

警惕吃出来的“胃石症”

近期正是柿子上市的季节。王大爷上午吃了些柿子,下午就突然上腹胀痛不适、恶心呕吐,送到急诊接受腹部CT检查后,医生确定了病因:王大爷的胃里有一块体积不小的“胃石”。

在胃肠科的急症患者中,这种情况在腹痛患者中较常见。平时大家经常会听说胆结石、肾结石,但对胃里的“石头”比较陌生,今天就来跟大家聊聊“胃石症”。

进食后易出现腹痛症状

所谓胃石症,就是由于摄入了某些植物成分(如柿子、山楂、黑枣、糯米等)或吞入毛发及某些矿物质(如碳酸钙、钡剂、铋剂等),在胃内凝结而形成的异物。据文献统计,我国北方以植物性胃石为主。

患者可以完全无症状,也可以有腹胀、腹痛、食欲不振、口臭、恶心、呕吐等不同程度的不适,症状的轻重与胃石的位置、大小及病程的长短相关。病程在6个月以内的为急性胃石症,病程超过6个月的为慢性胃石症。

在临床上,急性胃石症较多,患者多在进食后1~2小时即出现腹痛症状,常伴有上腹部疼痛胀满、恶心、呕吐,但一般呕吐量不多;慢性胃石症患者由于胃石反复对胃局部黏膜造成刺激和损伤,常常表现为上腹部隐痛、腹胀和食欲减退等症状,与慢性胃炎症状相似。

柿子是最常见的诱因

胃石症的发生与饮食密切相关,可以说这是一种吃出来的疾病。其中,进食柿子是胃石症最常见的诱因。这是因为柿子尤其是未成熟、未脱涩的果实或果皮中,含有大量的鞣酸和果胶,食物进入胃部,在酸性环境下,鞣酸可与蛋白质结合,形成不溶于水的沉淀物鞣酸蛋白,果胶遇酸也可能发生凝缩,两者与果皮、果纤维或食物残渣结合在一起形成凝块,最终导致了胃石症。除了柿子,山楂、黑枣等食物中也含



有大量果胶与鞣质,同样也可能形成胃石。

此外,胃石症还有一些其他诱因。比如,有经常啃咬及咽下头发的习惯;某些药物如胃肠造影时服下的硫酸钡、治疗胃病的碳酸镁或铋剂等药物,都可能促使胃石形成。在有些疾病状态下的患者,比如胃大部切除术、迷走神经切断术、胃轻瘫综合征患者,其胃运动功能紊乱,有排空障碍,更容易发病。

胃石可能引起肠梗阻

胃石症对人体的危害大吗?相对于胆囊结石、肾结石,胃石症的危害没有那么大,但是由于它可能引起幽门梗阻、肠梗阻、胃黏膜糜烂、胃溃疡、胃出血甚至胃穿孔等严重并发症,所以也应该引起大家的重视。

具体来说,胃石在胃内反复压迫磨损胃黏膜,可引起胃溃疡、胃黏膜糜烂、胃出血等症状。据国内文献报道,由胃石症导致胃溃疡的发病率在60%~100%;胃石偶尔也会导致胃穿孔,引起严重的腹膜炎;如果胃石较大,堵住了幽门(胃的出口),则会出现幽门梗阻;胃石一旦进入肠道,则可能堵塞肠道造成肠梗阻,由胃石引起的小肠梗阻占所有小肠梗阻的0.4%~4.8%。

特别需要注意的是,一些曾经做过腹部手术的患者,其肠道一般都有粘连,食物通过的顺畅程度本就比正常肠道差,因此即便一颗小小的胃石也容易引起肠梗阻,严重者甚至要实施手术取石。

可乐“化石”不能滥用

“可乐化胃石”的说法很多人都听过,前段时间也有医生让胃石症患者喝可乐治疗胃石的新闻报道。这是怎么回事呢?

早在2002年,就有希腊学者报道了经胃管灌注可乐溶解胃石的病例。用可乐治疗胃石的原因是可乐中含有碳酸和磷酸,可与胃结石中的无机物质(如钙)结合,破坏胃石的聚合作用。可乐中的二氧化碳气泡也可以破坏胃石内的纤维物,有助于溶解胃石。

从临床数据上来看,可乐在治疗胃石症方面确实有一定疗效。据国内文献报道,单纯使用可乐溶解胃石的成功率在15%~25%,国外文献报道的成功率可达50%以上。但需要说明的是,可乐只能治疗植物性胃石,如柿子、山楂引起的胃石,对一些毛发及药物引起的胃石治疗效果不理想;对于直径大于2厘米的胃石,单纯喝可乐溶石的效果也不理

