

预防肠梗阻 老年人少吃糯米、柿子

□ 南方医科大学第三附属医院消化科主任 岳辉

肠梗阻是常见病,尤其在老年人中发病率高。老年人肠梗阻,除了炎症、肿瘤等相关疾病外,大多数为粪石性肠梗阻。医生建议老年人尽量少吃不易嚼烂、易形成团块的食物,如糯米、柿子等,预防肠梗阻,如果两三天都没有放屁、排便要及时就医,查明原因。

老年人为啥易患肠梗阻

老年人由于全身各脏器的退行性改变,肠道功能低下,肠道的消化、吸收、分泌、顺逆蠕动等功能易出现紊乱,很多食物在

老年人的肠道不容易消化,还有老年人肠道消化液分泌减少,加之肠蠕动无力,常有习惯性便秘,食物残渣聚集成的粪块引起肠梗阻。

肠梗阻一旦被确诊,若内科治疗无效者,很多都需要立即手术治疗,尽快排除梗阻,以便恢复肠道的正常功能。若延误时机,势必造成肠坏死、肠穿孔、腹膜炎、中毒性休克,甚至危及性命。

肠梗阻都有哪些症状?

停止排气排便。完全性肠梗阻发生后,病人会停止排气排

便,因此,老人家应注意自己的排便规律,对习惯性便秘的老人而言,更应重视自己的排便频率,不要误以为只是便秘而已,若两三天都没有排便排气,伴腹胀腹痛,必须到医院就诊,查明原因。肠梗阻早期发现,大多可以通过药物、胃肠减压或者灌肠等方式帮助排便排气,阻止病情进一步发展。

腹胀。梗阻发生一段时间后会 出现腹胀,其程度与梗阻部位有关。高位肠梗阻腹胀不明显,低位肠梗阻及麻痹性肠梗阻腹胀显著,遍及全腹。

腹痛。阵发性绞痛,疼痛多

在腹中部,也可偏于梗阻所在的部位。腹痛发作时伴有肠鸣,自觉有“气块”在腹中蹿动,并受阻于某一部位。

呕吐。在肠梗阻的早期,病人会反射性呕吐,吃口饭或喝口水都会吐。

若出现以上症状,应尽快到医院就诊,一般通过X光片就能确诊是否肠梗阻。

如何预防肠梗阻?

老年人肠梗阻以实物性肠梗阻居多,因此,饮食的选择很重要。老年人应多选择易消化、

含纤维素多的植物性食物,少食动物性食物。食物加工或烹饪要精细些,以利咀嚼。动物类食品最好熟烂后食用,以便于消化吸收。一些不易嚼烂、易形成团块的食物,如糯米、柿子、山楂、香菇、竹笋、黄豆芽,动物筋膜、肌腱等,要尽量少食。

进食时充分咀嚼,对于牙齿脱落的老人最好安装假牙或种植牙,以免食物咀嚼不全。

对于便秘的老人,平时可多活动、多饮水、少吃辛辣食物,必要时可选用些药物调节肠道分泌功能,促进肠蠕动,帮助粪便软化。

浆果家族有哪些营养价值?

受访专家:

西北农林科技大学葡萄酒学院院长 房玉林
军事医学科学院食品与营养系博士 芮莉莉

葡萄、草莓、蓝莓……提到浆果,每个人都能列举出几种,“汁多味美”是它们共同的标签。然而,浆果家族的各个成员在营养价值和食疗方面有哪些专长呢?

紫葡萄抗氧化,红葡萄有益血管。现在正值葡萄大量上市,西北农林科技大学葡萄酒学院院长房玉林指出,市面上常见的葡萄颜色有白绿色、紫色、黑色和红色,其中,紫色葡萄富含花青素和类黄酮,它们是非常强的抗氧化剂,能够对抗和清除体内的自由基,有助预防衰老;黑色葡萄除了富含花青素和类黄酮外,钾、镁、钙等矿物质含量要比其他颜色的葡萄略高一些;红色葡萄含有逆转酶,这种酶有助减缓动脉壁上胆固醇的堆积,对预防心血管疾病有一定功效;白绿色的葡萄在抗氧化方面要低于深色葡萄,中医认为,白葡萄可补肺气,有润肺功效。

草莓防便秘。军事医学科学院食品与营养系博士芮莉莉

指出,草莓表面带有许多细小的籽,这些水果籽属于纤维类,会刺激肠道蠕动。因为膳食纤维不足而便秘的人,就很适合吃草莓。但本来肠胃就弱,容易腹泻的人,最好少吃。此外,研究发现,经常吃草莓有助于降低血脂和血管炎症风险。

蓝莓保护心脏。蓝莓有“超级水果”的美誉,其中含有的花青素等抗氧化剂远远多于其他新鲜蔬菜水果。蓝莓中还含有可帮助血管扩张的成分,进而降低血栓及心脏病危险。研究发现,每周吃5份(1份约28克)以上蓝莓能降低心脏病危险。

猕猴桃改善消化。研究显示,人在吃掉猕猴桃后,胃蛋白酶的消化能力会增加,从而加快蛋白质在小肠内的吸收速度,让身体对蛋白质的利用水平得到整体提升。因为,猕猴桃内天然含有一种特殊的酶——猕猴桃碱,它能让蛋白质得到更快更全面的吸收。跟草莓一样,猕猴桃也含有细小的

