



美食可口,也要当心祸从口入

■见习记者 刘慕寒 通讯员 罗 宁

最近,南华大学附二医院胃肠外科的医生们很忙,端午节过后,他们科室便接连收治了好几例因为吃粽子而导致肠梗阻的病人。

吃粽子,吃出肠梗阻

吃着粽子过端午节本来是一件令人愉悦的事情,但是住在高新区的李阿姨今年端午节却因为吃粽子吃出了痛苦的回忆。

李阿姨心善人缘好,没到端午节就收了的许多的粽子。李阿姨并不爱吃粽子,往年都是转送亲朋好友,今年恰逢儿女都回家过节,李阿姨便打算拿粽子都当早餐吃了。

才刚吃了两天,李阿姨就感觉胃肠胀气不舒服,当时也没在意,第三天的时候就发现涨得越来越厉害了,又呕又吐,这才急急忙忙上医院。

李阿姨到南华附二医院胃肠外科一做检查,发现小肠里面居然有几个像石头一样的东西把肠子堵住了,吃的东西既没消化掉,也排不出去,于是肠

子越胀越大,形成了肠梗阻。

据医生详细了解,李阿姨以前做过剖宫产手术,本身可能还有腹腔的粘连影响肠道通畅,正常人都能接受的粽子,在李阿姨体内就变成了堵路的大石头。经过医生精心治疗,李阿姨肠道终于恢复了通畅,顺利出院。

南华附二医院胃肠专家单主任告诉记者,像李阿姨这种情况是很常见的。中国许多重要的节日食品比如粽子、元宵等都是糯米为主要成分,不太好消化,如果食用过快、过多都易造成腹部饱胀、嗝气等不适。

如果是高龄老人或者是腹部有过手术史的人,此类美食只能浅尝辄止,过度食用的话,美食可能

就会变成痛苦的噩梦。不仅会造成腹胀、嗝气,还会引起肠道梗阻,甚至需要手术治疗,李阿姨吃得不多,很幸运地经过保守治疗很快好转了,也有许多人却不得不面临手术的选择。

腹部经过手术的患者,在节假日进食时需要格外小心。因为,绝大多数腹部手术后的患者都会有腹腔的粘连,粘连的本身是人体为了局限、包裹炎症而形成的,是人体的保护机制。但是这些粘连也会造成肠道的活动受限,甚至狭窄,所以术后的进食需少量、多餐、易消化。节假日聚餐时,人们往往抵挡不住美食的诱惑,可能会进食过快、过多,造成急性的肠梗阻。



吃鱼,鱼刺引发肠穿孔

对于大多数人而言,鱼可能是最美味的食材。清蒸、红烧、香煎、黄焖……即便是一锅简单的水煮鱼也会让人垂涎三尺,回味无穷。但是,细密交错鱼刺往往会成为人们享受美食的“拦路虎”,再小心谨慎,也总会出现焦急情况。前不久,南华附二医院胃肠外科接诊了一位年轻的患者小王,就被一根鱼刺折腾得够呛。

端午节期间,小王和朋友聚餐,喜欢吃鱼的小王特意点了一份水煮鱼。用餐时,小王与朋友们相

谈甚欢,正高谈阔论,小王隐约感觉到了喉间有异物划过,当即虽感喉咙里辣辣的,不舒服,但是,仔细吞咽,好像又没有什么特别的东西。

小王当时并未在意,回去之后便总隐隐觉得腹部不适,次日早晨,小王按往常时间赶去上班时,忽觉腹痛剧烈,于是,赶紧跟老板请了假赶到南华附二医院,在胃肠外科门诊一做CT,才发现肚子里居然有一根3cm左右的鱼刺,把肠子扎穿了。

医生建议小王立即手术,避免鱼刺造成更多的

肠管损伤,甚至扎到血管,引起大出血。通过手术,鱼刺被顺利取出,小王也恢复了往日的活力。

我们在生活中可能经常会碰到鱼刺卡住喉咙的情况,其实鱼刺不仅会卡喉,如果不小心吞进肠道中,更会引起胃肠道的穿孔。而且生活中大多数人处理鱼刺的偏方其实都不太科学。有份网络调查发现有超过90%的人被鱼刺卡住后会在家尝试吞饭团、喝醋等方法。这样处理可能会造成严重后果,比如,鱼刺刺破动脉危及生命,鱼刺穿出食道致食道穿孔、纵膈感染……

吃柿子,吃出胃石症

上一个月,有一位70余岁的老奶奶,在吃了几天的柿子后,胃里居然形成了鹅蛋大小的石头。

自从5月份下旬以来,王奶奶一直觉得胃部不适,稍许进食,便感胃内饱胀,有时还有恶心、呕吐,吐出来的都是上一餐吃的东西。因为儿女工作繁忙,王奶奶一直忍着没跟家里人说。

此后不适加剧,变成一阵阵的绞痛,王奶奶实在坚持不住了,这才来到了南华附二医院就诊。医生一检查,发现王奶奶的胃里面长了一个鹅蛋大小的石头,还有一颗更大的进入了小肠,引起了肠道的梗阻。

经过医生的积极治疗,王奶奶的石头仍无法排出,最后医生不得不采取手术的方法为王奶奶取出腹中石头。好吃的柿子怎么变成了硬邦邦的石头呢?

