

健康新知

粽子乱吃伤胃肠
严重可致肠梗阻



粽子等软糯黏食,吃法不当易引起腹胀、积食,甚至诱发肠梗阻。(李维琴 摄)

端午将至,专家提醒,粽子、年糕、麻薯、糯米饭等软糯黏食,因淀粉结构特殊,吃法不当易引起腹胀、积食,甚至诱发肠梗阻。

错误吃法一:只重细嚼慢咽,忽略控量和温度。

细嚼慢咽虽能减轻胃肠负担,但无法改变糯米难分解、易结块的特性。老人及脾胃虚弱者尤其要注意控制食量,且务必趁热吃,冷却后更难消化。

错误吃法二:配热水或甜汤。

热水会让糯米团更黏稠,易在胃肠形成硬块;甜汤加重糖分和肠胃负担。正确做法是搭配温白开水或少量陈皮水,胃反酸者慎用山楂水。

错误吃法三:偶尔吃多没事,就放纵食欲。

过多食用会使胃肠超负荷,长期累积削弱黏膜保护力,降低消化功能。有胃炎、胃溃疡患者可能急性发作;老人、孩子可能因黏食结块引发肠梗阻。日常应少量多次,不因一时之得而贪嘴。

出现以下四个信号,警惕肠梗阻前兆,尽快就医:

阵发性剧烈腹痛,频率增高,腹部可能出现鼓包;

呕吐加重,吐出酸臭或粪臭味液体;

24小时无大便、无排气,腹胀发硬;

腹胀难忍,影响呼吸,无法平躺。

(来源:家庭医生报)

每天喝柠檬水 真的有助降尿酸

尿酸高了,这不敢吃那不敢碰,有没有更简单的调理方式?近年来,柠檬水作为一种天然的“尿酸促排剂”,受到越来越多人的关注。柠檬水真的有效吗?尿酸太高靠喝柠檬水够不够?夏季高尿酸人群又该如何预防痛风发作?为此,记者采访了泉州医高专附属人民医院内分泌科主任医师王洋。

□融媒体记者 张沼焯

降尿酸有据可循

2025年12月,《国际风湿病杂志》上一项研究发现,每天喝柠檬水能显著帮助降低尿酸水平,尤其对痛风和尿酸人群效果更明显。研究将参与者分为三组——痛风患者、高尿酸血症患者及健康对照组,每天饮用由2个新鲜柠檬榨汁并兑入2升水制成的柠檬水,持续6周。

结果显示,痛风患者尿酸平均下降1.25毫克/分升,高尿酸血症患者平均下降1.31毫克/分升,降幅显著优于健康对照组。此外,部分痛风患者的肾小球滤过率也出现了改善,提示柠檬水可能对肾脏健康有额外益处。

柠檬水为何能辅助降尿酸?泉州医高专附属人民医院内分泌科主任医师王洋介绍,柠檬中富含柠檬酸盐,经人体代谢后可碱化尿液,进而促进尿酸溶解与肾脏排泄,减少尿酸盐结晶沉积。

同时,柠檬水中含有丰富的维生素C,也有助于促进尿酸排泄。对高尿酸人群而言,每天适量饮用鲜榨柠檬水,确实可以作为一种简单、天然的辅助调理方式。



柠檬中富含柠檬酸盐,经人体代谢后可碱化尿液,进而促进尿酸溶解与肾脏排泄,减少尿酸盐结晶沉积。(CFP 图)

规范治疗是关键

不过,王洋也特别提醒,柠檬水只是辅助降尿酸的手段,不能替代药物治疗。对于确诊的痛风或高尿酸血症患者,药物治疗仍然是控制病情的基石。患者应在医生指导下规律服药,不可擅自停药。

对此,王洋特别强调:“一些病人认为痛风是间歇发作,不疼就可以停药,这种观点是不正确的。”他提醒,不规律服药会加速病情恶化,如果医生判断需要服用降尿酸药物,应遵医嘱规律服药,不可擅自停药。

如果体检发现尿酸偏高,应及时就医评估。医生会根据尿酸水平和是否有痛风发作史,综合判断是否需要启动药物治疗。即便开始用药,柠檬水等饮食调理也可以作为辅助手段,帮助更好地控制尿酸水平,但不能因此而停药。