想。而且,喝多少可乐能溶解胃石尚无定论,有研究结果支持的可乐用量从500毫升到3000毫升不等,饮用时间也从12小时到6周不等。还有的医生为了避免患者大量喝可乐产生气体造成急性胃扩张,选择使用胃管灌注可乐,等其在胃中浸泡一段时间后,再经胃管把可乐抽出。

总之,用可乐治疗胃石没有统一标准,也不建议擅自使用这种方法。胃石症患者胃黏膜受损后常常合并胃溃疡,而对于胃溃疡患者是禁止喝碳酸饮料的,否则大量的二氧化碳会增加胃内压,容易导致胃穿孔。

除了喝可乐,胃石症还有什么治疗方式呢?

目前,胃石症早期一般以药物治疗为主,主要选用碳酸氢钠、果胶酶等口服药物,使胃石松软、溶解、变小,以及使用药物提高胃动力功能,促其自然排出。同时,可尝试在腹外按摩挤压,使胃结块破碎变成小块状,然后进行洗胃或给予导泻剂,加快胃石的排出。疗效不佳者,亦可在胃镜下使用器械、冲击波等手段将胃石碎成小块,使其经胃肠道自然排空。

据国内数据统计,通过胃镜结合可乐溶石的方法成功率可达90%以上,绝大多数的胃石症患者都可通过保守治疗治愈。少部分患者由于胃石形成时间较长、体积较大、质地较硬,经内科治疗、内镜下碎石等治疗均不能奏效,或者并发较严重的胃溃疡、出血、穿孔、梗阻,则需要通过外科手术治疗。不过不必担心,随着腹腔镜技术的进步,大部分外科手术都可以通过微创的方式完成,术后恢复较开腹手术更快。

胃部保健注意饮食节制

胃是人体重要的消化器官。人摄入的食物首先储存在胃内,储存期间胃液中的胃酸能够消灭大量细菌等微生物,避免机体感染,同时也可以对食物进行初步消化,为进一步的消化吸收做准备。胃液可刺激小肠内消化酶的激活,还可以分泌一些物质促进铁、维生素B₁₂的

吸收,后者是机体生成红细胞、预防贫血的重要物质。

胃石虽然是良性疾病,但若是发生,会对消化道功能造成严重影响,所以平时我们应该重视对胃部的保护。

结合胃石的成因,胃肠科医生提醒大家,尽量避免空腹进食大量柿子、山楂、黑枣、糯米等食物,如果自身有消化道溃疡和其他影响胃肠道排空的疾病(如便秘),最好不要食用。特别提醒那些曾经有过腹部手术史的人,包括剖腹产、胃肠道手术、肝胆手术等,由于术后多多少少都会形成腹腔、肠道的粘连,即使平时没有肠梗阻症状,也强烈建议避免食用以上几种食物,更不要同时饮酒和食用牛奶、红薯、咖啡、海鲜等蛋白质丰富又极易刺激胃酸分泌的食物。

俗话说病从口入,在日常生活还应养成良好的饮食习惯和生活习惯,保护胃部健康。

饮食方面。规律摄入一日三餐。胃消化功能较差时,可以少食多餐,多吃一些容易消化的食物,如粥、面条、汤类等,还可以进食营养价值高的食物,如鱼肉、鸡肉、鸡蛋、牛奶等。其中,牛奶建议温热后再喝,不要空腹喝牛奶。

平时不要暴饮暴食,尤其是不宜频繁长期进食刺激的食物,如火锅、辣条、啤酒等。生冷寒凉的食物及甜食也应避免长期大量食用,如雪糕、海鲜、含糖蛋糕、奶茶、饮料等。隔夜的剩菜不建议食用,其中衍生的物质会破坏胃的黏膜屏障。生活方面。餐后不要立即躺下,尽量保持坐立、位,餐后半小时可以进行舒缓的运动,以促进胃的蠕动和消化。要避免餐后做剧烈运动,如跑步、健身等。长期的情绪刺激也会引起胃液分泌异常,导致胃部疾病发生,所以保持乐观积极的心态、不熬夜也很重要。

总之,美食虽好,还需节制。只有保护好我们的胃,才能更好地享受生活。(北京日报 赵宏伟)

抽血后胳膊易淤青 学会正确按压姿势

年底是体检高峰,许多人在必选的抽血项目中,都遇到过这样不大不小的困惑:抽血后,针眼处容易出现淤青或红肿,有时还会持续好几天。抽血后为什么会出现淤青?正确的按压方式是什么?

