

冬季胃病来得急 打好饮食保胃战

□ 火箭军特色医学中心 莫鹏

冬季天气寒冷,这几天北京的气温更是突破新低。气温一低,肠道功能容易发生紊乱,是急性胃炎的高发期。如果一不小心吃了被细菌污染、不好消化的食物,或喝了不干净的冷水,或者在饮食上忽冷忽热,就很容易引发急性胃炎。所以,冬季必须把住“入口关”。

今天咱们就来关心一下自己的胃,冬季想让自己的肠胃平安,在饮食上应该注意些什么呢?又有什么与胃部相关的疾病需要我们引起警惕呢?

典型案例:北京某外企经理张先生本来就有胃病,一天晚上和几个同事加班,加完班大家肚子都饿了,于是几个人就去一家餐厅吃了涮火锅,涮羊肉吃得很是过瘾,加上冰啤酒更是超级爽口,大家聊得也很尽兴。可是刚吃完,张先生就感觉肚子疼得厉害,去了两趟厕所仍然没有缓解。在同事的陪同下,紧急去医院就诊,经检查是急性胃炎,幸亏救治及时,张先生最终转危为安。

像张先生这样的例子,在冬季十分常见。因为在这数九寒冬,涮上一顿热辣刺激的火锅或麻辣烫,配上一杯爽口的扎啤或冷饮,是再享受不过的事了,这也是很多人的选择。可这也为急性胃炎埋下了隐患。

胃病多数表现为急性起病,症状轻重不一。常有饮食不当,酗酒,服刺激性

药物等诱因,随后出现上腹痛、食欲不振、嗝气、恶心、呕吐等消化不良症状;另外,因食物中毒而致病者多伴有急性肠炎,出现脐周疼痛、腹泻、发热、脱水甚至休克,可伴上消化道出血。严重者呕吐物略带血,由沙门菌或金葡萄及其毒素致病者,常于进食后或24小时内发病,多伴有腹泻、发热、脱水,严重者有酸中毒或休克等。

那么,如何正确认识急性胃炎,应该如何治疗和预防?火箭军特色医学中心消化内科副主任医师刘建军博士为大家支招。

细菌毒素、过冷过热和胃部异物都可能成为胃病诱因

1.过冷、过热或过于粗糙的食物和饮料,浓茶、咖啡、烈酒等刺激性调味品,药物(阿司匹林、吲哚美辛等),均可以刺激胃黏膜,破坏黏膜屏障,导致胃黏膜充血、水肿、糜烂和出血。

2.细菌及其毒素,常见致病菌为沙门菌、嗜盐菌、致病性大肠杆菌等,常见毒素为金黄色葡萄球菌毒素和杆菌毒素,尤其是前者较为常见,进食污染细菌或毒素的食物数小时后即可发生胃炎,或同时合并肠炎,即急性胃肠炎。葡萄球菌及其毒素摄入后发病更快。

3.胃内异物或胃石,胃区放射治疗均可作为外源性刺激,导致本病发生。情绪波动,应激状态及体内各种因素引起的变态反应可作为内源性刺激而致病。

得了胃病不要怕 饮食调理有方法

1.多饮水:以补充身体因吐、泻损失的水和盐分。具体方法是:用温的淡盐水、淡红茶水、米汤或煮菜水交替服用。一般每小时1次,每次喝150—200毫升。多饮水还利于排除体内毒物。

2.半流食物:停止呕吐、腹泻次数减少后,可以喝少量稀小米粥或藕粉,以后逐渐吃些米粥、煮软的细面条、薄面片等。仍要继续多饮水,不要急于吃肉、鸡蛋等含蛋白质与脂肪多和食物纤维多的食物,以及容易引起胀气的食物,暂时也不要饮用牛奶。

3.恢复期饮食:病情缓解后,吃易消化、刺激性小和胀气性轻的食物,尽量做得软烂清淡一些。可以开始吃些蒸鸡蛋羹、苏打饼干、烤面包干,喝酸奶、清蒸或清炖鲜鱼、瘦肉泥、嫩菜叶等。每餐食量宜少,不能一次摄入过多、过猛,以少量多餐次为主要进食方法。

4.不宜宜吃的食物:为避免胃肠道发酵,胀气,急性期应忌食牛肉等易产气

食物,并尽量减少蔗糖摄入。注意饮食卫生,忌食高脂肪的油煎、炸、熏、腊的鱼肉及含纤维素较多的蔬菜、水果和刺激性强的食物、调味品等。

肠胃免疫力差 这些日常预防不可少

1.冬季寒冷,生活要有规律,定时定点起居,避免加班熬夜,避免夜晚加餐。

2.注意防寒保暖,外出要多穿衣物,戴好手套、围巾、帽子等,尤其要把衣服扣子扣好,不要让风直接刮进肚子,避免肚子受凉。

3.避免暴饮暴食,在家庭聚餐、朋友宴请等不能一下大吃大喝,毫无节制饮酒过度,要管住嘴。

4.不要过度吸烟,不要长期喝浓茶。

5.不要吃油腻食物,如炸油条、油饼、肥肉等,平时多吃蔬菜水果和清淡食物。

6.避免进食粗糙及刺激性食物,如各种粗粮、饼干、花椒、麻辣烫、洋葱、浓咖啡等尽量少摄入。

7.忌酸性食物和碳酸饮料。这些食物或饮料都容易阻滞消化,刺激胃黏膜,不利于胃黏膜炎症的恢复。

8.要保持心情愉快、情绪稳定,可以听听歌、爬爬山、健健身,多培养自己的兴趣爱好。

“痘痘”有望被根治

英国《自然·通讯》杂志刊登一项最新研究发现,一种编号为GATA6的皮肤蛋白的缺乏与“痘痘”密切相关。

新研究中,伦敦国王学院干细胞和再生医学中心研究小组分析了健康志愿者和痤疮病情轻重不同患者皮肤活检结果。对比结果显示,痤疮患者的GATA6蛋白质水平明显低于健康人群。研究团队利用人皮组织细胞系展开了进一步研究,结果发现,GATA6蛋

