

专家问诊

清肠≠养颜、减肥

保持运动和饮食卫生才是健康肠道的“好朋友”

■记者程雪

为了变瘦变美,小丽从两个月前开始吃一款号称清肠效果的减肥药,每天在饮食上也是多加节制。自从开始服药,小丽天天拉肚子,体重倒是减了下来,可她最近总是觉得自己恶心、身体虚弱,便到医院就诊。原来她吃的减肥药主要成分是泻药,长期服用既伤害肠道功能,肝功能也出现了问题。

关注肠道问题的预警

人的肠道分为上消化道、中消化道和下消化道。浙江省立同德医院消化内科副主任医师张欣介绍说,上消化道由口腔和食管组成,胃镜检查正是反馈这部分的功能;中消化道多指小肠;下消化道是大肠,常通过结肠镜检查。三者连贯起来共同发挥作用:食物从口腔进入,通过食道,经由胃粘膜分解,由小肠吸收一部分,剩下的来到大肠,部分营养物质再次被吸收,最后剩下的残渣排出体外。

肠道功能不好的人最常见的表现为腹痛、腹泻、腹胀、排便习惯发生改变、口臭等,这些症状可视为肠道问题的预警,要多加关注。如果患有肠道息肉或肠道肿瘤,部分患者甚至出现便血。张欣建议出现上述情况者,一定要先去医院消化内科看病,通常进行血常规检查、大便常规及隐血检查、肠镜检查等,其他的要根据医生的诊断而定。切忌自行盲目判断病情。

走出清肠误区

“大肠都不瘦,如何能瘦身”“清肠清宿便”“皮肤差,因为大肠不干净”……生活中,这样的标语口号时时暗示着——只要清理好肠道,就能达到瘦身、养颜、清宿便的效果。正是这些关于清肠的误区,让肠道成了“背锅侠”。张欣说,消化不良情况下会出现口臭,但不能把所有口臭的原因都归结到肠道出现问题,大部分的口臭问题都在于牙周炎、

牙龈炎、龋齿等口腔本身疾病。有些系统性的疾病,比如糖尿病并发症、晚期肝硬化等疾病,还有一些免疫性疾病患者也都会出现口臭现象。皮肤问题也是同理,导致皮肤暗淡、毛孔粗大的原因当中,肠道问题只占一小部分,其他原因还包括皮肤清洁不到位、生活习惯不好、激素水平不稳定等。清肠也不等于减肥,那些流行于市面的清肠茶、减肥药,以及号称解决便秘问题的保健品,大多成分是芦荟、大黄等刺激性药物或者泻药。“虽然芦荟、大黄成分常见于中药药方,但中医会根据诊治个体把握用药剂量,而这些产品的剂量一以贯之,所以常常对肠道造成负担。”张欣补充说,长期服用芦荟、大黄等药物和泻药,会破坏肠道神经,从而导致病变,如结肠黑变病,其患者的肠子已经布满黑斑,甚至会出现豹纹样改变。对于便秘者而言,大多因为消化功能不好、肠道梗阻、运动缺乏导致的,不针对便秘的病因而盲目清肠会破坏胃动力。

保养肠道拒绝病从口入

对于大多数人最关注的排便问题,张欣建议,多喝水,水可以滋润肠道,让便便更容易排出。保持规律的排便习惯很重要,只要大便的性状正常,每天排便3次至每周3次的大便,这个区间内的频率都是正常的。还要坚持运动,促进肠道蠕动,让便便更好地排出。夏天是肠道疾病的高发时期,往往通过粪口传播、水源传播、手上传播,以及食物加工过程中传播。感染性肠道疾病发病快、传染快。“病从口入,注意饮食卫生也是至关重要的。”她建议,注意食材新鲜,食物煮熟再吃。夏天食物容易滋生微生物,醉虾醉蟹等能少吃则少吃;碗筷勤消毒;注意饮用水卫生,瓜果要用水洗净。此外,还要勤洗手;少吃冰饮,尤其在运动过后,或者炎热的室外返回,不可突然食用冰饮刺激肠道,导致胃肠功能紊乱;不要空腹食用刺激性食物;去游泳池等公共场所时要注意卫生。

