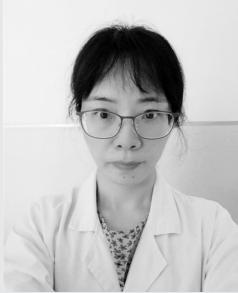


清肠≠养颜、减肥

保持运动和饮食卫生才是健康肠道的“好朋友”

■记者程雪



张欣 浙江省立同德医院消化内科副主任医师,浙江大学临床医学系消化内科硕士,从事消化科的临床、教学和科研工作十余年。擅长消化系统常见病及疑难疾病的诊断及治疗、消化内镜的诊断与治疗、尤其超声内镜及胶囊内镜领域有深入的研究。参与国家级、省部级课题多项。以第一作者及通讯作者在包括SCI及其他国内各类专业期刊上发表临床科研究文多篇。

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。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率高,传播快。

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率高,传播快。

“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。

夏天宝宝没食欲要这样做

■主持人许瑞英

上心情烦躁,更容易生病!怎样才能让孩子有食欲?

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

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(绿豆汤做好,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,则可以将菜开水分一下或煮熟再拌,如拌生菜叶等。

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

卜素是一种脂溶性(也称维生素A原),主要沉积在角质层,构成正常皮肤的黄色。当血液中的胡萝卜素含量过高时,黄色成分增加,特别表现在皮肤角质层厚的地方,如手掌、脚底板。

食用过多胡萝卜素含量高的食物,如胡萝卜、柑橘、番薯、南瓜等,会导致血液内胡萝卜素增高。一般在持续大量吃2~4周后会出现皮肤发黄的表现,但巩膜无黄染(如果是疾病导致的黄疸症状,巩膜也常常会发黄)。

当人体把胡萝卜素转化为维生素能力降低时,可能出现高胡萝卜素血症。一部分患者是先天性的转化障碍,使得血液中的胡萝卜素含量升高。

由于胡萝卜素是脂溶性的,故高脂血症患者或者其他疾病引起的脂质代谢紊乱容易出现高胡萝卜素血症,包括肾病综合征、糖尿病、神经性厌食症、肝病和甲状腺功能减退等。

胡萝卜素是一种天然的抗氧化剂和自由基净化剂,对人体有着丰富功效,主要通过维生素A来体现,表现在:视觉功能,维持良好的暗光视觉;维持皮肤黏膜完整性;维持和促进免疫功能;促进生长发育和维持生殖功能。

其实胡萝卜不是最富有胡萝卜素的食物。含量最多的是什么呢?它就是红薯!100克红薯里含有的胡萝卜素高达8509微克,是蔬菜中当之无愧的胡萝卜素含量之王。

潘医生提醒,胡萝卜素虽然功效多多但也不宜短期内大量摄入,不然小心变成“小黄人”。

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人送去贴心服务,赢得了现场工友们的一致好评。通讯员肖飞彦 摄

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。

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。不料接诊的李可藏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行性改变引起,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秘,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,这有两种情况,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。

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

那么,成年人正畸和青少年

健康答疑

几岁是牙齿正畸的最好时机?

■通讯员秦丽

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,很多人伴有牙龈炎、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。

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,防止错颌畸形发生。

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

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。