



身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2020年11月8日
星期日

医学
健康
服务
科普

□ 美编：马秀霞
□ 策划：陈玮
□ 编辑：于梅莉
□ 组版：颜莉



柿子吃不对，结石找上门

医生：柿子山楂别贪嘴，得了胃结石别拖延

壹点问医

甘甜软糯的柿子和酸甜可口的山楂营养丰富，不少人都喜欢吃，一不留神，好几个就吃下肚。不过，可别小看这两种水果，如果贪嘴，很可能导致胃结石，胃胀、胃疼、恶心、呕吐不说，严重者甚至会造成肠梗阻，有生命危险。

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 王小蒙

空腹吃20颗山楂 胃里长出鹌鹑蛋大小石头

“不是都说山楂开胃嘛，就在饭前多吃了点。”74岁的李先生总觉得自己消化不良，面对开胃食物更是爱不释手，习惯“空腹+山楂”来治疗消化不良，结果不仅没能成功开胃，胃反而闹起了脾气。

一天，李先生又在饭前空腹吃了20颗山楂，没多久就开始间断性肚子疼，尤其是肚脐周边更是绞痛。接连疼了三天后，实在坚持不住的他到医院就诊，做了胃镜检查才发现，胃里竟“藏着”两块石头。

“患者胃里有两块不小的褐色胃结石，一块3cm×4cm，另一块4cm×5cm，质地都比较坚硬。”济南市中心医院消化三科主任、主任医师李振方说，石头将患者胃角和胃窦近幽门处都分别磨出了直径约1cm大小的溃疡，还有一块胃结石掉到了十二指肠降部。最后通过微创手术，将石头碎成了数十块，随着排便排出体外。

李先生的经历并非个案，进入秋季以来，胃石症也进入了高发季。山东省妇幼保健院消化内科也接连收治了多位胃石症患者，大多是空腹吃了太多柿子惹的祸。

“柿子又甜又软，一不小心就容易吃多，尤其是牙口不好的老人，更喜欢软一点的东西，像柿子和软枣等，贪嘴不注意就容易得胃结石。”山东省妇幼保健院消化内科主任、主任医师高峰玉说，最近接诊一位五旬患者，空腹吃了三个柿子，结果胃里长出5厘米大小的结石。

那么，胃里是怎么“长出”石头的呢？李振方介绍，胃结石是因进食某种食物后，在胃内形成的结石样团块状物质，一般呈椭圆形，大小不一，按照结石的组成成分，可分为植物性结石、毛发性结石和混合性结石，临床上以植物性结石最为多见。

越是不熟的柿子山楂 所含的鞣质越多

秋冬季节正是植物性结石的高发季，因为柿子、黑软枣、山楂等收获上市，也正是这些食物成了胃结石的罪魁祸首。

“在柿子和软枣等食物中，含有一种称为鞣质的物质，未成熟的柿子和软枣中，其含量可高达20%。”高峰玉说，柿子中还含有树胶、果胶等物质，鞣质在胃酸作用下能与蛋白质结合，形成不溶于水的鞣酸蛋白，鞣酸蛋白、树胶、果胶能与食物残渣胶合在一起形成团状凝块，也就是胃结石。

生柿子催熟法

水果催熟法

将生柿子和成熟的苹果、梨等水果密封放置在一起，四五天后就可以食用了，因为成熟的水果中含有大量乙烯，乙烯可以催熟生柿子，这种天然方法更安全。

温水浸泡法

将生柿子洗干净后，放入40℃温水中浸泡，密封盖好，水温降低后，加入热水，保持水温40℃左右即可，一天后便可成熟食用，此方法比较麻烦，且柿子肉会相对较软。

果肉浸泡法

将一些小果、残果捣碎后放在容器中，加入适量温水，放入生柿子，注意水要没过生柿子，轻微搅拌后，密封保存，两天后即可食用。此方法催熟的柿子保持原味且不易腐烂。

石灰水浸泡法

配置一定比例的石灰水，倒入容器中，放入生柿子，三天后即可催熟食用。

酒精催熟法

在生柿子表面喷洒75%的酒精，多喷洒几层后密封存放，大概一个星期后可以脱涩成熟，此法时间较长，效率不高。

高温焖熟法

提高生柿子保存的温度，也是安全有效的催熟方法。把生柿子放在温暖环境中，最好温度保持在四五十摄氏度，并且密封起来，五天后就能焖熟。

药物催熟法

如果生柿子量大，那么可采用药物催熟法，将稀释的乙烯利喷洒在柿子表面，密封保存，两三天后就可以完全熟透。

自然放置法

最简单、最安全的方法就是自然放置法。将生柿子放在通风环境下，一般10天左右便可放熟。



另外，山楂富含果胶，在适合的PH值下可发生胶凝，在胃内凝结成块而发生结石。研究证实，空腹吃生山楂后喝茶、饮酒，以及多

进食增加胃酸分泌的食物，是胃结石发生的主要诱发因素。

胃结石更“偏爱”哪些人群呢？李振方说，临床上以五十岁以上的中老年人为主，年轻人患病的相对较少。胃石症易发生在老年、消化不良、胃轻瘫、糖尿病、既往有消化性溃疡、胃大部切除术等患者中，其原因可能与这些患者胃动力下降、胃排空延迟、调节功能下降有关。

“胃酸过多、胃蠕动慢也是促发因素。”高峰玉说，越是不熟的柿子和山楂，所含的鞣酸越多，再加上吃完以后，进食肉类等含蛋白质较多的食物，残留的食物就容易在胃里抱成团。

胃石形成后，小的胃石一般不会产生什么症状，随着胃肠蠕动，经粪便排出体外。大一些的胃石，会磨损胃黏膜，导致黏膜充血水肿，形成溃疡，引起上腹部饱胀、疼痛、恶心、呕吐等。