健康细节

杭州姑娘减肥一个月,变成“小黄人”原来是番薯吃多了

■通讯员王菲

24岁的杭州女孩小周,在疫情期间充分响应号召,坚守家门而不出,居家饮食与工作。随着疫情控制,小周开始恢复正常生活,然而跟年初相比,小周已经胖了足足10多公斤。一个月前,小周终于下决心开始减肥,严格控制主食,再加强锻炼,一个月了,减肥效果还真不错,一个月瘦了五六斤。然而,有件事让小周忧心忡忡。原来,小周本是个白得发亮的女孩,但最近发现自己肤色越来越黄,完全变成了一个“小黄人”。身边的同事和朋友也感觉到了小周肤色的显著变化,都让她赶紧去医院,查一查是否肝脏出了毛病。通过问诊和查体,杭州邵逸夫医院庆春院区全科医学科潘健医生了解到,小周之前并没有肝脏疾病史,近期也没有服用什么药物,大小便与往常无异,只有四肢皮肤发黄,巩膜(眼白)没有发黄,肝脾触诊也没什么异常的。只是因为减肥,近期吃了过多的番薯。潘医生告诉小周,因为番薯里含有大量胡萝卜素,身体来不及代谢,导致了高胡萝卜素血症,并不是肝脏的问题。听了潘医生的解释,小周紧锁的眉头慢慢舒展开来。进一步生化检查之后,排除了肝功能异常的情况,小周心里的大石头也终于落地了。高胡萝卜素血症是以皮肤黄染为特征的一种病症,它与血液中β-胡萝卜素含量过高有关。胡萝卜

健康视角

名医把脉 健康相伴



日前,由杭州市总工会智慧办主办,下城区总工会、下城区城投集团、桐君堂中医门诊部承办的“凝心聚力谋建设,关爱民工促发展”的义诊活动,在长浜路2号,省三建

建设集团施工的17、19商务用房项目工地开展。活动邀请了桐君堂名医专家李可藏为工友讲授《改善亚健康,养生第一课》,李医生现场为员工们把脉开方,桐君堂的中

医推拿医师也为工友们进行肩颈推拿、中医拔罐等服务。此次活动给高温天气下坚守岗位的建筑工程工人们送去贴心服务,赢得了现场工友们的一致好评。 通讯员肖飞彦 摄

育儿大百科

夏天宝宝没食欲 要这样做

■主持人许瑞英

爸妈们有没有觉得,一到黏黏腻腻的夏天,孩子吃饭的时候就各种别扭。餐桌上食物再丰盛,宝宝也往往食欲不振、见饭不香。宝宝没胃口,大多数妈妈都会这样做:满屋子追着跑,哄着抱着,只要把饭给吃完,怎么闹都行。其实夏天天气炎热,别说宝宝不想吃饭,要不是孩子,我都不想做饭!夏天一热,出汗较多,体内水分、盐分丢失较快。胃肠道消化液的分泌减少,导致食欲降低。炎热的夏天,孩子休息和睡眠欠佳,神经中枢处于紧张状态,体内某些分泌腺活动有改变。夏季大量饮水,或吃冷饮、冰棍等,既冲淡了胃液又刺激了胃肠肌肉收缩,更加影响胃液的分泌,又使宝宝的食欲进一步降低。锌对味觉有着至关重要的作用,缺锌时,味蕾细胞无法感受到食物的刺激,从而导致敏感度降低。孩子在夏天大量流汗,很容易造成锌元素的缺乏,这也是孩子胃口差的一个原因。孩子胃口不好,营养得不到补充,很容易就上火、便秘,再加