牢记四点预防建议

夏季是痛风的高发季节。针对如何预防夏季尿酸偏高,王洋给出以下建议:

补水。夏季气温高,人体排汗多、排尿少,如未能及时补充水分,会引起尿酸浓度升高。建议每日饮用白开水2000毫升至3000毫升,以利于尿液稀释和尿酸排泄。柠檬水可以作为日常饮水的一部分,但要避免加糖。

保暖。高温酷暑下,很多人长时间待在空调房内,温度过低容易受寒,尤其是光脚穿拖鞋、凉鞋时,下肢血液循环不畅,可能诱发痛风。王洋建议,痛风患者在空调环境下可穿上棉袜保暖,定时活动下肢,促进血液循环。

慎食。夏季聚会多,烧烤、海鲜、冰啤酒容易过量。王洋介绍,烧烤食材中动物内脏、海鲜等嘌呤含量非常高,加上大量饮用啤酒或高果糖饮料,尿酸水平会迅速升高。痛风患者应严格限制高嘌呤食物摄入,少饮酒,尤其是啤酒。

运动。适度运动可以减少肥胖症的发生,降低高尿酸血症的发病率。推荐快走、慢跑、游泳、打太极拳等有氧运动,每周3至5次,每次30至60分钟,避免剧烈运动。需要注意的是,在痛风发作期不宜进行体育锻炼。

全家体重管理 核心还在餐桌

很多人以为体重管理是一个人的事。但在福建医科大学附属第二医院临床营养科的门诊中,一个真实案例表明:一个人的饮食改变,足以把全家人的体重“拉”回来。

小美(化名),身高167厘米,体重一度达到76公斤。更令她焦虑的是,她还患有甲状腺功能减退症(简称“甲减”),近年来体重增长明显加快。

甲减患者减重,不能只靠少吃,而需在医生指导下规范治疗,同时配合科学饮食与适量运动。小美来到福医二院临床营养科后,医生并未要求她极端节食或天天跑健身房,而是根据她的工作节奏与身体状况,制定了三件事:

每天拍下三餐照片,发给医生打卡;调整三餐结构,减少高油、高糖、高能量食物,保证优质蛋白、蔬菜和适量主食的搭配;

每天超慢跑30至60分钟。

一个月后,她的体重下降了8斤。小美说,最大的收获不是体重数字,而是认知的改变——不再把减重等同于“饿肚子”,而是学会如何安排一日三餐,如何在忙碌中保持稳定的饮食节奏。

这个案例说明什么?健康不是从医院

开始,而是从每天的餐桌开始。一个家庭如果长期吃得太多、太咸、太甜,孩子容易胖,老人血压血糖易升高,成年人也更容易出现脂肪肝、肥胖和代谢异常。相反,如果家庭饮食均衡规律,全家人体重稳、慢病少、精力好,每个家庭成员都将从中受益。

福医二院临床营养科柯智元副研究员提醒:所谓“营养餐桌”,并非昂贵食材的堆砌,也不是一味清淡或单纯少吃,而是让每顿饭更均衡、更适合自己。对于普通家庭,可以从以下几个简单改变入手:

