

吃喝均衡重保暖,打响节日保“胃”战

“十一”黄金周这样养胃

时下,随着十一黄金周大假的临近,一顿顿美食大餐也将接踵而至。亲友相聚、觥筹交错间,毫无节制地通宵宴饮、胡吃海喝会让胃经历更为严峻的考验。那么,节假日期间有哪些需要特别注意的养胃措施?



吃喝不当致胃痛 延误治疗致恶果

三个月前的端午小长假期间,大连市 58 岁的张先生在接连几次家族聚餐后突发胃痛。当时他并没有第一时间就医,而是像电视广告里说的那样喝了气滞胃痛冲剂,很快就“理气止痛,效果挺好”。一看用药有效,张先生就打消了去医院的念头。

没想到在接下来的三个月里,胃痛反复发作,时有时无。每次发作,张先生就找来各种止痛胃药服用。直到再怎么服药也无法减轻一丝胃痛的时候,张先生终于开始正视“就医”这回事。他来到知名医院做胃镜检查,结果显示是胃癌,而且肿瘤位置在胃出口靠近幽门

处,加大了手术治疗风险。

“如果这位患者能够早点就医检查,情况也许大不相同。活生生的例子告诉我们,不是所有的胃痛都能够吃药解决,胃炎导致的胃痛吃药可以,如果是肿瘤引发的胃痛,吃药不仅毫无作用,还会延误诊疗,恶化病情。”专家说。

医生提醒三注意 定期检查早就医

据介绍,对于老胃病患者或上了年纪的人,应该尤其注意胃肠部位的保暖。一旦忽视保暖,或是偏爱生冷食物,轻则易出现胃痛、胃痉挛,重则容易导致胃溃疡、十二指肠溃疡等。

饮酒要有节制。这一点有胃肠疾病的人要加倍小心。尤其是烈性酒刺激性大,易造成胃黏膜损伤,千万不可贪杯。至于十二指肠溃疡患者则需要戒酒。

节日期间赶场似地走亲访友赴宴凑局,极易出现三餐不定时的情况。老年

人肠胃功能衰退,消化与吸收能力变差,一日三餐还是应规律饮食,定时定量,避免诱发肠胃疾病。十二指肠溃疡患者一旦两餐间隔过长,也会引发疼痛,因此也要三餐定时吃。

营养要均衡。大鱼大肉是节日饭桌上的普遍情形,但是吃得过多、过于油腻,容易诱发急性胃扩张、急性胰腺炎、急性胆囊炎等,严重的甚至会危及生命。当然也不要一味清淡,什么都不敢吃。总体把握上还是遵循“营养均衡”的原则,不要总是偏向某一种口味

或某一种食物。

一旦胃部出现不舒服,不要想当然地认为是胃胀,尤其是家中亲属有恶性胃肠肿瘤疾患、萎缩性胃炎、胃肠道息肉等高危因素、年龄又在 45 岁以上的患者,建议每年做一次胃肠道镜检查。即使没有这样的病史或高危因素,50 岁以上人群也应每一年或每一年半做一次胃肠道镜检查。早发现,早就医,对症进行腹腔镜微创治疗。

据新华网

不饿的时候肚子也“咕噜咕噜”叫 是身体出状况了吗

相信许多人都有过肚子“咕噜咕噜”叫的经历,有时候肚子叫是因为饿了没有及时进食,但也有很多时候,我们明明不饿,肚子里依然会发出“咕咕”的叫声,搞得人心神不宁,甚至影响正常生活。那么,这种声音是如何发出来的呢?它是我们身体发起的一种“抗议”吗?

其实,肚子里发出的“咕咕”声就是我们平时所说的肠鸣。一般情况下,当肠蠕动时,肠内的气体和液体也会随之流动,并产生“咕噜咕噜”的声音,形成肠鸣音。正常人每分钟都会出现 4 至 5 次的肠鸣,肠鸣声低弱而缓和,通常我们自己是听不到的,但也有一些体格偏瘦的人和对声音异常敏感的人可以听到。除此之外,还有一些人在饥饿或腹泻的时候也会听到清晰的肠鸣音,这是由于此时肠蠕动非常频繁,所以听到的概率也就更高一些,这是一种非常正常的生理反应。

如果我们经常听到肚子发出的肠鸣声,但并没有其他的不适感,那就不必过分在意,这主要是因为肠胃消化不良引起的。消化不良时,肠道中的气体会增多,但它不能顺畅地进行肠道气体循环,所以肠鸣音出现的频率会增大。这种情况下,我们应注意饮食,多吃一些小米粥等易于消化的食物,尽量少吃土豆、红薯、豆子等容易产生气体的食物,必要时可以吃一些促进消化的药物,以缓解肠胃的紧张。

