

连核一起吃杨梅 白泉一男子消化道堵塞了

上海瑞金医院舟山分院消化内科副主任医师康发财：杨梅核很难被胃液消化,吃太多易堆积在胃肠道引发梗阻

□记者 何菁 通讯员 徐博盛

眼下正是岛城杨梅上市季节。杨梅酸甜可口,是不少市民的心头爱,但有人因为吃杨梅不吐杨梅核,导致胃痛、腹痛难忍,不得不去医院就诊。上海瑞金医院舟山分院消化内科副主任医师康发财提醒,杨梅虽好,但也需要“吃得其法”。



他的胃与十二指肠连接处 堵着几枚杨梅核

“医生,医生,快帮帮我!”近日,今年59岁、家住定海白泉的老李吃过杨梅后感到腹痛难忍,在老伴的搀扶下到上海瑞金医院舟山分院就诊。康发财接诊后,经初步检查怀疑有东西堵在了患者的消化道。

康发财询问老李最近是否有吃过不易消化的食物。“没吃什么不好消化的东西啊,每天都是吃我做的菜,正常饮食。”老李的老伴说,“对了,最近家里杨梅可以采摘了,老头子很喜欢吃,一能吃吃一斤,连核一起吃。”

听完这番话,康发财意识到,老李的腹痛很可能是因为不吐杨梅核的关系,紧急安排做了胃镜检查,发现在其胃与十二指肠连接处堵着几枚杨梅核,其中一枚杨梅核的一段已经嵌入十二指肠黏膜形成溃疡。“罪魁祸首”杨梅核在胃镜下被成功取出。还没形成梗阻的另几枚杨梅核,还需要一段时间从肠道排出。

“杨梅核非常坚硬,很难被胃液消化,一下子吃太多堆积在胃肠道,容易引起梗阻。”康发财解释说,而老李之前有幽门狭窄的病史,更容易引起堵塞。

有胃病患者 不要过多食用杨梅

中医认为,杨梅味甘、酸、温,入肺胃

二经,有生津止渴、健脾开胃、解毒祛寒之功效。杨梅含有大量的有机酸和一些维生素C,这些物质进入人体以后可以促进胃酸分泌,也能加快肠胃对食物的消化与吸收,对人类的消化不良和食欲不振等症状,都有很好的调理作用。

“杨梅好吃,且有不少营养,但也不是人人都适合食用杨梅。”康发财说,杨梅所含的多种果酸,会使慢性胃炎、胃溃疡等胃病患者病情加重。“每年杨梅大量上市季节,门诊上总会有一些胃胀胃痛患者,他们本身就有胃病,吃了杨梅后病情加重。”

康发财提醒,最好不要空腹食用杨梅,会使胃酸分泌过多加重病情。特别是胃病患者,最好不要食用过多的杨梅。民间还有一些“吃杨梅时连核吞下更有助于消化”等传言,万万不可信。杨梅核坚硬的外壳进入肠道会“卡”在肠内,引起腹痛、腹胀、停止排气排便等梗阻症状。

此外,杨梅算是低糖水果,比较适合糖尿病朋友食用。杨梅当中的果胶是一种可溶性的纤维,具有一定降低血糖的作用。但在食用过程中切忌吃得太多,同时应该注意减少主食的摄入量,以免引起血糖升高;还应该注意不要把杨梅当饭后水果,因为饭后吃杨梅会使血糖骤升,不利于身体的血糖控制。

案例分析室

夏季常见口腔五大问题

夏季来临,随着气温升高,大家饮食习惯发生改变,偏爱冷酸等刺激性食物,加之夜生活增加、睡眠时间不足等因素,造成身体抵抗力下降,常常会引发各类口腔问题。常见问题有哪些呢?又该怎样预防及处理呢?

