

微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

健康提醒

胃病患者
慎吃豆类食品

豆类(包括豆制品)品种繁多、营养丰富、各具风味,是餐桌上的常见菜肴。但是胃病患者要注意少吃或不吃豆类食品为宜。

有关研究表明:胃病患者尤其是严重消化性溃疡患者,若是随意食用黄豆、蚕豆、豆腐丝、豆腐干等豆类食品,由于这些豆类食品含有较多的嘌呤(一种有机化合物),它会促进胃液分泌而加重病情。急性胃炎和慢性浅表性胃炎患者也不要食用豆制品,以免刺激胃酸分泌和引起胃肠胀气,妨碍病情康复。再者,豆类所含的低聚糖如水苏糖和棉子糖等,虽然不能被消化酶分解而消化吸收,但可被肠道细菌发酵,能分解产生一些小分子的气体,进而引起嗝气、肠鸣、腹胀、腹痛等症状,这些同样会给胃病带来不良影响。

胃病患者除了积极配合医生治疗外,日常的饮食调养也非常重要。一日三餐以温、软、淡、素、鲜为宜,做到定时定量,少食多餐,使胃中经常有食物和胃酸进行中和,从而防止侵蚀胃粘膜和溃疡面而加重病情;不吃过冷、过烫、过硬、过辣、过酸、过粘的食物,更须忌暴饮暴食,禁喝咖啡、酒类和吸烟。此外,平时注意劳逸结合、保证充足的睡眠和休息、避免生气和情绪激动等,对稳定病情及促进康复也很有帮助。陈日益

四类人须慎吃螃蟹

正是吃蟹季,正常成年人每次吃一个4两重的大号螃蟹就可以,并且一周内最好食用不超过2至3次。一些特殊人群,更要慎吃。

螃蟹带凉,建议脾胃虚寒者慎吃螃蟹,患有胃肠道疾病者最好禁食螃蟹。螃蟹中的蟹黄、蟹膏胆固醇含量偏高,会使得胆囊炎患者加重症状,故不建议其食用。螃蟹中含有嘌呤和甘酸两种成分,会在血液中产生过多的尿酸。因此,尿酸高、痛风患者也不建议食用。螃蟹富含的蛋白质等不易分解的大分子会诱发人体的过敏反应,出现皮肤瘙痒、起包、水肿等症,易过敏体质者应慎吃螃蟹。

螃蟹最好蒸着吃,蒸蟹时多加两样东西——生姜和紫苏。为避免肠胃不适,大家吃完蟹后可以再来一杯生姜红糖水,与性寒的蟹肉相补。李卫敏

答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“221017”查询本期答案(可扫描本报上方二维码)

10月14日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、朝三暮四;
2、全心投入;
3、如虎添翼;
4、三头六臂;
5、五花八门;
6、有名无实。

中医防治卵巢肿瘤的良方有哪些



本期《名医在线》特邀青岛百草医学研究院院长、主任医师李东涛博士为您讲解“药物所致老年人消化道损伤的中药修复”

名医在线
栏目热线
0532-82933170

问:药物对老年人消化道损伤,中医有哪些认识?

李东涛:随着社会老龄

化,各种慢性疾病有逐年增高的趋势。在治疗这些疾病中,难免要用到一些非甾体药、抗血小板药、抗抑郁药、抗菌药、化疗药等,在这些治疗中许多药对消化道有不良反应。针对这种情况,对消化道进行保护、修复非常重要,而中药在这方面有独特的疗效。

中医认为,药物属于外来之邪,根据药物性质不同,有寒热湿燥之分,进入胃肠则易出现寒邪客内,或化热化火,或与湿邪相搏等状况,导致脾胃受损、升降失常、运化失能等情况。如邪热久郁,则易伤阴,而出现阴虚内燥。

问:药物所致老年人消化道损伤的临床表现有哪些?

李东涛:主要表现为腹

部疼痛、腹部发凉或烧灼感、泛酸、嘈杂、腹部胀满、食欲不振、嗳气、恶心、偶有呕吐、便秘或腹泻等胃肠道粘膜受损或功能异常症状。如影响消化吸收可出现消瘦或贫血等症状。临床检查主要有大便常规、潜血试验、胃镜与肠镜等。

问:中医的治疗方法有哪些?

李东涛:中医治疗立足于辨证论治,根据损伤部位不同及症状再现分别采取不同的治法。其中以和胃护胃降逆,健脾化湿助运为主要治疗方法。结合清热泻火、温里散寒、止血消肿、敛疮生肌、养阴润燥、行气消胀等具体治法,使受伤的消化道粘膜得到修复,功能得到改善。临床常用方剂有左金丸、理中汤、四君子

汤、失笑散、丹参饮、麦门冬汤、旋复代赭汤、枳实导滞丸、参苓白术散、痛泻要方、四神丸等。具体用药视个体损伤情况合理组合、搭配不同方药。

问:中医对药物所致老年人消化道损伤患者的生活与饮食建议是什么?

