

腹痛、腹泻、恶心、呕吐……

# 警惕吃出来的“节日病”



**徐磊** 副主任医师,宁波市第一医院消化内科二病区主任,医学博士,主要从事消化系统疾病临床诊治及相关研究工作。现浙江省医学会消化病学分会青年委员,宁波市医学会消化内镜分会委员,曾在香港威尔斯亲王医院进修内镜治疗及肝病诊治,发表多篇高质量临床论文,先后主持及参与国家自然科学基金数项。

■记者程雪

李奶奶今年已经年过七旬,以前体检发现有胆囊结石,医生告诉她需要防止摄入过多的高脂肪、高蛋白的食物。半年来,李奶奶遵从医嘱,格外注意清淡饮食,一直无大碍。但是,从春节前夕开始,家中亲友间饭局频繁,李奶奶也胃口大开,在餐桌上饱食了许多美味,于是便出现了一系列不良反应——肚子痛、发热、腹胀,这样的状况持续不到一周,李奶奶的精神状况越来越差,于是便被送往医院,检查发现其胆囊颈部已经被结石堵住,属于急性胆囊炎,需要立刻手术。

**“吃得多”“吃得干净”可引发多种消化道疾病**

很多消化道疾病都是“吃”出来的,尤其是在传统节日期间,亲朋好友聚会频繁,美食诱惑不断。殊不知,在大快朵颐、把酒言欢之际,消化系统负担加重,常见的消化道疾病可能会接踵而至。

宁波市第一医院消化内科副主任医师徐磊介绍,和“吃”有关的消化道疾病大致分为三类,其中,

最常见、程度最轻的就是消化不良,其症状表现为没胃口、肚子胀、胃食管反流,主要原因是由于吃得太多,导致胃肠负荷过重。

“还有些患者是在暴饮暴食之后,肝胆系统出现了问题,比如急性胆囊炎、急性胰腺炎、急性胆管炎。”徐医师补充道。

对于老年人而言,也许其腹痛等症状不会表现得特别明显,有时只是出现发热,但是严重情况下,甚至可以导致生命体征不稳定。

对于本身就患有胃肠疾病之人,如果饮食不加以节制,甚至可能发展成胃出血,出现恶心、呕血的状况。

除了“吃得多”,“吃得干净”也容易导致消化道疾病。徐医师举例,比如,很多人喜欢吃海鲜等食物,殊不知没有处理干净的话,会有很多细菌附着在食物上,吃下肚,会引起恶心、呕吐、拉肚子,这就是急性胃肠炎了,本身胃肠不好的人更容易患病。

**有肝胆或胃肠基础疾病者需格外注意饮食**

“相比于消化不良,后者更加严重。”徐医师解释,尤其是急

性胆囊炎、急性胰腺炎、急性胆管炎等肝胆系统疾病。其发病原因不仅仅是由于一时的饮食不当,更因为患者本身的肝胆系统存在基础疾病,比如急性胆囊炎和急性胆管炎患者,其往往本身就有胆囊结石,此类患者的发病原因大多都是结石排到胆囊颈部,堵住其开口,或者“漂移”到胆管里,阻塞其通道。

急性胰腺炎的发病原因也是同理,由于患者原来就有胆结石,加之进食过多,容易引起胆源性胰腺炎;如果进食过多高脂肪、高热量的食物,还可诱发高血脂性胰腺炎;如果是饮酒过量,可诱发酒精性胰腺炎。

“急性胆囊炎、急性胰腺炎、急性胆管炎等均有致命的危险,所以,患有肝胆系统基础疾病需注意节制饮食,不要像李奶奶一样,在喜庆的节日里‘吃’出病。”徐医师说。

此外,对于肝硬化患者,贪吃的习惯,因为这些患者往往存在食道胃底静脉曲张,出血风险加大。而本身就患有胃肠类基础疾病的人,比如胃溃疡,进食过多过杂,反复摩擦溃疡等原因也会诱

发出血。

**节日前后,饮食、饮酒要有度**

徐医师建议,新春佳节前后,饮食、饮酒要有度。饮酒之前,先吃点食物垫垫肚子,可以起到保护胃肠道的作用,相对不容易醉;同时不要逞强好胜饮酒过多。注意饮食搭配,不要吃太杂;每次吃饭不要吃太撑,七八分饱即可,尤其对于应酬多的人而言,更要注意;另外要注意休息,并保持适当运动,以促进消化,保持肠胃健康,这些都是胃肠调理的小窍门。

