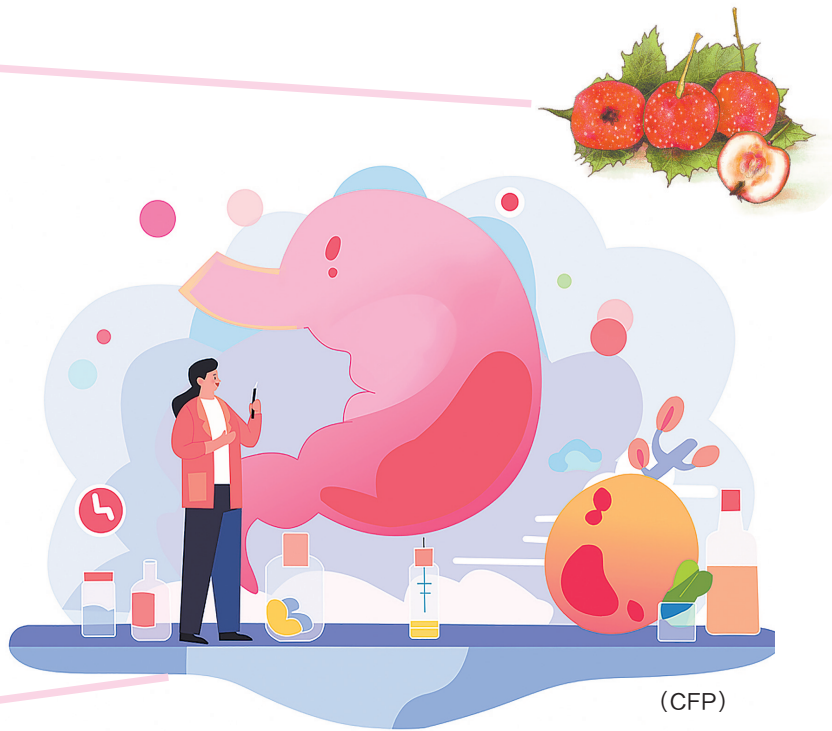


这些食物吃不对 小心胃里“长石头”

秋冬正是酸甜可口的山楂、甜蜜软糯的柿子大量上市的季节。但是喜欢吃这些水果的市民也要管住嘴,不要过量食用。这不,市民陈女士只因贪吃柿子近日出现腹痛、恶心呕吐,经检查,发现其胃内有多颗结石,不得不住院治疗。

副主任医师徐娟提醒,山楂、柿子、黑枣等鞣酸、果胶丰富的水果,易诱发胃结石,食用时不宜空腹,也不能过量。



(CFP)

生活资讯

握固： 一个动作养全身

广州中医药大学第一附属医院肝胆外科主任医师李惠东介绍,晋代养生大家葛洪在《抱朴子》里早有记载:握固守一,可通天地。《黄帝内经》说肝主握,拇指对应肝经,无名指根正是肝魂所藏之处,常练握固好处多多。

疏肝气:拇指按压无名指根,像给肝经做温柔按摩,缓解焦虑、烦躁。

安神魂:中医讲肝藏魂,握固能收敛心神,睡前练5分钟,改善失眠多梦。

固肾精:肾主封藏,这个动作像给身体“上把锁”,帮助收敛耗散的精气,尤其适合熬夜、压力大的人群。

具体动作:①自然垂手,将拇指指尖轻抵无名指根部;②其余四指微微弯曲,轻轻收拢,将大拇指稳稳包住;③保持这个姿势1—5分钟(新手从30秒开始,慢慢延长),全程自然呼吸即可。

注意:握固时一定要握透,拳头要一步一步“越握越紧”,直到“握不动为止”。握固的最佳时机是晨起升阳、睡前安神、情绪紧张或疲惫时,每天10次左右(每天握固的次数因人而异),配合自然呼吸效果更佳。

要“长期坚持、循序渐进”,将其融入生活碎片时间,既能固护精气,又不占用过多精力。若练习后出现手部麻木、头晕,立即停止并调整姿势和力度,必要时咨询中医师。饥饿或刚吃饱时不建议练习,避免影响脾胃气血运行。(央视)