白质控制着能影响上层毛囊皮脂腺单位多个生理学过程。其中一个过程与角质细胞(皮肤最外层原始细胞)产生和分化有关。新研究的另一大重要发现是,维甲酸可诱导GATA6的表达。

研究人员表示,新研究结果表明,锁定靶向蛋白,激活GATA6的表达可使毛囊打开,预防毛孔堵塞,彻底治愈“痘痘”。

(中国妇女报)

5 种饮品改善情绪

注意力不集中,喝杯热柠檬水。脱水易导致注意力分散。柠檬水中的活性物质有助身体分泌去甲肾上腺素,这是一种神经递质,有利于集中注意力。

压力大,喝杯牛奶甘菊茶。甘菊茶能缓解焦虑和烦躁,牛奶中的共轭亚油酸(CLA)可增加大脑血流量,抵消压力激素皮质醇的负面影响。将少量牛奶加热后倒入甘菊茶,再加少许蜂蜜,效果更佳。

情绪低落,喝杯酸奶。酸奶富含蛋白质,可提高改善情绪的神经递质水平。酸奶中还有

大量益生菌,同样有助于改善情绪,对缓解抑郁有一定作用。

失眠,喝杯酸樱桃汁。入睡困难,不妨喝杯酸樱桃汁。研究发现,每天喝两次(每次一杯)可使每晚睡眠时间增加近90分钟。酸樱桃汁是褪黑激素和色氨酸的自然食物来源,两者都有益于调节人体睡眠—清醒节律。

疲劳,喝杯绿茶。绿茶中含有茶氨酸,可增强人脑α波,促进精神放松。绿茶中的咖啡因和维生素C也有助提高大脑和全身肌肉运动效率。(摘自科技日报)

泡脚后突发中风？

民间有个说法:热水泡脚,赛吃人参。在寒冷的冬天,用热水泡个脚是不错的养生方法。但泡脚也是有讲究的,最近气温下降,有不少患者因为盲目泡脚出现问题来就医,有泡脚后突发中风的,有泡成双脚溃烂的。

男子热水泡脚后一热一冷中风了

42岁的李先生平日里饮食偏爱“重口味”,总爱吃一些高油高盐的食物,喜欢跟着朋友出去喝酒。每天白天在外到处跑业务,晚上睡前就想泡泡脚缓解一天的疲劳。上周末,他用足浴盆泡脚,泡了40多分钟已是大汗淋漓,泡完后烟瘾犯了,便偷偷躲到阳台上抽烟,冷风一吹,冻得直哆嗦。

不一会,他拿烟的右手突然麻木无力,一下瘫倒在地,说话吐词也不清楚了,被紧急送到了武汉市中心医院后湖院区。经查确诊为脑卒中,也就是我们常说的中风。经过改善脑循环和营养神经的药物治疗后,他的症状逐渐改善,还需要进一步康复治疗。

“患者平日里大鱼大肉,抽烟喝酒,生活不规律,导致动脉硬化早发。”神经内科主任经屏

告诉记者,“他本身就有血压高,血脂高,加上热水泡脚后,又去阳台抽烟,一热一冷,短时间内容易引起血管的扩张和收缩,这对高血压患者是十分危险的,容易引起脑中风。”

“老寒腿”边看电视边泡脚烫烂双脚

后湖的陈爹爹今年70岁,是个“老烟枪”,长年有腿凉的毛病。最近武汉天气愈发变冷,他腿脚冰凉、疼痛的症状更加明显,于是想通过热水泡脚来缓解一下。上周,他在家一边用热水泡脚一边看电视,还总觉得水不够热,反复让老伴加了好几次热水。由于看电视看得太入迷,忘记了时间,最后双脚被泡得通红。后来,陈爹爹发现双脚脚背出现了不少水泡,右脚的脚趾也发黑,赶紧来到武汉市中心医院后湖院区确诊为下肢动脉硬化闭塞症。

“脚总是觉得发凉或者发麻,很多老年人觉得只是受凉了,其实还可能是下肢动脉闭塞缺血的早期信号,很容易被忽视。”血管外科主任何涛介绍,下肢动脉闭塞患者本身下肢缺血,如果用热水泡脚,温度升高会加快肌肉的代谢,反而

加重腿部缺血。而且,这类病人对温度不敏感,很容易被烫伤,由于循环差伤口难以愈合,就会形成溃疡与坏疽,严重者将会面临截肢的严重后果。

医生:泡脚促循环小心诱发中风

专家提醒,虽然冬季泡脚可以促进血液循环,好处多多,但并不是人人都适合。患有高血压和动脉硬化的老人,在热水中久泡有诱发中风的危险性,因此泡脚时忌水温过高,忌水中久泡。下肢动脉闭塞和糖尿病患者对水温、疼痛不敏感,热水泡脚很容易烫伤,因此不要用太热的水泡脚,泡脚前最好用手试下水温。做完心脏手术不久,正在服用阿司匹林等抗凝药的患者也不适合热水泡脚。

专家建议,热水泡脚水温不宜过冷过热,控制在40℃左右,可根据个人情况调整。很多人习惯于边泡脚边看电视,这样很容易忘记泡脚的时间,最好用定时器来控制,每次泡脚时间在15分钟—20分钟为宜;另外,吃得过饱、饥饿状态下不要泡脚,否则会加快血液循环,容易出现头晕等不适。(央广网)