对于胃肠道消化功能不佳或本身患有胃肠道疾病的人群,不要贪吃,遵循医生的指导,油腻、难以消化的食物少吃或不吃,辛辣生冷刺激食物要少吃。

如果发生消化不良,可适当减少进食量或者吃素餐,让胃肠道得到充分休息,减少消化道负担。

有肝胆或胃肠基础疾病者应该及时到医院进行治疗。徐医师表示,此类患者患病的种类以及其轻重程度不好掌握,需通过B超、CT、抽血化验等检查确定,一般情况下,轻者吃药即可,重者则需要住院观察治疗。

健康常识

## 精神紧张 胃肠也容易“激动”

**建议调整饮食结构、保持健康生活方式、治疗要对症**

■记者程雪

通讯员徐思鹏、何亚红

生活中出现焦虑、紧张的情绪在所难免,但不少人常会遇到这样尴尬的场景:一到关键时刻,肚子就收到信号,腹痛、腹泻随之而来。胃肠过于“娇气”,很多人归结于吃错东西,但专家提醒,这种“一紧张焦虑就拉肚子”的情况,可能是肠易激综合征所致。

肠易激综合征是一种比较常见的胃肠道疾病,根据排便特点,可分为腹泻型、便秘型和混合型,我国以腹泻型为主,常表现为粪便呈糊状或稀水状,一天4次左右,严重的次数更多。

全球大约有5%~15%的人患这种疾病,但并不是每个患者都知道自己得的是什么病。也就是说,可能到医院一通检查下来肠道没有明显异常,但症状仍然不断影响着日常生活。

当肠胃不适就医时,医生一般会先判断肠胃是否存在如憩室炎、肠炎、肠息肉或胃食管反流症等器质性疾病,全都排除后,才会考虑可能患有肠易激综合征。

由于肠易激综合征与很多器质性的胃病症状相似,所以诊断肠易激综合征需要借助结肠镜检查或其他适当检查来排除其他的器质性疾病。

如果病程持续6个月以上,近3个月来,反复腹痛,每周至少有一天出现腹痛,并伴有与反复发作的腹痛、发作时伴有排便频率的改变、发作时

伴有粪便性状改变,其中2项或2项以上异常改变,那么,肠易激综合征有可能“缠”上了你。目前患者以20~50岁的中青年多见,并集中在18至30岁之间。

肠易激综合征的病因和发病机制尚不十分清楚,常被认为是胃肠动力异常、内脏感觉异常、脑-肠调控异常、炎症和精神心理等多种因素共同作用的结果。如工作和学习压力过大、生活节奏过快,饮食以及作息不规律等精神、饮食因素常可使症状复发或加重。

专家建议,发现由饮食引起的不良反应(食物不耐受、食物过敏)采用食物过敏原皮肤实验和食物激发实验发现致敏食物,尽量避免食用。避免过度饮食、大量饮酒、咖啡因、高脂饮食、某些具有“产气”作用的食物。

调整膳食纤维及纤维制剂,富含膳食纤维的食物及饮水量的增加可以改善便秘型肠易激综合征患者的症状。不过,腹泻型肠易激综合征患者要谨慎摄入膳食纤维丰富的食物,尤其是不可溶性膳食纤维的食物,可能会因为促进肠道蠕动进一步加重症状。

规律的生活作息、适当的体育锻炼可以帮助胃肠蠕动规律化,转移对压力和腹痛症状的关注程度,通过提高自信心增加应对压力刺激的能力。治疗的方法及药物的选择应因人而异,应及时就医对症处理,本来胃肠道已经很脆弱,切记不要再大把乱吃药让状况雪上加霜。

## 一喝酒就脸红,很可能是乙醛中毒

■记者程雪 通讯员张弛

节日期间,亲戚朋友间的聚会多了起来,难免要喝点酒。有些人喝酒容易脸红,有些人则面不改色。那么到底为什么有些人一喝酒就会脸红?