原来柿子中含有一种叫鞣酸的物质,特别是在

柿子皮和未成熟的柿子中更丰富,当我们吃柿子时,舌尖有种青涩的味道,那就是鞣酸。它会在胃酸的作用下,与蛋白质形成鞣酸蛋白,鞣酸蛋白就像粘合剂样把吃下去的纤维素、果胶等成分裹在一起,形成硬邦邦的、大小不等的“石头”。

这样的家伙是肠道既不能消化,也很难挤碎的,特别是当老年人胃肠功能下降的时候,就会造成肠道的阻塞。

这就是医学上所称的胃石症,胃石以植物性胃石常见,诸如柿子、大枣、山楂、香蕉、芒果、海带、麸皮等均可形成胃石,其中以柿子常见。半数以上病人有上腹部疼痛胀满、恶心、呕吐,一般呕吐量不多,可有咖啡色或血性物,而大量呕血少见。由于胃石对局部黏膜造成的刺激和损伤,常并发胃溃疡、胃

黏膜糜烂、幽门梗阻、肠梗阻,偶有穿孔及腹膜炎。

预防胃石症,要避免空腹进食大量柿子、山楂、黑枣等富含鞣酸的食物,老人、体弱的人,也要避免食用粽子、元宵等糯米食物。还有带骨头、核的食物等容易引起肠道梗阻,还可能使肠管穿孔,进食时要充分咀嚼,避免囫圇吞枣。少数人还有吞食毛发习惯,这类患者要及时就医,克制嚼食毛发等异物的怪癖。

胃石形成后的早期可以通过适当喝可乐或碳酸氢钠等碱性食物来溶解,不过不要自行喝可乐,应当到医院寻求专科医生诊治,大多数胃石可在胃镜下夹碎,少数引起肠梗阻的还是需要手术取石。

由于体质、年龄的差异,一些本身没有问题的食物,对于部分的人来说可能就是夺命的利剑。因此吃东西时,要根据自身体质考虑,选择有益于自己身体健康的食物,避开身体的饮食“雷区”。

那么,正确的做法是什么呢?

首先不要吞饭。不要试图用饭团馒头把鱼刺吞进去,因为会把位置很浅的刺推到很深。即使你曾侥幸吞过鱼刺、而且顺利过关了,鱼刺在胃肠道行进的过程,同样可能造成胃或者小肠的穿孔。

然后试试咳嗽。如果鱼刺不太大,可以试着用力咳嗽,很多时候,那些细小的鱼刺会跟着气流脱落下来。

感到刺痛还请及时就诊。如果鱼刺很大很硬,

刺痛感剧烈,或者感觉颈部、胸部刺痛明显,建议即刻就医。

去了医院后,医生会根据鱼刺的大小、深浅及部位给予不同的处理:如果位置浅,可以通过直视下或者喉镜直接取;如果进入到食管和胃中,可以通过胃镜夹取;如果鱼刺已经造成食管、胃肠道的破裂或者出血,就需要手术治疗。

除了鱼刺,还应小心枣核、骨头,尽量避免给

家中的小朋友或者老人吃带刺的鱼。小孩意识不到鱼刺的危险或者不会吐刺,所以很容易卡到,加之其表述又常常不清楚,到医院检查配合又有困难,会导致就医不便。如果卡的鱼刺较深到了咽喉部,甚至还需要特殊的儿童喉镜才能取出。老人在牙齿掉落后,丧失了咀嚼功能,也容易卡到,因此,给老人孩子吃鱼时一定要先为他们剔除干净鱼刺,或者选择吃没有刺的鱼,避免不必要的伤害发生。

相关链接:

南华大学附二医院胃肠外科暨肿瘤中心(外科)由该院原肿瘤外科发展而来,是衡阳市最早成立的胃肠外科专科。科室现开放床位48张,医护人员共20余人,其中主任医师/教授1名,副主任医师/副教授4名,硕士生导师1名,医学博士

2名。

现任学科负责人谢文彪教授,医学博士,主任医师、硕士研究生导师,带领科室专攻胃肠、肿瘤外科10余年,在胃肠肿瘤规范根治方面处于省内先进水平,对超低位保肛手术、全结肠切除回肠J形结肠肛管吻合、腹腔镜

胃肠肿瘤根治等高难度、高风险手术已成常规手术项目。在省内很早开展了国际标准化的新辅助化疗和术后辅助放疗,明显提高了术后病人的生存期。对急腹症的外科治疗有着丰富的临床经验,成功抢救了很多高龄、急危、复杂的病人,深受社会好评。