉过敏的“元凶”是什么?花粉过敏和普通感冒有啥区别?花粉过敏了该挂什么科?南通市中医院提醒,不要将花粉过敏和普通感冒混淆。

花粉过敏又叫花粉症,是一种过敏性疾病,主要表现为以鼻结膜炎为主的一系列症状,包括流鼻涕、打喷嚏、鼻子痒、鼻子堵、眼睛痒等。在我国北方地区,3月上旬至5月下旬是春季花粉症的高发季。春天空气中花粉等过敏原增多,使过敏体质的人遇到过敏原的机会增加,从而导致发病机会增加。

花粉过敏的“元凶”主要有两类。一是靠昆虫传播花粉的“虫媒花”,如桃花、杏花等,这些花的花粉颗粒比较重,一般飞不远,导致过敏的概率比树的花粉要小。二是靠风传播花粉的“风媒花”,如柏树、杨树、柳树、法国梧桐等树木的花粉,容易诱发过敏。

如何区分花粉过敏还是普通感冒?1.喷嚏次数不一样。感冒喷嚏发作次数及连续喷嚏数量相对较少,一般每次1~2个;过敏性鼻炎发作期每天常有数次阵发性的喷嚏,每次少则3~5个,多则十几个甚至更多。2.鼻子是否发痒。感冒时,鼻子最主要的症状不

是痒,而是长时间鼻塞、流涕;过敏性鼻炎常见症状为鼻痒和大量清水样鼻涕及鼻塞。3.有没有全身症状。感冒常伴有发热、头痛、肌肉酸痛等全身不适症状;过敏一般不伴有发热等全身症状。4.眼睛状态如何。眼睛过敏,会经常揉眼睛,严重时频繁眨眼。

花粉季如何应对过敏性鼻炎?春季过敏症最常见,对睡眠的影响尤为显著,找出过敏原、远离过敏原是预防过敏性鼻炎的好方法。1.提前用药。季节性过敏可“抢先治疗”,有过敏史的人应在过敏季来临前10~14天,遵医嘱使用抗过敏药物。2.看天出门。天气干燥、温度高、风大更有利于花粉传播,容易引发过敏反应,过敏患者在这种天气下应减少外出,尤其是上午10点到下午5点花粉浓度较高时段可关注花粉监测预报,指数较高时减少户外活动。4.做好防护。外出时,应做好必要的防护;回家后,清洗鼻腔、脸部手部等裸露的皮肤,换上干净衣服。

过敏症状长期不治疗,可能进一步引发支气管过敏症状,哮喘、鼻窦炎等疾病,儿童有过敏症状还可能引起分泌性中耳炎,加重腺样体肥大等。一旦发现过敏症状,应及时就医,在医生指导下用药。

仲轩 汤蕾

## 吃饱后没多久又饿了

# 警惕胃火过旺带来的危害

有些人明明吃了很多,但是没过多久就饿了,这是为什么呢?事实上,吃得多、饿得快是比较常见的,中医说这是胃火过旺导致的。那到底是什么原因导致胃火过旺呢?

胃火过旺就是胃热的意思,胃火过旺通常是由湿热、食滞两方面原因引起的,轻微的胃火过旺者,永远有一种吃不饱的感觉,而且吃了很快就会饿。当胃火旺到一个阶段时,胃部会发炎,那时候,人们可能就什么都吃不下了。

什么原因会导致胃火过旺?该怎么办?1.经常熬夜、喝酒。由于现代社会压力较大,许多年轻人都养成了熬夜、酗酒的习惯。其实,熬夜晚睡、喝酒酗酒对身体的危害是很大的。熬完一夜后,你是否经常会感觉到口腔发臭?如果是,那说明你的胃火已经上来了。所以,生活中尽量少熬夜,最好提高工作效率,将工作放在白天完成,平时养成良好的作息习惯。2.吃得太辣、口味太重。胃火过旺与你的口

味有着很大的关系,如果你经常“无辣不欢”,喜欢吃辛辣、刺激、重口味的食物,那么胃火很快就会找上你,因为辛辣食物会助火生热,使得胃火旺盛。我们要调整饮食习惯,减少辛辣、刺激食物的摄入量,清淡饮食。多吃蔬菜和水果,平时多喝白开水。3.体内毒素未排出。由于种种原因,人体内的毒素会逐渐堆积,久而久之就会上火,导致胃火的出现。如果体内毒素较多,内热便会加重。如果你排出的大便是黑臭的,那么说明你体内毒素较多,提醒你该“降胃火”了。排出体内毒素,可尝试运动排毒法和饮食排毒法。运动排毒法即每日运动至少30分钟;饮食排毒法即定期通过调整饮食的方式给身体来一次扫除,如每天起床后可喝一杯柠檬温水。

胃火旺虽是很常见的一种疾病,但我们不能完全忽略它的存在,因为时间久了不进行调理,它是会给身体带来危害的。

宗禾

健康饮食

## 烹饪可口但不可乱吃 如何分辨 野菜和毒草

一到仲春,野菜也随着气温回升冒了出来。很多野菜和毒草长得非常相似,极难分辨,一旦采集食用不当,极易引起中毒,甚至危及生命。每年因采摘野菜而食物中毒的案例不在少数。

近期,南通一院急诊收治了被野菜撸倒的宋女士一家。前段时间,她在逛公园的时候看到一大片“黄花菜”,便采回了家。晚饭做了一道黄花菜青椒肉丝,没想到饭后全家人先后出现口干、腹泻、头晕等症状,后来才知道吃的不是黄花菜,而是误食了萱草。有些植物虽然长得漂亮,但却含有剧毒,比如毒蘑菇、断肠草等。所以,在采摘野菜野草时,一定要认准品种,不要盲目采摘。

南通一院急诊提醒,误食有毒的野菜可能会有以下症状。1.过敏反应:主要表现为皮肤水肿性红斑、斑丘疹,有时候可能还有瘙痒感,一般都考虑野菜的过敏反应。2.消化道症状:恶心、呕吐、腹痛、腹泻等,腹痛可发生在中腹部及上腹部,表现为持续性或阵发性的绞痛。呕吐物中常含有胆汁、黏液或血性分泌物。腹泻时多为黄色稀便,也有部分患者会出现水样便或黏液便。3.肝肾功能损伤:少尿、无尿、黄疸、肝酶指征升高等,通常肾脏损伤可能需要透析治疗。

野菜中毒后,无论是否严重,应立即到就近的医院就诊,尽量选择有危重症救治能力的综合性医院,以免错过最佳救治时机。如不慎中毒,自己可以进行相关应急处理。1.饮水:立即饮用大量的清水对毒素进行稀释。2.催吐:如果进食的时间在1~2个小时内,可人为帮助催吐,尽快排出毒物。3.导泻:食物中毒后时间超过两个小时,但精神较好,则可服用泻药,使中毒食物尽快排出体外。4.保留食物样本:发生食物中毒后要及时保留食物样本,以便提供给医院进行检测,并及时向相关部门报告。

食用野菜的注意事项。1.不认识的野菜不采不吃。2.做菜前检查有无虫蛀,一些野菜含毒,需要经过煮和浸泡等工序才能去毒。3.孕妇、乳母、幼儿、老人等体质较弱者及容易过敏的人群不适宜吃野菜。4.由于一些野菜的膳食纤维比较粗且性味苦凉,肠胃功能较弱者或患有慢性肠胃炎的人,食用时也要注意。

益宣 汤蕾