主食,别只吃白米白面,适当加入全谷物和杂豆。

蔬菜,每人每餐至少半盘(约150克—200克),深色蔬菜(西兰花、菠菜、胡萝卜)更好。

优质蛋白,每天摄入鱼、禽、蛋、奶、豆制品或瘦肉。

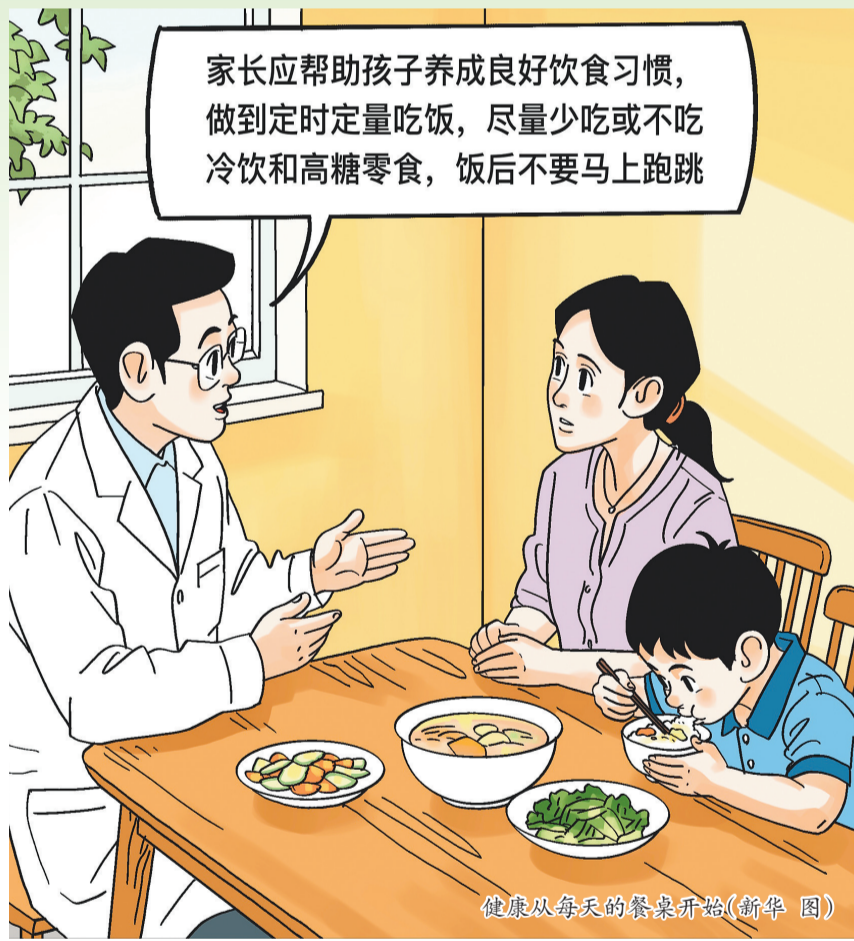
饮品,把含糖饮料请出冰箱,换成开水、淡茶、柠檬水。

零食,少买薯片、饼干,想吃时用水果或原味坚果代替。

晚餐,别吃太撑,七分饱即可。

运动,全家一起动,饭后散步、周末爬山、在家跳绳,哪怕每天15分钟。

□融媒体记者 张沼焯



家长应帮助孩子养成良好饮食习惯,做到定时定量吃饭,尽量少吃或不吃冷饮和高糖零食,饭后不要马上跑跳

健康从每天的餐桌开始(新华 图)

ICU每一根管子
都在守护生命

第一次走进ICU,许多家属会被患者身上密密麻麻的管路惊住:嘴里、脖子上、手上、腹部,还有尿管……大大小小,纵横交错。有人不禁要问:“为什么要插这么多管子?能不能少一些?”答案是肯定的。泉州医高专附属人民医院重症医学科护士长叶莹莹介绍,在重症监护室,没有一根管子是多余的。每一根,都在承担着监护病情、维持治疗、守护生命的重任。

住进ICU的,多是身体机能严重紊乱、难以自行维持基本生命运转的危重症患者。这些管路大致发挥三类作用:辅助器官功能,如气管插管、血滤管、ECMO管;监测病情与给药治疗,如中心静脉管、动脉置管;保障基础生理代谢,如胃管、鼻肠管、尿管及各类引流管。正是它们,构成了患者与生命支持系统之间的“通道”。

在呼吸支持方面,当患者喘不上气、痰多咳不出时,气管插管或气管切开套管便派上用场。气管插管经口或鼻置入,连接呼吸机,适用于短期急救;而气管切开套管则在颈部前方造口置入,适合需要长期带机治疗的,相对更为舒适。它们代替或辅助呼吸,让疲惫的肺得以“休息”。

输液与循环监测离不开深静脉置管与动脉置管。反复手背扎针不仅疼痛,还容易肿胀、找不到血管。中心静脉导管经颈部、锁骨下或大腿根部深静脉置入,可以快速补液、输注药物;动脉置管则经手腕或腹股沟动脉置入,用于实时监测血压,同时方便采血,减少了反复穿刺的痛苦。

