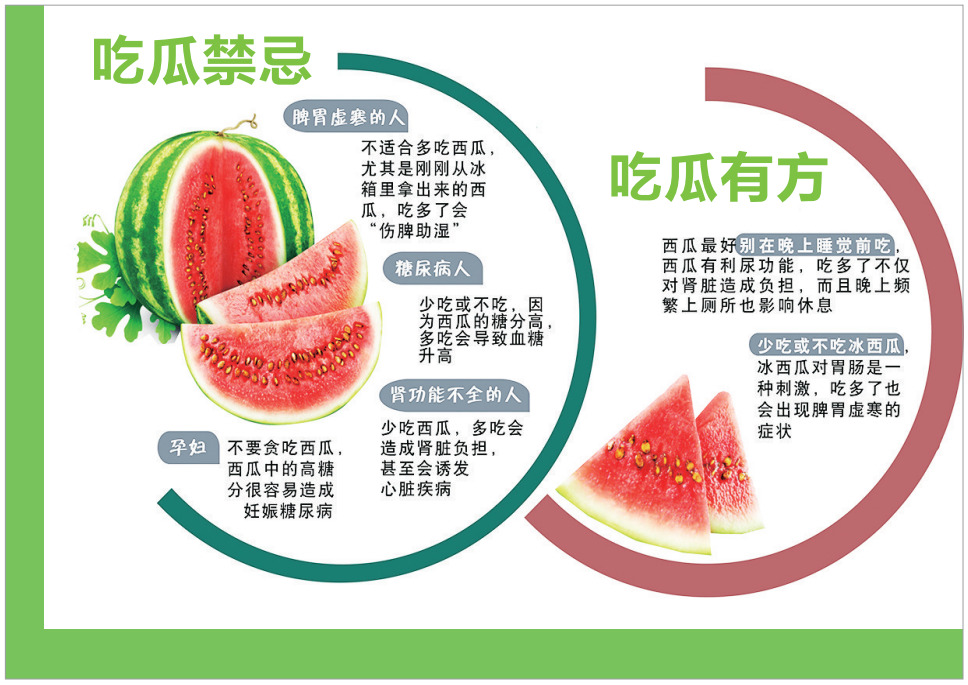
『吃瓜群众』记得『肾』重

专家提醒:食用西瓜也有禁忌人群 冰镇西瓜常温下放半小时再吃

节气养生

处暑到来,但中午依然炎热,清甜多汁、清凉可口的西瓜,依然得到很多市民的喜爱。60多岁的欧先生便是“西瓜爱好者”之一,前不久在孙子的生日宴上他一连吃了3大块西瓜,没想到却把自己吃进了医院……到底是怎么一回事呢?青岛市市立医院东院营养科主任顾萍带大家了解关于正确食用水果的养生方法。



肾病患者吃瓜 应根据病情判断

原来,欧先生3年前得了慢性肾功能衰竭,患病后一直坚持每周透析,在家人的看护下,很多以前爱吃的食物也不得不为了身体健康而忍痛放弃,其中就包括西瓜。但在孙子的生日宴会上,欧先生一高兴,不顾家人劝说,一连吃了3大块西瓜。“当天回到家便感觉胸闷难受,坐卧不安,最终被紧急送往了医院。”家人介绍,经过一番急救,欧先生在加做了一次血液透析之后,身体状况终于有所好转。

那么,肾病患者能不能吃西瓜呢?顾萍表示,这要根据患者自身病情来判断。若患者只是单纯的慢性肾衰竭1-3期,无水钠负荷过重的表现,尿量正常,基础疾病不包含糖尿病,且无高钾血症,便可以吃西瓜。但需注意适量,因为西瓜水分含量高,钾含量也较高,肾病患者如大量食用会导致水肿和高钾。水肿会增加病人的心脏负担,而高钾可导致病人心脏跳动过缓甚至停止,危及生命。

室温下的西瓜 比冰西瓜更健康

那么,部分肾病患者在吃西瓜时,应注意什么?顾萍建议一些可适量食用西瓜的肾病患者每次食用西瓜的量不要超过150克,可将其直接切成小块(约是网球或者拳头大小)食用,也可拌蔬菜沙拉吃。150克西瓜大约含有138毫升的水和145毫克的钾,相较其他多数甜瓜,其钾含量要少得多,因此西瓜通常是肾病患者低钾饮食计划中唯一包含的甜瓜种类。但需注意,食用西瓜的量一定要算进一日饮食的总量之中。此外,西瓜还是维生素C、β-胡萝卜素和番茄红素的良好来源,可在一定程度上预防癌症。

还有些年轻人爱吃冰西瓜,觉得这样更解渴也更好吃,但专家提示,西瓜本就寒凉,冷藏更会增加其寒性。吃冰西瓜容易使胃肠道等消化器官突然受到刺激,从而引发胃痛,所以建议刚从冰箱里拿出来的西瓜,最好在室温中放置至少半小时后再吃。

一般而言,新买来的西瓜在冰箱中的存放时间不要超过1天,切开后的存放时间不要超过1个小时。室温下的西瓜所含的番茄红素和β-胡萝卜比冰西瓜要高出40%-139%,而这些营养物质正是具有抗癌作用的抗氧化剂。