专家介绍,酒精的主要成分是乙醇,一杯酒下肚后被肠胃吸收,被吸收后进入血液,90%~95%的乙醇会在肝脏中被分解,肝脏中的乙醇脱氢酶把乙醇转化成乙醛,乙醛继续被肝脏中另一种物质乙醛脱氢酶分解成乙酸,乙酸最后会被人体分解成水和二氧化碳排出。

乙醇被肝脏分步分解时,都会有相对应的生物物质参与反应。多数人体内缺少生产乙醛脱氢酶的基因,所以产生不了或只能产生极少的乙醛脱氢酶,乙醛不能被及时分解。所以,酒量这事儿,还得看基因。

**喝酒脸红是乙醛堆积体内所致**

乙醛的一个典型特点是让毛细血管扩充,当大量的乙醛没有及时进行下一步分解时,会在人体中堆积,使人脸通红。所以喝酒脸红其实是乙醛积累在体内,没有及时排出去的表现,喝酒脸红其实很可能是乙醛中毒。专家提醒:如果长期喝酒,乙醛没有被及时清理,在体内累积到一定量,就会开始慢慢毒害身体器官了。

据了解,乙醛已被世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)列为人类的一级致癌物。不仅如此,乙醛还易引起头痛、心悸、呕吐、宿醉,并提高心血管疾病和失智症风险。因此,喝酒不仅伤肝,喝酒脸红的人,因为无法清除酒精代谢后的毒性乙醛,会比

一般喝酒的人容易得食道癌、口腔癌、心脏病、心血管等疾病的风险高得多,需提高警惕。

**解酒有窍门蔬菜水果不可少**

人们最关心的话题就是酣饮之后该如何解酒呢?专家提醒,“喝酒前吃一两片阿司匹林或止痛片就不容易醉了”“酒喝得过多时,通过抠嗓子把酒呕吐出来”“酒后喝大量浓茶或醋”等解酒方式是不可取的,可能会对身体造成伤害。

实际上,在日常生活中,就有很多解酒食品,比如,喝点蜂蜜水能有效减轻酒后头痛症状,因为蜂蜜中含有一种特殊的果糖,可以促进酒精的分解吸收,减轻头痛症状、尤其是红酒引起的头痛。另外蜂蜜还有催眠作用,能使人很快入睡,并且第二天起床后也不头痛。

西红柿汁富含特殊果糖,能帮助促进酒精分解吸收的有效饮品,一次饮用300ml以上,能使酒后头晕感逐渐消失。橄榄自古以来就是醒酒、清胃热、促食欲的“良药”,能有效改善酒后厌食症状,既可直接食用,也可加冰糖炖服。

酒后胃肠不适时,喝些芹菜汁能明显缓解,因为芹菜中含有丰富的分解酒精所需的B族维生素,如果胃肠功能较弱,则最好在饮酒前先喝芹菜汁以做预防,喝芹菜汁还能有效消除酒后颜面发红症状。

很多水果也能达到解酒的效果,新鲜葡萄、西瓜汁、柚子等都具解酒后反胃、恶心的功效。如果饮酒后感到心悸、胸闷时,立即吃1~3根香蕉,能增加血糖浓度,使酒精在血液中的浓度降低,达到解酒目的,同时减轻心悸症状、消除胸口郁闷。

健康提醒

## 熬夜、追剧,小心麦粒肿找上门

**保持眼部卫生、每天热敷双眼睑10分钟可预防**

■记者程雪

通讯员卢奕峰、徐思鹏

有越来越多的人喜欢刷手机、追剧,吃饭的时候,上下班的公交地铁上可谓争分夺秒,一到节假日,更是通宵达旦。殊不知,过度熬夜追剧不仅损害眼睛健康,对人体各个方面的健康都有影响。这不,前不久就出现了“两天追剧25小时,男子突发麦粒肿”的新闻。

**“针眼”发作并非看了不该看的东西**

麦粒肿,就是我们常说的“针眼”,也叫睑腺炎。麦粒,指的是化脓的白色脓点,像成熟的麦子里的麦粒。麦粒肿是由于睫毛毛囊或者眼睑皮脂腺感染而引发的一种急性、痛性、化脓性、结节性炎症,一般长在眼睛边缘,呈丘疹状的肿块,并伴有痛感。