但如果肠鸣声越来越大,且越来越频繁,则需要注意是否是我们的肠道功能出现了问题。一般情况下,如果肠鸣音过于活跃,可能是因为急性肠炎、菌痢等容易引起腹泻的疾病导致的;如果肠鸣音的次数增多、声音增大,并且每分钟出现次数为 15 次以上,则很有可能是因为肠梗阻;如果在肠鸣音不正常的同时,还伴随着腹痛、腹胀、便秘、食欲低下等问题,并且时间长达一个月

之久,则患肠炎、胃炎的可能性较大,一定要及时去医院进行检查并治疗。

在日常生活中,我们要时刻注意对肠胃的保护,这样才能降低肠胃问题发生的概率。平时应尽量养成良好的用餐习惯,保证一日三餐的用餐时间固定,在吃饭时要充分咀嚼食物,促进食物的消化;少吃辛辣、刺激的食物,多吃清蒸、清炖、少油、少盐的食物;同时应避免暴饮暴食,遵循“每餐八分饱”原则,减轻肠胃的负担。除此之外,在进食的时候还应该荤素搭配,做到膳食营养的均衡摄入,多吃瘦肉、鱼、牛奶、鸡蛋等蛋白质含量高的食物,保证人体所需的营养。

除了养成有规律的饮食习惯,我们也应该学会判断肠鸣异常与否。平时要及时补充能量,不要等肚子“咕咕”叫以后才开始进食。

据新华社

便携药盒有“四怕”

把药片分装到便携药盒里,能提醒自己按时吃药,但有以下特点的药物,在拆装时要格外注意。

怕串味。这主要指有挥发性的药品,如清咽滴丸、咽立爽口含滴丸等。这类药气味本身就是药效的一部分,暴露时间久了可能有损失,且容易影响其他药物的作用。它们尤其不宜与药用炭片、复方氢氧化铝片等有吸附性的药放在一起。建议将这些药放在本身的包装中,如果怕自己忘记服用,可在手机上设闹钟提醒。

怕受潮。糖衣药片的糖衣在受潮时容易被破坏,因此现在很多时候采用了铝壳包装。有些人为了方便携带,将铝壳内的药品掰出后直接放进药盒。糖衣片如果“裸着”放入药盒,可能因受潮出现糖衣溶解的情况。正确的保存方法是连着铝壳剪下放入药盒,服用前再掰出来。此外,阿卡波糖片吸收空气中的水分会变硬,无法嚼碎;阿司匹林片易潮解,产生酸味,不仅影响药品的质量,此时服用还可能增大药物的毒副作用。

怕粘连。胶囊或胶丸在受热后可能出现软化、破裂、漏油等情况,甚至可能使整瓶药丸都粘在一起,发生变质,出现异味。随身携带的药盒容易受体温影响,在夏季或运动时最好不要将这类药物放进便携药盒。

怕碎裂。由于小药盒密封性较差,在随身携带过程中,某些药品容易出现氧化、风化、裂碎等变质问题,影响疗效。治疗咳嗽的复方甘草片、铁剂硫酸亚铁片、用来治疗哮喘的氨茶碱片等尤其需要注意防碎裂。

此外,片形、颜色、气味相似的药物,如果在药盒中放在一起容易混淆,最好分开保存。便携药盒用久了容易产生细菌,应定期清洗并用 75% 酒精消毒。如果发现便携药盒中的药物发生变质,则不宜再服用。

据新华网

电子烟可能加重哮喘

电子烟商家为了吸引年轻人,推出奶油味、水果味等香型。一个国际研究团队近日在英国《科学报告》杂志上发表报告说,不论电子烟里是否含有尼古丁,一些香型的电子烟会有损呼吸道,加重哮喘等呼吸道疾病。

美国佛蒙特大学等机构的研究人员让小鼠在一段时间内,每天两次吸入各种香型的电子烟烟雾,之后再让小鼠暴露在有致敏物的空气中,并与没有吸入电子烟的小鼠开展对照研究。

结果发现,不同香型对呼吸道产生的损害不一样,比如黑甘草味会加重呼吸道炎症,肉桂味会增加呼吸道敏感度,而香蕉布丁味会导致更严重的组织疤痕。研究人员没有具体分析香味添加剂中哪种成分导致这些损害。不过先前有研究证实,电子烟中一些奶油类和肉桂类添加剂存在毒性,而薄荷味添加剂则致癌物超标。

研究人员建议,有哮喘等呼吸道疾病的人群尤其要提高对电子烟的警惕,而卫生部门也需考虑到健康风险,对电子烟加以监管。

电子烟与普通香烟外观和味道相似,主要通过将尼古丁溶液加热蒸发,为吸烟者提供与吸普通香烟类似的感受,但电子烟添加物的安全性也令人担忧。许多厂家声称,电子烟是传统香烟的安全替代品,有助戒烟,但世界卫生组织曾发布报告说,没有充足证据支持这一结论。

据新华社