上心情烦躁,更容易生病!怎样才能让孩子有食欲?夏天多给孩子吃一些苦味食物,可以消暑清热。可以给孩子多吃苦瓜、芹菜、莴笋、苦菜、莲子、芦笋等。孩子每天从汤水和其他食物中可以获得800毫升的水,但在夏季需摄入1100~1500毫升的水才能满足身体的需要。爸妈们要多给孩子喝水,别等到吃饭时才想起来给孩子喝水。除了喝温白开水,还可以给孩子喝淡盐水、蔬菜水、绿豆汤等(绿豆汤好做,孩子们也爱)。天气太热时,大量出汗会使体内蛋白质的分解代谢更快,容易出现蛋白质摄入不足。因此,爸妈们要在每天的饮食中给孩子摄入足量的蛋白质食物,如牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼类及豆浆或豆制品等。多给孩子吃一些清热消暑的水果,比如西瓜、香蕉、甘蔗、芒果、猕猴桃、火龙果等,这样可以补充维生素。同时,注意饮食不要太油腻,应清淡爽口,可以增加点特色拌菜,如拌黄瓜丝、拌土豆丝等。有的家长会担心孩子吃拌菜会拉肚子,则可以将菜开水焯一下或煮熟再拌,如拌生菜叶等。

健康常识

倡议： 珍惜食物 合理膳食

■通讯员朱华军

为贯彻落实习近平总书记对制止餐饮浪费行为的重要指示精神,弘扬勤俭节约的传统美德,促进合理膳食、健康饮食,在国民营养健康指导委员会办公室(国家卫生健康委食品司)指导下,中华预防医学会、中国营养学会、中国学生营养与健康促进会提出如下倡议。珍惜粮食,弘扬传统美德。尊重盘中餐,粒粒皆辛苦,人人都应爱惜粮食,充分利用食物。按需选购,加工、储藏食物得当,减少产生食物“垃圾”。备餐和外卖餐食,根据用餐人数,计食计量按需选择,保证食物新鲜又避免浪费。健康导向,促进合理膳食。按照不同年龄、身体活动和身体状况,来确定三餐食物搭配和比例,不暴饮暴食,享受食物美好。倡导合理膳食和健康生活方式,预防膳食相关慢性病,打好全家健康基础。 供餐有度,落实“光盘”行

动。餐饮单位应自觉履行社会责任,主动引导消费者合理、适量点餐,推行小份菜、半份菜、套餐。选菜应食物多样,荤素搭配,按需选取,推动落实“光盘”行动。推进食育,培育节约习惯。加强对学生“浪费可耻、节约光荣”的引导和教育,培养学生从小养成不偏食、不挑食的习惯和勤俭节约良好美德。一粥一饭,当思来之不易。小手拉大手,全家齐动员。杜绝浪费,营造健康风尚。不铺张浪费,不过度酒宴奢华,提倡公筷和分餐制,简餐、份餐,拒绝野味。烹饪不忘少盐少糖,培养清淡口味。传承和发扬优良食文化,兴起节约、卫生、合理的饮食“新食尚”。各尽其责,形成共治格局。全社会积极行动起来,长期坚持,久久为功。号召全体会员,广大疾病预防控制人员、注册营养师及其他健康促进人员,发挥专业优势,共同投身杜绝浪费行动,共建节约、健康中国。

健康答疑

几岁是牙齿正畸的最好时机?

■通讯员秦丽

有不少小伙伴,少年时代因为各种各样的原因耽误了正畸,就很想问:现在有了时间有了钱,也有变美的需求,还可以再做矫正吗?随着经济水平和审美能力的提高,使用技术让自己变得更美、更帅气已经成为潮流。其中大家接受程度最高的,口腔正畸应榜上有名。对于大部分人而言,牙齿矫正最好的时机是在青春期换完牙后,即女孩10~14岁,男孩12~16岁。此时恒牙基本完整,牙弓发育完成,牙齿外观基本定型,而颌骨生长发育尚未停止,牙齿移动相对容易,此时矫正感觉较为轻松舒适。不过有一些特殊的情况需要早期矫正:如果观察到孩子有咬嘴唇、吃手指、张口呼吸、地包天等情况,需要及时纠正,早期的矫正治疗有利于上颌骨的正常发育,防止颌面畸形发生。还有如果是出现了乳牙反颌,就需要及时纠正,早期的治疗有利于上颌骨的发育,预防恒牙的反颌,减少牙齿的创伤。那么,成年人正畸和青少年