麦粒肿并非是因为“看了不该看的东西”或“上火”引起,大多数麦粒肿由葡萄球菌感染引起,其中金黄色葡萄球菌感染最为常见。麦粒肿顽固且易复发,常在婴儿期出现,但在各个年龄段都不少见。

眼科专家介绍,人的眼睑有许多睫毛及腺体(麦氏腺、蔡氏腺、莫氏腺)。健康的眼睑,其腺体的分泌及排泄皆正常,细菌不会在里面繁殖发炎。然而,人体的表面皮肤上存在着非常多的细菌,在没有做好清洁的情况下又用手去揉眼睛,就很容易让细菌侵入眼皮内,导致化脓引发麦粒肿。

此外,有的人皮肤天生容易出油,或是摄取太甜太油的食物,导致皮脂腺分泌旺盛,让腺体的出口被油脂堵塞而引起急

性化脓;过于劳累会让体内的免疫力下降,也就更容易让细菌“得逞”。

在刚开始发作时,眼皮会在某个地方有酸胀感,用手压这个部位时,会有疼的感觉。如果不做处理,眼皮酸胀感的部位就会出现红、肿,疼痛会更加明显,甚至在眼皮表面或者里面会出现脓点。

**热敷是针对眼睑疾病的有效方法**

专家提醒,一开始感觉不舒服的时候,就该去看医生,及时诊断,及时治疗。病情大多数情况下就会治好,不至于化脓、挨痛,甚至穿孔排脓,当脓点不溃破时,千万不要挤,要马上就诊。

如果经常得麦粒肿,很可能是因为眼皮对细菌感染异常敏感的原因,引起麦粒肿的细菌通常都是通过手眼的接触传播,所以不要随意手揉搓眼睛,切记不要和他人混用脸部清洁物品,因为金黄色葡萄球菌是会扩散传染的。

热敷眼睑是目前眼睑各种炎症、睑板腺阻塞治疗中很强调的一项措施,对于反复发作的人群,专家建议每天热敷双眼睑10分钟,可以有效防止睑板腺阻塞,预防麦粒肿的发生。

戴隐形眼镜会导致手和眼的接触变多,而且隐形眼镜本身也会传播细菌,所以每天都要用清洗液清洗隐形眼镜。另外需要注意的是,麦粒肿期间不要佩戴隐形眼镜,否则会增加细菌传播的可能,最后导致角膜感染。

此外,化妆所用的眼线和眼影也会引起麦粒肿,特别是用量过多、补妆频繁的情况,化妆品应涂抹在眼线以上,且用量不宜过多。

胀、弹响、积液等,如不及时治疗,则会引起关节畸形,甚至残废。

引起该病的原因包括长期负重、慢性劳损、外伤、肥胖、受凉受寒等,遗传因素也有一定影响。因此建议:

加强关节保暖。天气转凉、寒冷时,尽量穿着长裤、保暖裤,一定要超过踝关节;老年人可以加带护膝,一方面保暖,另一方面防止膝部受伤。

适度热敷。以改善血液循环,缓解膝部疼痛和肌肉痉挛,减轻肿胀。热敷以湿敷为好,如蒸汽浴、温泉浴,也可用热毛巾湿敷,但如膝关节有红肿时应停止热疗。如

用热水袋热敷,注意不要直接接触皮肤,可以隔一条毛巾,以防烫伤。

劳逸结合。避免关节过度负重,纠正不良姿势;适当活动关节,如游泳、骑自行车等;少走路,尤其是少上下台阶及走不平路。

控制体重。肥胖患者减轻体重,可减少关节的承重。

注意饮食。应多吃含蛋白质、钙质、胶原蛋白、异黄酮的食物,如牛奶及奶制品、大豆及豆制品、鸡蛋、鱼虾、海带、黑木耳、鸡爪、猪蹄、羊腿、牛筋等。这些食物既能补充蛋白质、钙质,防止骨质疏松,又能生长软骨及关节的润滑液,使骨骼、关节更好地进行钙质

## 药师窗口“坐堂”方便患者



春节长假结束后,到浙江省中医院来配中药的患者有增无减,处方量每天逾2000张,主要集中在呼吸科、中医内科、肿瘤科、类风湿科、神经内科及妇科等特色专科专病。

该院中药房孙彩华副主任介绍,中草药煎服、存放、配伍有讲究,直接影响疗效,为了让人们正确服用中药,识别中草药的真伪劣,医院每天安排中药师轮班“坐堂”,为患者咨询答疑。通讯员于伟 摄影报道