口腔溃疡。俗称“口疮”,是口腔黏膜的一种常见疾病,导致其发生原因,主要是由于免疫力下降维生素缺乏,这就需要保持口腔清洁,可使用生理盐水及各类漱口水等漱口;在饮食方面,要以清淡为主,不要吃刺激性强的食物,多吃新鲜的蔬菜和水果。

牙齿敏感。夏天很多人喜食冷饮,强烈的冷刺激会加重牙齿敏感,严重时有可能进一步引发牙髓疾病。

龋病。夏季饮食食用含糖量较高饮料及甜点增加,是引发龋齿的主要原因

之一。因此,夏季不要过度食用冷饮,食用甜食后及时漱口,建议多饮白开水。

牙周炎。夏季随着夜生活丰富,导致睡眠不足、食欲不振,身体抵抗力随之下降,会引发牙周炎的进一步发展甚至急性发作,如出现牙龈出血、红肿和牙齿松动移位、咀嚼无力时,表明你的牙周炎已经存在了。建议保证充足的睡眠,同时每6个月到一年洗一次牙。如果出现以上症状建议及时求助口腔医生。

另外,夏季口腔还会突然出现异味。这是因为高温天气很多人喜欢吃冰凉食物,吃多了就会损伤脾胃,引起体内湿热和油气上溢,从而导致口腔异味。

(新城口腔医院 吴凯波)

医生手记

寻医问药

新城邱女士的父亲患有高血压,不想一直吃药,她想咨询 降压药 可以吃吃停停否

□记者 李巧凤 通讯员 余龙尧

家住新城的邱女士说,她的父亲被查出高血压后,吃降压药五六年了,现在血压也在控制范围内,就不想继续吃药,说他的朋友中也有患高血压的,前阵子在医生建议下暂停吃药了。邱女士想问,不是说降压药不可以吃吃停停吗?为什么别人可以停药?

舟山医院心血管内科主任方波答复:高血压患者在日常生活中,需要做好血压监测。通过降压药物治疗后,血压值正常的话,一般没有必要停药。什么情况下需要停药呢?比如一个老年人长期在吃降压药,上压(收缩压)降至110mmHg甚至100mmHg都不到了,下压(舒张压)低于60mmHg了,这种情况下我们要警惕;还有一种情况,就是有的人血压低下来后身体不舒服,比如经常头晕、没力气、没精神,出现这种低血压症状,就需要看医生。

如果降压药用了以后,血压控制得很好,这个“好”其实是靠药物控制的,如果突然把药停掉,一般情况下很快又会高起来。高血压的治疗是一个长期的过程,中途用药如需改动,要在医生指导下进行,切不可擅自停药。

新城的王女士很爱吃粽子, 但女儿一直劝她少吃点,她想问 端午节吃粽子 要注意什么?

□记者 何菁 通讯员 徐博盛

王女士家住新城桃湾新村三期,很爱吃粽子,经常把它当主食,而女儿说她一个退休老人要少吃点粽子。王女士想问吃粽子自己需要注意什么?

上海瑞金医院舟山分院消化内科副主任医师康发财回复:端午节的传统饮食习俗中最有代表性的就是吃粽子。大家吃粽子除了必须控制量外,还要采用包健康粽的做法,即调整粽子用料,用部分杂粮米代替糯米,如此可增加纤维质及维生素、矿物质等。

具体吃粽子还要注意以下几个方面:粽子要充分加热,煮热变软后才能吃;每次少吃一点,切忌过量,同时适量饮水,避免消化不良;许多人因粽子吃得多引发肠胃不适,这主要忽略了青菜、水果的摄取,造成纤维不足,因此吃粽时最好搭配凉拌青菜和水果沙拉;肠胃不好的可选白米粽,别蘸糖;有胆囊炎和胆结石以及胰腺炎的,尽量少吃肉粽、蛋黄粽等脂肪、蛋白质过高的粽子;有高血压、冠心病、糖尿病等基础疾病的人群进食粽子尤其要关注粽子的成分,切记摄入过多油脂、糖分、盐分等,导致血糖血压的波动。另外,如若吃粽子出现腹痛、腹胀、嗝气、泛酸、反胃、恶心等消化道不适症状,需及时前往医院消化科/急诊科等就诊处理。