

一女子被紧急送医

奶茶和螃蟹同食引发腹胀

时下,正值螃蟹季,泉州人餐桌上最热门的菜要数螃蟹了。很多人都知道,螃蟹和柿子不能同食,但你是否知道,螃蟹也不能和奶茶同食?最近就有人因此进了医院。

近日,黄女士(化姓)约好友在家旁边的饭店共进午饭。最近正值梭子蟹上市,两人一边品尝鲜美的螃蟹,一边喝奶茶,享受着轻松愉快的聊天时光。然而吃完饭回家准备午休时,她感到上腹胀痛以及一阵阵恶心。家人赶紧将其送到医院脾胃病科门诊就诊。

接诊的副主任中医师魏冬梅为黄女士进行了胃镜检查,结果显示为急性胃炎。结合其他血液检查和她的饮食史,魏医师诊断黄女士为消化不良。魏医师向黄女士解释,此次不适的主要原因是将奶茶与螃蟹一同食用。她指出,奶茶中的绿茶含有鞣酸,当鞣酸与蛋白质相遇时,会形成鞣酸蛋白,这可能导致腹胀、便秘,甚至形成胃石。因此,不宜将茶水与高蛋白食物,如螃蟹同时食用。

随后,魏医师为黄女士制定了中西药结合的抑酸护胃治疗方案,并配合使用穴位敷贴,以理气和促进胃动力。第二天,黄女士的上腹部胀痛和恶心症状得到缓解。

魏医生提醒,螃蟹肥美,但不可以贪吃,建议市民在食用时注意



(视觉中国)

以下几点:

采用高温蒸煮的方式,现做现吃。确保螃蟹在100℃的高温中完全煮熟,以彻底消灭其中的细菌和其他微生物。

在享用螃蟹时,可以搭配姜丝、黄酒等温热食物一起食用。在增添风味的同时,黄酒能够有效地杀灭螃蟹脚和蟹腮中可能携带的细菌,而姜丝的温热特性有助于身体的消化吸收。

与紫苏叶同食也是一个不错的选择。紫苏叶味道辛辣且性质温和,归经于肺和脾,具有发散风寒、行气宽中的作用,而且,对于进食鱼蟹等海鲜海鲜可能引起的腹痛、呕吐、过敏等,紫苏能有效中和鱼蟹之毒,缓解不适症状。

她提醒,这4类人群须慎食螃蟹:

1. 过敏体质者:螃蟹是引起食源性过敏反应的主要食品,如果是过敏体质,吃后有可能出现皮疹、瘙痒、咳嗽、哮喘等症状。

2. 心脑血管病人:因蟹黄的胆固醇较高,故建议心脑血管病患者吃螃蟹时适量食用蟹肉,尽量不吃蟹黄。

3. 高尿酸患者:蟹黄的嘌呤含量高,属于中嘌呤食物,高尿酸血症者,尤其是痛风患者少食用螃蟹。

4. 脾胃虚寒体质者:螃蟹性寒,脾胃虚寒者吃必然损伤脾胃阳气,易产生腹痛、腹泻等症状。

(庞锦燕 吴佳礼)

关爱、帮助、不歧视病残人员

8月25日是第八个残疾预防日,主题是“预防疾病致残,共享健康生活”。《公民健康素养66条》指出,每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。

核心知识

(1)关爱和帮助病残人员,是人类文明的表现,也是经济社会发展的需要。

(2)艾滋病和乙肝病毒携带者、精神障碍患者和残疾人,应得到人们的理解、关爱和帮助。

健康行为

(1)在生活、工作和学习中,接纳艾滋病和乙肝等感染者,不要歧视他们。

(2)正确对待精神障碍患者,积极帮助他们回归家庭、社区和

社会。

(3)关爱并帮助病残人员树立信心,建立自强不息的精神。

(郑巧伟/整理)



鼻毛“窜”出来 可以拔掉吗

鼻腔是我们的重要呼吸道,而鼻毛构成了人体的一道“防护线”,不但能过滤吸入空气中的细菌和灰尘,还可以对吸入的空气起到加温、加湿的作用。

有的人鼻毛长得太快,照镜子时发现老“窜”到鼻子外面,或者发现鼻毛变白了,觉得严重影响自己的形象,于是剪鼻毛、拔鼻毛成为常态。

鼻毛总是“窜”出来,常发生于男性,尤其是青春发育期的男性,其体内雄激素的分泌水平较高,会

刺激鼻腔内部的毛囊,进而促进鼻毛的“茁壮”生长。因鼻前庭存在大量皮脂腺,经常拔除鼻毛不但会破坏鼻腔的第一道“防护线”,还会导致鼻前庭的感染,引起鼻腔反复出血及炎症、疖肿的产生,严重的会引起颅内感染,危及生命。