李东涛:在控制慢性疾病时,尽量应用一些对消化道粘膜损伤较轻的药物。如果需要长期使用,应配合中、西粘膜保护药物。平时注意保暖,并保持好情绪,避免情绪大起大落出现肝气犯胃克脾的情况。同时在饮食上应避免多食生冷、油腻、高盐、高糖、辛辣刺激难消化的食物,节制饮酒,定时饮食,防止暴饮暴食,以防止消化道损伤,利于自我修复。

突然厌食
可能是糖尿病侵扰

在糖尿病众多的并发症中藏着一个“隐匿的杀手”——糖尿病酮症酸中毒。

糖尿病患者由于自身胰岛素缺乏,机体不能利用葡萄糖,于是就转而通过分解脂肪来获得能量。脂肪在分解过程中会产生酮体。如果酮体含量过高,在体内积聚,就会导致各系统紊乱引起酸中毒。

当酮体在血液中增多时,最早出现的症状就是饭量减少甚至厌食,“糖友”一旦出现酮症酸中毒时,除了厌食,还可能出现明显的口渴、乏力、腹痛,严重时出现意识不清、昏迷、呼吸频率加快。由于发病症状多样化,表现不典型,常常容易被误诊为胃肠道疾病、急腹症等。因此,当糖尿病患者出现胃肠道不适、精神萎靡不振、呼气带有烂苹果味,往往提示很可能是发生了酮症酸中毒,需要及时就诊。

如何预防酮症酸中毒?

严格控制血糖,不可擅自减、停药物;

生活规律化,做到起居有常,进餐定时定量。切忌暴饮暴食、避免血糖波动;

预防感染,注意饮食卫生,防止受凉感冒。一旦患病要密切监测血糖和尿酮体。

并发症防治关键在一个“早”字,减少糖尿病并发症的发生,糖友必须长期坚持控制好各种代谢异常指标,如高血糖、高血压等以及不良的生活习惯。酮症酸中毒是糖尿病急症,一旦确诊,要立即到医院进行治疗。石伟

服药饮水加运动 让结石自行排出

一些患者因泌尿结石至泌尿科就诊时常常会问医生:所有的结石都能进行体外碎石吗?答案是否定的。

体外碎石是常说的体外冲击波碎石,是治疗泌尿系结石的一种非常简单的、微创的治疗方式,并不是属于手术,而是在体外通过X线或者B超,定位到几个结石的部位,探头是在体表,通过探头内发出的冲击波直接击打到体内的结石,把结石击碎,结石可以随着尿液排出体外。

泌尿系结石包括肾结石、输尿管结石、膀胱结石及尿道结石。大多数患者都是因为输尿管结石造成肾绞痛到医院就诊。今天就为大家讲解一下如何选择输尿管结石的治疗方案。

输尿管结石一般是在肾结石在排出过程中,暂时受阻在输尿管的狭窄处导致的。原发输尿管结石很少见。如果输尿管结石没有

排出,可能在停留部位逐渐长大。

输尿管结石通常伴有明显的症状,如肾绞痛、血尿。输尿管结石还常造成梗阻或肾积水,这些都需要急诊治疗。

以下患者不能进行体外碎石治疗:妊娠;未纠正的出血性疾病及凝血功能障碍;严重的心肺疾病;未控制的尿路感染;严重肥胖或骨骼畸形影响结石定位;结石附近有动脉瘤;结石以下尿路有梗阻。

那么上述患者需要怎样治疗结石呢?医生会根据患者具体情况选择相应的药物治疗或微创手术治疗。

目前医学界普遍认为:直径在0.5厘米以下的结石,肾积水不严重,可以服用排石药物、饮水,加上适度运动,结石有自行排出可能,不需要体外碎石。而直径超过0.5厘米、小于1厘米的结石,在无梗阻、无积水、无感染等情况下,可以先采

用体外碎石,无效者需考虑微创手术。超过1厘米的结石,因为体积较大,体外冲击波不易将其震碎,即便震碎了也会因为石块较大仍然无法排出,该类患者建议微创手术治疗。

另外,体外碎石机不是都能“够着”所有部位的结石。比如输尿管中段部分定位或被人体骨头遮挡的结石。

体外碎石治疗的冲击频率和能量、治疗次数和治疗间隔都是有相应要求的,若不遵循这些要求反复多次地进行体外碎石,可能会使肾脏、输尿管及周围的器官、组织受到不同程度的损伤,造成肾出血、肾功能不全、输尿管狭窄、肾破裂等并发症。所以,同一部位的结石在进行2次正规的体外碎石后,如果丝毫没有反应,就需要更换治疗方案。这时,微创手术就是一种很好的治疗方案。曹庆伟

服用多种维生素 或可改善记忆力

随着年龄增长,人的认知能力会逐渐衰退。《阿尔茨海默病与痴呆》发表研究显示,每天服用复合维生素矿物质片可能会减缓这一自然趋势。

该研究对近2300名年龄在65岁至100岁之

间的美国人进行追踪。参与者被随机选择服用黄烷醇补充剂、复合维生素矿物质片或安慰剂,每日一次,持续3年。研究发现,服用复合维生素矿物质片的人得分略高于服用安慰剂的人,但

黄烷醇组并没有明显获益。研究还发现,对患有心脏或循环系统疾病的人而言,复合维生素的益处更大。研究人员解释称,这可能是因为心血管疾病对大脑健康有重大影响。王磊