养生提醒

吃西瓜也有禁忌

西瓜虽然清甜可口,但并非人人都适合。同时,吃西瓜也有时间点,最好不要睡前吃,以免影响睡眠效率。

1、基础病包含糖尿病、有明显水肿、水钠负荷过重、有心衰表现、并发症较多的患者,不宜进食西瓜,以免加重水肿和心衰等症状,严重的还需紧急抢救。2、如果肾衰竭到了终末期,出现尿毒症,同时伴有少尿、无尿等症状,并且合并高钾血症,此类患者也不宜进食西瓜。若患者已进入血液透析治疗,透析间隙体重增加超过3kg,伴有水钠负荷过重、无尿、透析不充分,也不宜进食西瓜。3、脾胃虚寒的人,也不要大量吃西瓜。4、孕妇吃西瓜也要适量,以免造成血糖升高。

处暑后宜食酸味苦味

古人认为处暑后“宜收不宜散”,饮食方面“秋不食辛辣”,少吃辛辣食物,顺应自然界的变化。同时,处暑后湿热交蒸,饮食宜以健脾祛湿、益胃生津为法。可多食酸、甘味食物,佐以苦味食物,如胡萝卜、番茄、冬瓜、莲藕、豆角、玉米、葡萄、黄花梨、龙眼、水蜜桃、菠萝、哈密瓜等,同时可以多食些芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、乳品等柔润食物,以益胃生津。

另外,处暑后阴气强、阳气弱,肠胃的免疫力下降,病邪容易乘虚而入,对原有胃溃疡等胃部疾患者要特别注意腹部保暖,饮食应定量定时,少食冷饮和瓜果,不吃过热、过硬、过辣、难消化的刺激性食物。

处暑后不妨多喝三汤:莲子百合汤、雪梨银耳汤、芝麻木耳汤。其中,咱们青岛人比较常喝的雪梨银耳汤,做法及功效如下:雪梨1只、水发银耳30克、贝母5克、白糖适量。将水发银耳去根、去杂洗净,撕成小片;将雪梨去皮、去籽,切成多块。将银耳片、雪梨块、贝母、白糖同放在炖皿内上笼蒸30-40分钟,取出,即可装盘食,此汤滋阴清肺、消痰降火。

观海新闻/青岛早报记者 杨健
图为本报资料图片

医疗快讯

百岁老人 清除胆总管“拦路石”

海慈医疗西院区(青岛市第五人民医院)加强多学科协作,不断提升急危重症救治能力。近日,西院区消化内科、重症医学科(含ICU)、麻醉手术科、医学影像科、介入室等多学科协作,成功为101岁老人实施高难度ERCP(经内镜逆行胰胆管造影术)取石术,以精湛的技术及时为老人解除病痛。

101岁的患者王先生(化名)在家时突发上腹部疼痛,出现了昏迷症状,紧急送至海慈医疗西院区(青岛市第五人民医院)急诊科。患者疼痛难忍,还伴有呕吐,接诊医生立即开通绿色通道,完善相关检查,初步诊断为感染性休克伴化脓性胆管炎,胆总管嵌顿巨大结石。西院区启动多学科会诊,这位患者高龄且重度脊柱侧弯畸形,手术体位受限,增加了手术难度。综合各方面因素,与患者家属详细沟通后,消化内科唐丽江主任专家团队协同相关科室完善手术方案,立即为患者行ERCP取石术。手术顺利完成,术后老人康复出院。

近年来,随着人们饮食结构和生活方式的改变,胆总管结石的发病率逐渐升高。唐丽江主任介绍,胆总管结石是位于胆总管内的结石,常因胆道梗阻导致胆管炎出现腹痛、寒战高热、黄疸等症状。一旦患者出现上述症状,需尽快治疗,治疗不及时会危及生命。当前ERCP(经内镜逆行胰胆管造影术)是国际公认的胰胆管疾病精确诊疗的重要手段,由于创伤小、手术时间短、并发症较外科手术少、恢复快,目前是治疗胆总管结石的首选方法。

不再开胸 先心病患儿有“心”生

近期,青岛妇女儿童医院连续成功为3例患者实施经皮肺动脉瓣膜植入术,标志着医院结构性心脏病经导管介入治疗技术愈加成熟、治疗水平再上新台阶。17岁的天天(化名)就是其中一名重获新生的患者。

15年前,2岁的小天天被确诊为紫绀型先心病,万般焦急的父母带着天天到青岛妇儿医院就医,医院采用国际公认的法洛四联症矫治术进行治疗,手术成功且术后恢复理想,天天此后一直平安成长着。一年前,天天按照医生叮嘱来妇儿医院随访,然而超声心动图提示右房右室扩大、肺动脉瓣中-重度反流等情况。病情进一步加重将会引起右心衰竭,增加致死性心律失常和猝死的风险。医院副院长泮思林教授团队、心血管麻醉科任悦义主任和儿童超声科万浩主任等专家讨论后决定为他实施经皮肺动脉瓣膜植入术进行治疗。作为新型介入手术,该手术可改善患者心功能,提高生活质量,降低猝死风险,并且较传统开胸手术具有手术时间短、创伤小等优点。

术中,手术团队仅在患者大腿根部做一个小切口,穿刺股动脉和股静脉,便顺利将肺动脉瓣膜植入目标位置。手术全程不到1个小时,且无需体外循环和气管插管,无需输血,伤口无需缝针。术后检查显示瓣膜植入位置良好,肺动脉瓣膜无反流、无瓣周漏、无压差,效果理想。目前,天天已经顺利出院。

青岛妇女儿童医院心脏中心是国内最大的专门治疗各类儿童心脏病的医疗机构之一,团队紧跟国际先进技术,在保持常见先心病介入治疗优势的同时,在结构性心脏疾病领域实现了多项创新突破,推动了半岛乃至省内结构性心脏病介入治疗的发展,为更多的先心病患儿家庭带来了温暖和希望。

观海新闻/青岛早报记者 杨健