对于无法进食、容易呛咳的患者,消化营养类管路是“营养生命线”。胃管从鼻腔进入胃部,可输注流食、药物,也能进行胃肠减压;鼻肠管则直接送入肠道,适用于胃动力差、容易反流的患者,能有效降低呛咳风险,保障身体能量供给。

引流类管路帮助身体排出感染后的积血、积液或脓液。胸腔闭式引流管排出胸腔内的气体、血液或积液,助力肺部重新张开;腹腔引流管排出术后渗液,预防感染;皮下引流管引出皮下的积液,防止血肿形成;尿管经尿道置入膀胱,引流尿液并精准监测尿量,帮助医生判断肾功能与循环状态。

ICU里没有多余的管子,也没有无用的治疗。每一根看似冰冷的管路,都是守护生命的温暖通道;每一次精细的监护,都是为了患者能平安走出重症病房。看懂这些管路,也就读懂了重症医学最朴素的内核:小心翼翼,只为守护生命。

□融媒体记者 张沼焯

孩子说“看得见”
近视就稳定了?

很多家长都有这样的经历:孩子配了眼镜,说上课看得清,学校体检也没问题,于是便把“定期复查”抛在脑后。殊不知,一句“看得见”,可能让近视在不知不觉中悄然加剧。

12岁的小薇(化名)就是典型例子。2022年初,她首次验配单光眼镜,双眼近视175度和150度,矫正视力达1.0。家长以为看得清就万事大吉,再未带孩子复查。小薇也从不说看不清,学校视力检查单也没带回家。

直到2024年9月,小薇弄丢了眼镜,家长才带她到泉州爱尔眼科医院近视防控门诊重新配镜。检查结果令家长震惊:时隔两年半,小薇双眼近视已涨到500度,眼轴增长近1.6mm。

“孩子一直说看得见,怎么度数涨了这么多?”面对疑问,泉州爱尔眼科医院近视防控门诊主任温岱宗解释:青少年近视核心是眼轴增长,单光眼镜只能矫正视力,无法控制眼轴变长。学校体检以筛查为主,难以准确反映真实屈光度和

眼轴变化。小薇长期佩戴单光眼镜且未定期复查,度数和眼轴在“看得见”的假象下迅速进展,从轻度发展为中度近视。

温岱宗为小薇更换了近视防控型镜片,并制定每3个月复查计划,持续监测眼轴和度数变化。

小薇的故事给家长敲响警钟:近视防控绝非“配一副眼镜就结束”。很多家长以为孩子“看得见”就没事,却忽略了青少年强大的调节能力——他们可通过眯眼、凑近暂时看清模糊影像,却无法阻止眼轴持续增长。单光眼镜只能解决“看不见”,无法延缓近视进展。长期佩戴单光眼镜、缺乏定期监测,正是度数“悄悄暴涨”的根源。

家长被“看得见”误导,错过近视干预黄金期,发现时度数已很高。温岱宗强调,定期复查眼轴、角膜曲率、屈光发育等关键指标,比单纯看视力表更重要;近视进展较快的孩子,更应尽早更换防控镜片。□融媒体记者 张沼焯 通讯员 汤桂云 吴斌斌



可用手指轻按内眼角稍上方的睛明穴,力度以轻微酸胀为宜,可以改善眼部供血,放松眼周肌肉

临近期末,不少学生长时间学习,用眼强度较大,一些学生出现眼干、眼涩、视物模糊等视觉疲劳症状。眼科专家提醒,过度用眼不仅会降低学习效率,还可能引发视力下降等问题,学生可以科学缓解眼部疲劳,为备考筑牢眼健康防线。

医生提醒,如果学生长时间学习后眼睛酸胀明显,可用手指轻按内眼角稍上方的睛明穴,力度以轻微酸胀为宜,可以改善眼部供血,放松眼周肌肉。学生在做眼保健操之前,要用肥皂或者洗手液洗手,保持手部卫生,避免细菌进入眼部,影响眼健康。(新华)