

# 别把“小胃病”拖成致命伤

曾执导《我在故宫修文物》并参与《如果国宝会说话》创作的纪录片导演叶君,近日因急性胃出血不幸离世,年仅43岁。在临床上,类似病例并不少见。北京大学人民医院消化内科主任、主任医师陈宁表示,看似不起眼的轻微炎症,可能演变成致命危机,人们对胃部不适尤其是消化道出血症状要提高警惕。

## 出现这些情况马上就医

简单说,胃出血就是胃黏膜上的血管破了,导致血液流出的急症,多由胃炎、胃溃疡、长期熬夜、高压等诱发。胃出血有急性和慢性之分,其中急性胃出血发病急、进展快、风险极高,可致命。

胃出血特别会“藏”,且进展速度极快,从不舒服发展到失血性休克,可能只要几个小时。一旦出现下面任何一种情况,别犹豫,立即去医院。典型危险信号(一出现就是急症):

呕血:吐鲜血或像咖啡渣一样的褐色液体,伴明显血腥味。

黑便:大便黑得发亮,像柏油,黏糊糊的,冲不干净,这是上消化道出血的典型表现。

易被忽视的表现(别当成累着了):

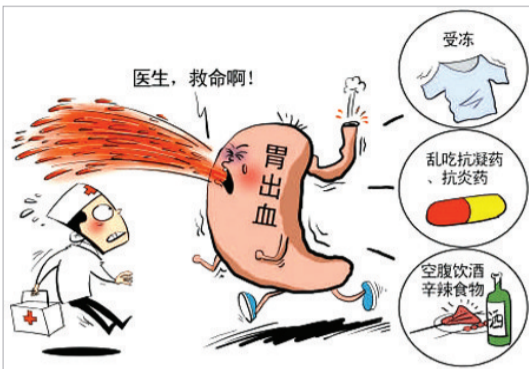
头晕、乏力、面色苍白、心慌、一动就喘;突然出冷汗、手脚冰凉、眼前发黑站不稳;恶心、上腹部隐痛或胀痛,尤其是空腹、夜间或吃了生冷刺激食物后更明显。

致命休克症状(立即拨打120):意识模糊、晕倒、血压骤降(收缩压<90mmHg)、心率加快(>100次/分)、无尿,以上任何一项都属于危急情况。

专家提醒,新闻事件中的患者在3月底体检时仅提示轻微胃部炎症,却突发大出血,这类“无症状性胃出血”在高压、熬夜人群中高发,主要原因是胃黏膜长期受损、血管脆弱,一旦破裂即大量出血,前期无明显疼痛,极易被忽视。

## 胃部不适别硬扛

很多人把胃痛、反酸、黑便当作



“小毛病”,于是硬扛、自行吃止痛药,这是最致命的误区。胃出血绝不是突然发生的,而是胃黏膜长期受损后的急性爆发。

胃炎会致命主要有两个高危诱因。

长期高压+熬夜。胃黏膜血管持续收缩,缺血缺氧,黏膜屏障变薄、糜烂,致血管暴露,轻微刺激即可导致血管破裂大出血。

炎症未及干预。轻微胃炎先后发展为糜烂、溃疡、侵蚀血管,这个过程可快可慢,体检只能发现炎症,却无法预判血管的脆弱程度。

此外,大量摄入冰冷食物会刺激胃黏膜,引起血管收缩和不适,对有严重胃黏膜病变(如活动性溃疡)的患者来说,应尽量避免,以防加重病情。需要注意的是,从胃出血到失血性休克可能只需数小时,因此识别早期预警信号并立即就医至关重要。

出现以下4种情况,建议做胃镜检查。

1. 反复上腹痛、反酸、烧心超过2周不好转。
  2. 大便发黑,或体检提示“粪便潜血阳性”。
  3. 不明原因贫血、头晕、乏力、体重下降。
  4. 长期服用阿司匹林、布洛芬等药物,或有胃病家族史。
- 专家建议:40岁以上、处于高压状态、有胃病家族史者,每年做一次胃镜检查,这是发现胃部早期病变的“金标准”,能提前阻断出血风险。

## 做到这三点让胃少受伤

养胃的核心并非盲目“养胃食物”,而是保护胃黏膜、规律作息、减轻压力。

一是吃对:注意规律、温和、不刺激。三餐固定,七八分饱,不暴饮暴食、不长期空腹;多摄入小米、燕麦、南瓜、山药、鸡蛋、瘦肉、鱼肉、豆腐,避免摄入辛辣、过烫、坚硬、油炸、腌制食物,以及空腹喝浓茶、咖啡;戒烟限酒,因为酒精会直接灼伤胃黏膜,而烟草会加重血管收缩,造成双重损伤。