籽,有助预防便秘。

石榴降低乳癌风险。石榴富含维生素C以及钾、钙、铁、碘等微量元素,这些营养素直接影响芳香酶。研究表明,芳香酶水平降低,乳腺癌危险就更小。此外,石榴中的植物化学物质还可抑制雌激素的产生,进而防止乳腺癌细胞的增殖和雌激素敏感性肿瘤的生长。值得一提的是,石榴籽营养价值也很高,其富含大量维生素C、多酚类物质和类黄酮等多种抗氧化物质,可以嚼着吃或榨汁喝。

桑葚保护眼睛。从中医角度来说,桑葚味甘、酸,性寒,归肝、肾经,具有补肝益肾、生津润肠、乌发明目等功效。因此,过度用眼的白领一族可以多吃桑葚。从营养的角度来看,桑葚、蓝莓等紫色食物富含花青素,这种植物化学物还有很强的抗氧化能力,能够增加眼底微循环的血流,加速物质代谢交换,增强对眼底毛细血管的保护作用。

适量饮酒亦损大脑

一项新研究发现,一周仅喝几杯啤酒也会导致个人的大脑产生持久性变化,不过这种变化的功能性意义尚不清楚。

人们普遍认为,饮酒过多有害健康,传统观点和政府的饮食指南均表示,可以适量饮酒。美国政府赞同女性每天饮酒一杯,男性每天饮两杯。

然而,近日发表于《英国医学杂志》的新研究发现,以此水平饮酒(每周8到12杯)与大脑扫描中呈现的若干认知下降有关。

研究人员招募了550人到牛津大学进行核磁共振成像(MRI)扫描。这些人并非普通人,他们是政府部门的公务员,从1985年开始每5年就要进行一次健康习惯调查,其中包括饮了多少酒。这让研究人员可以探查个人饮酒习惯与其大脑扫描结果之间的关系。

研究人员发现,那些超过30年的适量饮酒者与海马体(参与记忆和导航能力的脑区)退化和萎缩有关,此外脑白质

也有所退化。

实际上,“一个人喝酒越多,他的海马体就越小。”该研究第一作者、牛津大学精神病学教授 Anya Topiwala 说。每周多饮一次酒会导致海马体缩小0.01%。而与此相对,成人的年龄每变老一岁海马体会缩小0.02%。

这项研究仅调查了数百名伦敦人,而他们多为受过良好教育的中产阶层,所以研究结果或不能代表广泛的人群。Topiwala 还指出,样本中可能存在“选择偏见”,即这些人需要到牛津大学进行MRI扫描,并在大脑扫描和其他记忆测试中花费1小时,而那些存在酒精依赖或因饮酒导致脑损伤的人可能并非如此。

值得注意的是,研究人员还指出,海马体在统计学上的变化仅在右海马体上较为明显,而左海马体则无此变化。Topiwala 表示,目前尚不知晓其原因。

(中国科学网)

■ 医生在线

暴饮暴食 不仅仅只会得胃炎

□ 武汉市中心医院急诊科 刘成

高考后,考生小宋饭局不断,连续暴饮暴食,晚上跟同学喝完啤酒之后,突然感觉腹痛如绞,腹胀、恶心。在武汉市中心医院就诊,经过腹部CT及腹部血管造影CTA检查,医生诊断小宋因为暴饮暴食诱发了肠系膜动脉栓塞,相关动脉所支配的肠道已经局部坏死,无法蠕动,只能接受手术切除。

专家介绍,肠系膜动脉栓

塞诱因较多,过量饮酒即为其中之一。通常发病急骤,早期表现为突生剧烈腹痛、恶心、呕吐、腹胀。症状严重,但体征不甚典型,如果得不到及时治疗,血管闭塞范围进一步扩大,甚至可导致休克等恶果。鉴于该病病情凶险,小宋的悲剧值得广大市民借鉴,亲朋聚会饮酒之际请时刻警醒自己:小酌怡情,痛饮伤身。

研究称食用有机蔬菜比普通蔬菜更健康

爱尔兰农业与食品发展部食品研究中心的一项研究为食用有机蔬菜比普通蔬菜更健康的观点提供新佐证。研究显示,生长过程中没有被施用有毒化学农药的蔬菜黄酮醇含量更高。这种抗氧化剂有助预防身体受损。

研究人员在2009年至2014年间检测有机种植和普通种植

的两种洋葱的黄酮醇水平,发现有机洋葱的黄酮醇含量高20%。研究结果刊载于美国化学学会出版的《农业化学与食品化学杂志》。

有机菜是否更健康或者更有营养这一话题素有争议。5年前一项对200多个相关研究的综合分析得出结论,有机食物的营养价值并不比

普通食物高。

英国注册营养师菲奥娜·亨特告诉英国《每日邮报》,这是一项“有意思的研究”,“但一种蔬菜的一组营养成分如此,并不意味着其他水果和蔬菜也是如此,事实上,我们甚至不清楚蔬果到底含有多少种维生素、矿物质等营养成分”。

(黄敏)