健康资讯

## 杭州26家沐浴场所卫生状况不合格

**多为茶具、毛巾细菌总数超标**

■记者程雪 通讯员童志宏

近日,杭州市卫生和计划生育监督所公布去年下半年沐浴场所监督检查情况,其中有26家监测不合格。

根据《GB9665—1996公共浴室卫生标准》规定:更衣室二氧化碳≤0.15%,浴室≤0.10;茶具细菌总数<5cfu/25cm<sup>2</sup>,不得检出大肠菌群及致病菌;毛巾和床上卧具细菌总数<200cfu/25cm<sup>2</sup>,不得检出大肠菌群及致病菌。

去年下半年以来,杭州卫生监

督部门共监督检查各类沐浴场所(含足浴、婴幼儿浴室)1295家次,并对大众普遍关注的公用毛巾、浴盆、茶具等开展监督监测2742项次,合格率94.06%;对其中182家不符合卫生要求的实施行政处罚,罚款金额14.6万元。其中监测不合格26家。

在检测不合格的26家沐浴场所中,主要为茶具、毛巾细菌总数超标,也存在浴衣和浴裤细菌总数超标的情况。其中,杭州市下城区鸿之堂足浴店的毛巾细菌总高达4500cfu/25cm<sup>2</sup>,有的包厢内

二氧化碳达0.119%,个别茶具细菌总数为39cfu/25cm<sup>2</sup>;杭州市江干区森泓康慢足浴馆的浴衣细菌总数3000cfu/25cm<sup>2</sup>,浴裤细菌总数21000cfu/25cm<sup>2</sup>;甚至,在杭州萧山睿宝妈用品店的婴幼儿浴室室内,竟发现毛巾细菌总数2300cfu/25cm<sup>2</sup>。

卫生监督部门提醒广大市民,外出沐浴务必选择具有资质的浴场、足浴、桑拿、温泉等场所进行消费,如发现问题,及时拨打12345反映,卫生监督部门将全力保障您的健康权益。

揉3~5分钟。

伏兔穴:在髌前上棘与髌骨外上缘的连线上,髌骨外上缘上6寸处。快速取穴法:坐位,屈膝成直角,以手掌横纹中点按在髌骨上缘中点,手指并拢按压在大腿上,在中指尖端到达处,按压有酸胀感。

用指揉法,因为伏兔穴肌肉比较丰厚,力度宜重,有酸痛感为佳,按揉3~5分钟。

阳陵泉:腓骨小头前下方凹陷中。在小腿外侧近膝盖的位置有个比较突出的骨头叫腓骨小头,在它前下方的凹陷处就是阳陵泉。

指端点按,以有酸胀感为佳,每次3~5分钟。

的代谢,减轻关节炎的症状。

适当膝部功能锻炼。将膝关节尽量伸直,在保持膝部伸直状态下下练习股四头肌收缩,每次收缩应坚持3~4秒,每分钟应练习10次,每小时应坚持5~10分钟。

疼痛不缓解及时就医。如不幸得了关节炎,并且逐渐加重不缓解,请尽快寻找专科医生诊治。

此外,林瑞新还推荐了几个关

节疼痛的日常穴位按摩保健方法:揉臑穴:这个穴位在膝部,髌骨与髌韧带外侧凹陷中,又名外膝眼穴。

用拇指或食中指按揉,向斜上方用力,以有酸胀感为宜,每侧按

时令健康

# 雨水季,关节炎患者的保健锦囊

■记者王艳 通讯员汤婕

2月以来,连日的阴雨天气,空气中水分增加,导致寒中有湿,这种湿寒对人体内脏和关节有一定的影响。浙江省中山医院骨科主任林瑞新主任医师提醒市民,尤其是关节炎患者,要注意做好关节部位的保暖,避免受凉。

林瑞新表示,骨关节炎中最常见的受累部位是膝关节。膝关节炎是一种以退行性病理改变为基础的疾患。多见于中老年人,好发于女性,其症状多表现为膝盖疼痛,上下楼梯、坐起立行时膝部酸痛不适,也有患者表现为关节肿