二是睡对:别熬夜。建议23时前入睡,保证7-8小时睡眠时长;饭后不要马上躺下,睡前2小时不吃东西;伏案工作1小时,起身活动5分钟,避免久坐伤胃。

三是心态对:学会“降压”以免伤胃。长期焦虑、承受高压会使胃酸激增、黏膜缺血糜烂,诱发出血。每天10分钟深呼吸、散步,有利于缓解压力。

以下这张“养胃时间表”提供了一些日常养胃作息建议,大家可根据自身情况灵活调整。

晨起(7时至7时30分)空腹喝一杯温白开水。注意不喝冰水、浓茶或咖啡。

早餐(7时30分至8时30分)吃温和易消化的食物,七八分饱即可。注意不吃凉的、辣的食物。

上午(9时至11时30分)每小时起身活动5分钟。注意不加餐甜食、不吃生冷食物。

午餐(12时至13时)摄入“主食+蛋白+蔬菜”,细嚼慢咽。注意不喝酒、不喝冰的饮品。

下午(13时至17时30分)饭后散步10分钟,喝温水。注意不要立刻躺下,不喝浓茶或咖啡。

晚餐(18时至19时)饮食要清淡、量少、易消化。注意不要太晚吃饭,不暴饮暴食。

睡前(21时30分至22时30分)不进食,23时前睡觉。注意不要熬夜,尤其不要空腹熬夜。

除此之外,每天还要记得观察大便颜色、保持情绪平稳、戒烟限酒。建议独居者在手机上设置紧急联系人,与快捷急救拨号,以便在危急时刻求救。

专家提醒,胃病不是小事,若出现呕血、黑便、头晕、冷汗,应立即打120急救电话。与此同时,患者要侧卧防窒息,禁食禁水,等待救援人员的到来。(北京日报 钟艳宇)

## 高甜水果怎么吃才不伤身



立夏已至,水果批量上市,荔枝、西瓜、芒果等高甜水果受到人们青睐。然而,甜蜜背后可能暗藏健康“陷阱”,专家提示,部分水果食用不当也会“伤身”。

“夏季的荔枝鲜甜多汁,但如果空腹一次性‘猛吃’,很容易诱发急性低血糖,也就是大家常说的‘荔枝病’。”宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽茵说,荔枝果糖含量较高,空腹大量食用后,大量糖分快速涌入血液,会刺激胰岛超负荷分泌胰岛素来降糖。胰岛素起效快,而果糖经肝脏转化为葡萄糖的速度又相对较慢,补糖速度跟不上,一来一回节奏“脱节”,血糖就会断崖式下跌。

“症状轻的会头晕乏力、心慌,重则可能抽搐昏迷,极端情况下还会危及生命。儿童肝糖原储备不足,血糖调节能力弱,危险系数更高。”夏羽茵建议,尽量在饭后食用荔枝,同时务必控制好量,成人一天最好不超过15颗,儿童则不超过5颗。

中医专家还建议,吃完荔枝最好及时漱口,清除口腔甜腻残渣,减少局部积热,防止上火。凭借其独特的风味,榴莲成为夏日“新宠”。宁夏医科大学中医学教授郭斌说,榴莲性热,食用过多容易影响脾胃的运化功能,导致湿热内生。如不慎吃榴莲过量,导致口干口苦、小便黄臭、腹胀便秘等不适,可以

吃山竹来化解。山竹寒凉,可以克制榴莲的大热之性。“酒与榴莲皆属大热之物,两者不建议同时食用。”郭斌提示。

“榴莲的糖分、热量高,脂肪含量也不低,肥胖人群宜少食。糖尿病、肾病和高脂血症患者尽量忌口。”夏羽茵提醒,波罗蜜同样属于高糖高热热带水果,建议适量食用。

作为消暑“顶流”的西瓜,近日也陆续上市。“西瓜具有很好的生津止渴作用,但脾胃虚寒者需谨慎食用,每次食用建议不超过500克。”郭斌表示,西瓜性寒,过量食用会损伤脾胃阳气。

西瓜储存也有学问。夏羽茵提醒,吃不完的西瓜需及时用干净保鲜膜严实包裹,单独放进冰箱冷藏,存放尽量不超过24小时。如果冰箱卫生不佳,又和肉类、熟食混放,裸露的瓜肉很容易沾染沙门氏菌、李斯特菌等有害病菌。孕妇、婴幼儿和体质偏弱、免疫力差的人群,慎食隔夜西瓜。