正畸有什么不同?会特别痛苦吗?效果怎么样?杭州绿城口腔医院翁晓华主任说,由于口腔卫生知识的缺乏,很多人伴有牙齿磨损、牙龈退缩、牙结石、牙周炎等情况,甚至有些存在颞下颌关节疾病,这就需要在正畸之前进行一些对应的治疗和“维护”,给正畸创造条件。再者,成年人颌骨发育已经完成,正畸过程相对青少年来说会长一些,耗费更多的时间和精力(定期复诊),但是说不上“更痛苦”,最终正畸的效果也相差无几。有些人说,成年后正畸痛苦不说,还容易导致老了之后牙齿松动脱落,是真的吗?翁晓华主任说,牙齿出现松动与正畸没有直接的关系,而更多的是与日常口腔护理不到位有关。牙齿正畸治疗的原理就是牙齿的移动伴随着牙齿周围的骨头的吸收和再生。在正畸过程中,牙齿确实可能会有“松动”,但这只是暂时的。成年人牙齿松动的最大原因是牙周炎,牙周炎如果不做治疗,牙齿就可能慢慢变松,最终脱落。所以说正畸没有年龄的限制,现在就是最好的时机。

健康技术

睫毛不走寻常路,差点让“欧漂”大爷失明 眼科矫正手术帮了大忙

■通讯员顾清

正常人的睫毛像两把“小刷子”,有避光、遮挡灰尘、防止外界异物进入到眼内的作用。但也有部分睫毛“不按套路”生长,这些“不走寻常路”的睫毛向内生长,会触及眼球表面甚至引起角膜损伤的不正常状况,从而损害人体健康。七旬大爷被倒睫困扰 视物模糊有失明风险程先生今年70岁,多年来一直在欧洲奋斗打拼,因为国外看病不方便,有些小毛病作为一名

老“欧漂”,他能忍则忍了。去年年初,他开始觉得眼睛偶有不舒服,时不时出现畏光、流泪等症状,也没有当回事,觉得应该是年纪大的自然反应,忍忍也就过去。去年过年回国后,他实在是难受得忍不住了,看事物都变得模糊了,便在家人的陪伴下来到杭州市中医院眼科就诊。经过一番仔细检查后,医生告诉程先生,他的这一系列症状,都是倒睫毛引起的,由于睫毛倒向角膜,每眨眼一次,睫毛就会摩擦角膜,随之就会出现角膜损伤和炎症,从而出现前面所述的不适。“哦,原来是倒睫毛啊,没事,

白担心了那么久。那医生麻烦帮我拔了吧。”程先生当时就一下子轻松下来。不料接诊的李能医师却认真地告诉他:“您的这个倒睫毛,不是一根两根的那种倒睫,是整个下眼睑皮肤内翻引起的倒睫!”倒睫千万不要自己拔 专业眼科矫正手术去病根李医生说不需要拔,拔也没有用。程先生是因为眼睑组织的老年性退化性改变引起,常发于下睑。也可能因为眼睑经常存在炎症,引起的眼睑内翻出现倒睫。严重时倒睫毛像“毛刷”,不

断摩擦透明而娇嫩的角膜,时间久了,容易使黑眼珠逐渐变浑浊,影响视力甚至会造成失明。李医生说,通过手术才可以彻底解决倒睫的问题。李医生非常耐心地向他解释,倒睫手术属于眼科手术里面的一般小手术,患者不用过于担心。手术切口可以做得非常隐蔽,也不会留下明显的刀疤。李医生还贴心地调出以前手术病人恢复的照片。于是,近日程先生在局部麻醉下,由眼科的刘子彬副主任医师进行左眼下睑内翻倒睫矫正术,手术非常顺利,半个小时结束

了。长了倒睫毛后,有不少人会用镊子拔除倒长的睫毛,虽能有所缓解,但不久新生的倒睫又长出来了,所以自己拔倒睫不是彻底解决的办法。千万不能在家剪倒睫毛或者拔倒睫。刘子彬副主任医师告诉我们要,这两种情况,如果倒睫毛量少可以到医院用电解毛囊法破坏毛囊,倒睫就不再长或很少再长了。但是如果倒睫毛数量较多或眼皮内翻,使倒睫毛刺激眼球,甚至导致结膜充血、发炎等时,应尽早到专业眼科做矫正手术,以免擦伤眼球影响视力。