避免这5个按压误区

“抽血后手臂有淤青、淤青、鼓包,除了采血人员的技术因素之外,也和自己的按压手法是否正确有密切关系。”北京地坛医院门诊护士长赵静提醒,抽血后的这5种行为是不正确的。

屈起手臂。当人屈肘的时候,会阻碍肘部静脉血回流,增加肘部静脉血管内的压力,故血液易从血管针眼渗出,形成皮下淤血。

边按边揉。按压时千万不能揉,这样不仅不能止血,反而会加速出血,效果适得其反,还容易鼓包。立刻负重。有些患者感觉止血了,就马上用采血那侧手臂拎重物。

未到按压时间取下棉签。抽血后应多按一会儿,切忌不时查看针眼,影响凝血。

抽血后很快洗澡。针眼处皮肤破损,沾水容易造成感染,不利于恢



复。因此,24小时内抽血处不要沾水、不要洗热水澡。

人体的凝血机制较为复杂,主要依赖于完整的血管壁结构和功能、有效的血小板质量和数量、正常的血浆凝血因子活性,而凝血因子、血小板发挥作用是需要一定时间的。所以在抽血完成后,按压力度不够、按压时间过短,或者屈手臂按压、未等到血液凝固就把棉签取下以及大范围活动等,都可导致血液不同程度渗到皮下,形成局部淤青。

静脉采血一般用“三指按压法”

常规情况下,臂膊位置的静脉采血一般采用“三指按压法”,也就是用食指、中指、无名指三指并拢压在针眼处。

三指按压法需要注意3点:按压面积大、按压力度适中、按压时间要长。“有的人抽血后,只压住了皮肤上的针眼,血管上的针眼就会出血。结果就是血从血管流出后,被堵在皮肤下面,形成一个血肿。”赵静提醒,手指按压面积需要覆盖皮肤针眼和血管针眼,同时,按压力度要适中,力度过轻会错过最初的止血时机,造成局部淤血,力度过猛则会导致血流不畅。另外,普通人的出血时间是5分钟左右,凝血时间是5分钟至10分钟,所以抽血后的按压时间应持续5分钟至10分钟。凝血功能障碍和服用抗凝药物的患者,应适当延长按压时间,并在就诊和抽血的过程中告知医护人员相关情况。

还有一种情况是抽血部位在手腕部或手背处,这时可以用大拇指按压棉签顶端,其他4根手指在另一侧对应按压,形成支点,这样更能确保止血效果。

如果已经出现了局部血肿、淤青,该怎么办呢?赵静提示,偶发的手臂淤青不是一种疾病,24小时内进行局部冰敷,1~2天后用热毛巾热敷,就能很快恢复。

(北京日报 李初晴)

预防糖尿病 坚持低温烹饪、控油饮食

糖尿病属于代谢性疾病,该病的产生与基因有关,也与生活习惯和所处环境有很大关联。当胰岛细胞受到损伤,胰岛素分泌产生缺陷后就会出现高血糖,进而引发糖尿病。

如果对糖尿病有更深入的了解,在日常生活中就能采取有效的预防措施。

高危人群要做好预防

在生活中出现以下几种状态时就应该加强对糖尿病的预防:年龄达40岁以上时,患糖尿病的概率会明显增加;体重超标、高血压患者或高脂血症患者患糖尿病的概率也高于普通人;久坐不动;有糖尿病家族史;妊娠期高血糖;新生儿体重在4kg及以上。

少盐控油、规律进食

日常生活中多食用植物油,而且要将植物油的剂量控制在每日25~30g。尽量使用低温烹饪,烹调方式选择蒸、煮等。尽量在热锅凉油的情况下将食物放入锅内,减少高温烹调次数。

建议多食用一些富含优质蛋白的食物,比如豆制品、蛋类、奶类等。每天优质蛋白的摄入量应占总蛋白的三分之一。

如果在日常生活中长期食用高钠类食品,很容易造成血容量增加,引发糖尿病、高血压等疾病,因此要多食用一些低钠高纤维的食物。

注意进食规律,一日进食三餐,定时定量,两餐之间要间隔四到五小时。

养成良好生活习惯

每天可以保持30分钟以上对关节损害较小的户外运动,并且根据自身实际状况逐渐增加运动量。

保持良好作息,坚持健康的饮食习惯,合理调整饮食结构。多食用一些玉米、豆制品等具有高纤维素的食物,少吃脂肪与油脂高的食物,控制体重。

劳逸结合,保证足够的睡眠。每天睡眠时间控制在6~8小时,最少不能低于6小时,最高也不要超过8小时。

有吸烟行为的人群应积极戒烟,保持良好的生活习惯有利于增强免疫力,降低糖尿病发病风险。

保持身心愉悦。日常生活中应该学会自我调节,释放压力,保持心情愉悦。

(大河健康报 孟玉芳)