A 【病例】贪吃柿子 胃结石找上她

“医生,我胃疼两天了,还一直犯恶心、呕吐,在家吃了药症状也没缓解。”近日,陈女士到医院脾胃病科就诊。副主任医师徐娟接诊后,详细了解了陈女士的病史,还特意询问了她近期有没有吃过什么特别的东西。陈女士回忆道:“我非常爱吃柿子和柿饼,最近又赶上水晶柿子大量上市,我每天都要吃上几个,连续吃了有10多天。”

“我们了解到陈女士最近大量进食过柿子,大致有了猜测,于是为她安排了胃镜检查。结果发现,患者胃腔内有多个结石,最大的5厘米多。她钟爱的柿子正是造成胃结石的原因。考虑到患者胃结石较

大,且质地硬,我们随即安排患者进行了胃镜下碎石治疗,3天后患者得到完全恢复。”徐娟告诉记者。

徐娟表示,“每年秋冬,我们科都要接诊一些因为胃结石而住院的患者。通过问诊发现,有些人是因为短时间内进食了比较多的山楂和柿子。也有一些人回忆起来是十几天前甚至是更长时间前吃过柿子、山楂,然后开始有一些胃部轻微的不适症状,近期症状突然加重才就医”。

大量食用柿子、山楂后,为何容易引发胃结石?徐娟解释道:“这些果实中含有大量的鞣酸、树胶、果胶及膳食纤维。鞣

酸可以与蛋白质结合形成鞣酸蛋白,当胃酸较多时,鞣酸蛋白会和食物中的果胶、纤维素等成分聚合成团,形成胃结石。”对健康的人而言,虽然产生少量鞣酸蛋白沉淀物可随着胃肠蠕动排出体外,但进食高鞣酸食物仍需多加注意,不要过量。

徐娟介绍,胃结石的症状与胃结石的大小、性质、形态等因素有关,常见症状有上腹部饱胀不适、上腹疼痛、食欲缺乏、恶心、呕吐等。同时,胃结石也可引起胃壁机械摩擦、压迫损伤,导致胃黏膜糜烂、胃溃疡,甚至是消化道出血、消化道穿孔等并发症。如果胃结石排入肠道,也可导致肠梗阻。

B 【释疑】喝可乐能化解胃结石吗

记者在社交媒体上看到,一些网友发布了吃山楂、柿子后导致胃结石的帖子,有些人选择了用喝可乐的方式化解。那么喝可乐真能够化解胃结石吗?

对此,徐娟表示,胃结石是否可以喝可乐化解,主要取决于胃结石的类型和个体的健康状况。对于由高鞣酸食物(如山楂、柿子)引起的植物性胃结石,可乐可以作为辅助治疗手

段。因为可乐的低pH值和碳酸氢钠有助于促进胃结石的分解。但同时,可乐含有酸性物质和咖啡因,可能刺激胃酸分泌,加重胃酸对胃黏膜的刺激,导致溃疡病变。另外,对于质地坚硬或体积较大的胃结石,可乐治疗可能会导致胃结石碎片进入小肠形成梗阻,增加胃穿孔的风险。

徐娟同时提醒,“虽然理论

上喝可乐可作为治疗某些类型胃结石的辅助手段,但一定要在医生的指导下进行,以确保安全。我们见到很多胃结石病人一旦出现症状,胃里形成的结石是很硬很大的,会挤压胃黏膜形成溃疡,引起消化道出血的风险性较高。所以,一旦出现胃结石症状,应及时就医,避免自行尝试可乐或其他民间偏方”。

C 【预防】避免“长石头”注意这几点

那么,该如何有效避免胃里“长石头”呢?

徐娟建议,首先,切勿空腹食用柿子、山楂等,因为空腹时胃酸分泌旺盛,柿子、山楂中的

鞣酸在胃酸作用下,极易形成胃结石。其次,要避免柿子或山楂与高蛋白食物一同食用,二者结合会加速凝固成块,进而形成结石。最后,还需注意控制食用

量,少量食用柿子、山楂时,即便形成胃结石,因其体积较小,通常也可自行排出体外;而一旦过量食用,产生的巨大胃结石则无法自行排出。(刘威)

LE HUO

LE HUO