过敏体质者吃芒果需留心。专家表示,芒果果皮的汁液含有漆酚等致敏成分,直接啃食易诱发接触性皮炎,出现口唇红肿、发痒起疹等症状。建议去皮切块后用器具送入口中,避免汁液接触嘴唇和面部皮肤。

(新华社 马丽娟 唐紫宸)

## 关于小龙虾的消费提示

又到一年“吃虾季”,如何食用更健康?这份小龙虾消费提示请查收。

### 小龙虾的这些部位最好不要吃

有研究人员对小龙虾不同部位的重金属含量进行检测,结果显示:小龙虾腹部肌肉重金属含量明显低于虾头。

这是因为小龙虾的肝、肾、胰等解毒和排泄器官都在头部,这些器官可以产生大量的金属硫化物来束缚重金属元素。因此,重金属元素更容易集中在小龙虾头部。此外,外壳也是小龙虾处理重金属的重要部位。

需要注意的是,小龙虾的重金属含量和生长环境关系密切,如果规范化养殖,保持水源质量,就能确保小龙虾肉的安全性。市面上正规小龙虾可食部位(腹部肌肉)的重金属含量都在安全限制内,可以放心食用。小龙虾的内脏位于虾头,吃起来

很香的虾黄是它的肝脏和胰腺,脂肪含量高且重金属含量超过虾肉。吃小龙虾最好只吃虾肉,不要吃虾黄和虾头。此外,小龙虾的蛋白质含量较高,而且属于中嘌呤食物,过敏体质人群、痛风患者等要谨慎食用。

### 如何挑选小龙虾

要挑选活的小龙虾,仔细观察它的背部是否红亮干净,腹部和爪的绒毛是否白净整齐,最重要的是看虾腮是否白而干净。外表如果是暗红色的,肚下发黑,有可能是阴沟或者浑水中长大的,千万不能选。

捏一下虾身,要挑虾身硬挺、触须齐全的,如果虾肉比较有弹性,说明肉质很不错,烹饪好后味道会非常鲜美。

闻一下小龙虾有没有异味,如果有异味,就不能挑选了。

拿着比一比,同样的季节,人工

养殖的小龙虾要大一些,个头均匀,肉质也比较饱满。

### 如何处理小龙虾

在清洗时,可以先用流动水冲洗,然后在水中加入食盐或白醋,浸泡1小时-2个小时。用刷子或钢丝球刷洗小龙虾腹部,根据需要剪去小脚和大钳子,清洗干净后除去虾腮、肠道。

为避免处理小龙虾时手部感染,在处理小龙虾时,最好戴上一次性手套。手套可以起到隔离作用,减少手部与小龙虾的直接接触,降低感染风险。但需要注意的是,手套并非万无一失,如果小龙虾的壳或钳子过于尖锐,也可能扎破手套。处理小龙虾前后,都要注意手部卫生。处理前,最好洗手并消毒;处理后,也要及时洗手并擦干。如果手部被扎伤或出现伤口,要及时清洗并消毒,避免感染。(据潍坊晚报)

## 健胃消食片和消食健胃片 别再吃错了

孩子总说肚子胀,吃饭没胃口,不少家长想给孩子吃点消食药,可打开药箱却犯了难:一盒是健胃消食片,另一盒是消食健胃片。两款药名字相似,到底该给孩子吃哪一个?

健胃消食片的组方较为温和,主要由山楂、陈皮、山药、炒麦芽、山楂等中药材组成。功效是“健胃消食”,主要用于脾胃虚弱兼有食积之证。

消食健胃片由山楂、六神曲(麸炒)、麦芽(炒)、槟榔等药材构成。这个配方更侧重于“消”食积,类似于“猛火快攻”。功效是“开胃消食、消积”,更适合用于食欲不振、消化不良、脘腹胀满等症状。孩子消化不良时,到底该怎么

选?关键在于辨别孩子的“证型”。

如果孩子是“虚证”,也就是长期脾胃功能不好、面色发黄、肌肉松软、经常没胃口,或者稍微吃多点就积食,那么健胃消食片是更稳妥的选择。如果孩子是“实证”,也就是平时身体不错,偶尔一次吃多了,特别是吃了很多肉、粽子等难消化的食物,导致肚子胀痛、口臭、不想吃饭,那么消食健胃片可能见效更快。

需要提醒的是,孕妇忌服消食健胃片,而健胃消食片可以在医生指导下酌情使用。无论选择哪一种,患者在服药期间饮食宜清淡;用药3天后症状如果没有缓解应及时去医院就诊。(据潍坊晚报)