不大不小的胃结石排不出去，还会导致肠梗阻。

得了胃结石不要拖 可乐也能溶结石

随着时间延长，结石会逐渐变硬，碎石难度大大增加，患者也要多遭罪。

李振方曾经遇到一位年逾八旬的患者，15cm×18cm大小的黑色结石，几乎占满了整个胃部，由于在胃里待的时间比较久，胃石表面已被磨得比较光滑，经过5次碎石手术，才将石头排出体外。

出现哪些症状要警惕胃结石呢？高峰玉说，如果最近吃了大量山楂、柿子、大枣，尤其是空腹状态下，出现上腹部饱胀、疼痛、厌食、恶心、呕吐等不适，要警惕胃结石的可能，及时去医院就诊。

李振方表示，B超、钡餐或者胃镜检查都可以发现胃内异常，可明确胃内是否存在胃石。胃石早期形成时一般比较软，口服药物治疗效果好。“可选择药物治疗，口服碳酸氢钠和抑酸药，可乐也可以，中和胃酸，使胃内变成中性或者弱碱性，使胃石变得松软、破裂，随大便排出体外。”

李振方说，如果药物治疗效果不佳，也可以选择胃镜下治疗。胃镜下利用活检钳、异物钳、圈套器等夹碎胃石，使其分割成小块，经粪便排出体外，胃石较大、较多时，可能需要多次碎石。

胃石到达小肠会导致肠梗阻，则要进行内镜下肠梗阻导管置入、小肠镜下治疗或者外科治疗。

“平时有胃动力不足的人群，要尽量少吃甚至不吃柿子，实在想吃的话，就选择熟透的柿子，少吃并且不要空腹吃。”高峰玉提醒，吃完柿子后，也可以适量摄入一些小苏打，帮助胃部排空。另外，不要与高蛋白的食物同时吃。

◎癌Ai不孤单

爱生闷气的性格，在心理学上被称作C型性格，也叫“癌症性格”。C型性格者内分泌容易紊乱，免疫系统识别和消灭癌细胞的监视功能会大打折扣，因此容易患上癌症。

武汉25岁姑娘刘佳(化名)有一天摸到自己的乳房有肿块，绿豆大小，不痛不痒。半年后，她觉得左胸时不时有刺痛感，想到自己摸到的“小肿块”，便来到武汉市妇幼保健院乳腺外科就诊。检查后，刘佳发现自己不仅患有乳腺增生，双侧乳房还有9个肿瘤，最大直径接近2厘米。

年纪轻轻，为什么长了这么多肿瘤？医生询问得知，她平时很独立，个性也要强，有什么不开心的事都习惯闷在心里。别人都夸她成熟稳重，奈何自己的身体承受了太多。医生说，是癌症性格害了她！

爱生闷气的性格，在心理学上被称作C型性格，也叫“癌症性格”。

郑州人民医院临床心理科医师李艳艳介绍，C型性格者内分泌容易紊乱，器官功能活动易失调，随着机体免疫功能下降，免疫系统识别和消灭癌细胞的监视功能会大打折扣，因此容易患上癌症。有研究表明，C型性格者肿瘤发病率比一般人高不少。

负面情绪还会导致这些病

不仅如此，C型性格还会诱发一系列其他疾病，如伤肝脾，加速脑细胞衰老、损伤免疫系统，引发甲亢、色斑、胃溃疡、心肌缺氧、血糖升高、心梗等。北京妇产医院内分泌科主任医师阮祥燕介绍，压抑的负面情绪会导致一系列“情绪疾病”，比如：

月经失调：情绪异常、长期压抑、生闷气或遭受重大精神刺激和心理创伤，都可导致月经失调或痛经、闭经。

妇科疾病：大量临床病例表明，大约有九成女性在患上子宫肌瘤、卵巢囊肿等器质性病变之前，都伴有心理和情绪异常变化，比如易烦易怒、啼笑异常等。女性的心理和情绪如果发生异常波动，将导致内分泌功能失调，引发雌激素分泌紊乱，从而成为众多妇科疾病的根源。

胃肠功能失调：很多人生气时会觉得“胃仿佛绞在了一起，疼痛难忍”，就是因为坏情绪让胃功能失调了。胃炎、消化不良、便秘、腹泻、肠道炎症以及说不清原因的腹痛等，都可能与情绪有关。

皮肤变差：生气时，血液大量涌向头部，血液中的氧气会减少，毒素增多。毒素会刺激毛囊，引起毛囊周围程度不等的炎症，从而出现色斑问题。

甲状腺疾病：长期的压力一定会影响到人体的激素分泌。内分泌失调和情绪控制不好有关。长期压力大、紧张焦虑的女性容易患甲状腺疾病。据统计，70%的甲状腺疾病发病前有不良情绪刺激。反过来，患有甲状腺功能亢进的女性，更容易脾气暴躁。

心血管疾病：多数患高血压、冠心病等心血管疾病的人，常伴有焦虑和抑郁。心理不平衡可导致心血管疾病发生，心血管疾病又会进一步造成心理紧张、失衡，两者相互影响。

可以通过一些方法去调节自己的情绪：找到健康的情绪宣泄途径，排解不良情绪；更多地倾听自己的心声，不要一味地迎合他人；多参加社交活动，试着去展示自己，以增强自信心；客观对待他人对自己的评价，理性接受自己的缺点；定期运动，不良情绪也会随着汗液排出体外。

(小健)

年纪轻轻，乳房竟查出九个肿瘤
医生：癌症性格害了她