那么,鼻毛为什么会变白呢?其实,鼻毛变白的原因有很多。鼻毛是人体的毛发之一,随着年龄的增长,人体会逐渐出现自然衰老现象,由于黑色素的分泌降低,人体的所有毛发都有逐渐变白趋势,鼻

毛也不例外。此外,全身状态较差、营养不良、过度劳累等都会影响鼻毛的生长发育,导致变白、脱落等;人体本身的一些疾病,如白化病会导致体内黑色素减少,全身皮肤、毛发变白。

如何科学处理“窜”出来的鼻毛?

虽然鼻毛长出鼻孔外影响整洁美观,但不宜强行拔除,可以用清洁的鼻毛修剪器进行修整,且做到适可而止,仅仅剪掉露出鼻腔的部分即可。

(王丽芬)

心脏早搏不要慌

不少人在体检时查出心脏早搏,总担心有严重的心脏病。

早搏是心脏提前“抢拍”后的跳动,为最常见的心律失常类型。正常的心脏节律被打破,会让人感觉到心慌、心悸等不适。如果早搏数量太多,尤其是超过心跳总次数的20%,又没采取及时的治疗措施,可能导致心脏扩大、心功能下降,甚至心衰等严重并发症。心电图是诊断早搏最可靠的方法。对于早搏较多或症状明显的患者,建议在普通心电图的基础上再做一个24小时动态心电图检查。

早搏可以发生在没有任何心脏病的健康人群,称为功能性早搏,诱因主要有情绪波动大(紧张、焦虑)、身体疲劳(加班熬夜、身体透支)、不良生活方式(酗酒、摄入咖啡因过度等)、药物影响(服用某些抗抑郁药、抗生素等)、电解质紊乱(腹泻严重、大量使用利尿剂等造成体内钾、镁等微量元素流失)。对于功能性早搏,症状不明显者大多无需治疗,只要去除诱因,一段时间后大多会自愈。

发生在有心脏基础病(冠心病、心肌炎、心脏病)患者中的早搏,称为器质性早搏。这就需要在积极治疗原发病的基础上,根据病情使用抗心律失常药物。(李静勇 苏冠华)

警惕痛风患者年轻化

如今,痛风患病人群呈现年轻化趋势,且疾病的自我管理能力强、病情易反复发作。为什么越来越多的中青年人深陷痛风泥潭呢?

●遗传

越来越多的研究指出,老年痛风患者以继发性痛风多见,而中青年痛风患者则多具有明显的家族遗传性。有高尿酸血症或痛风家族遗传史的痛风患者,往往起病急、发病年龄低、病情较为严重,对传统药物治疗具有抵抗力,疾病控制差,痛风易反复发作。

●不良生活饮食习惯

人体每天产生的尿酸有20%来自饮食中的嘌呤。中青年男性处于事业上升期,受到社交餐桌文化、酒文化的影响,无形中增加了日常高能量、高果糖、高嘌呤食物的摄入,加之久坐的脑力工作,缺少适当的运动锻炼,也是中青年男性痛风发病率上升的重要原因。

●疾病认知度低,依从性差

不少中青年痛风患者对痛风认知度低,产生了“痛风不需要治”“治疗痛风光吃止痛药就可以”“痛风没有发作就是治好了”等错误观念。部分中青年痛风患者甚至出现滥用药物、中途停药等极端现象,严重影响疗效及病情控制。

●社会心理因素

有学者发现,痛风患者焦虑、抑郁患病率显著高于健康人群,在中青年痛风患者人群中更为常见。这可能与工作压力大,以及病情反复发作引起生活质量及工作能力下降有关。

痛风患者焦虑、抑郁情绪的产生与机体长期慢性心理应激状态下免疫系统失衡相关;反过来,负面情绪又可激活机体多重细胞信号通路,激发多种炎症因子释放,形成恶性循环。(韦尼)