



# 身体周刊



扫码看更多内容  
A11-12

齐鲁晚报

2021年2月7日  
星期日

医学  
健康  
服务  
科普

■ 策划：陈玮  
■ 美编：陈华

■ 组版：颜莉  
■ 编辑：于梅君

## 壹点问医

春节临近,吃吃喝喝是不少人假期必不可少的安排。但是,如果我们太贪恋美食,肠胃可能会闹意见,胃痛、胃胀、消化不良、便秘、腹泻这些症状都会接踵而至。消化系统出现哪些症状需要特别警惕?我们平常听到的那些养胃方法靠谱吗?



# 别再喝粥养胃了

消化科医生揭秘养胃真相

自测!根据症状辨胃病  
(供参考,有症状请就医)

### 慢性胃炎或胃下垂

症状:饭后或终日饱胀、暖气但不反酸,胃口不好,体重逐渐减轻,面色发白或发灰。

### 胃溃疡

症状:饭后不久出现的上中腹痛,疼痛可能有节律性,如受凉、生气并常伴有恶心、呕吐、积食感。

### 十二指肠溃疡或炎症

症状:常在饭前或饭后2小时开始胃痛,或半夜痛醒,疼痛在上腹偏右,常有节律性,吃点东西可以缓解,并伴有反酸现象。

### 胃痉挛

症状:突然发作的上腹剧烈疼痛,同时有饮食不洁或受凉史,坐卧不安,面色苍白出冷汗,四肢发冷,上中腹有硬块但不能摸,可在1-2小时后自行缓解。

### 溃疡病急性穿孔

症状:肚子硬如板状,不能触碰。

### 胃癌

症状:饭后腹部胀痛,常有恶心、呕吐,偶有呕血,过去有胃病史,近来加重,或过去无胃病史近期才发。且伴有贫血、消瘦、不思饮食,在肚脐上方或胸骨下方能摸到硬块,则考虑为胃癌。

齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 陈晓丽

## 急性肠胃炎、胰腺炎患者 每逢假期明显增多

“每逢节假日,我们接诊的消化系统疾病患者就会明显增加。”山东大学第二医院消化内科主任医师林森介绍,急性肠胃炎是最常见的问题,往往表现为腹胀、恶心、呕吐、腹泻等,“饮食不节制、暴饮暴食、细菌感染都是急性肠胃炎常见的原因。”

提及细菌感染,临近春节,很多家庭喜欢提前烹饪熟食,如果温度不够低,储存的食物就容易滋生细菌。即使是放进冰箱,也不能做到万无一失。“冰箱只能减少细菌繁殖,不能完全阻止细菌滋生,更不能杀菌,沙门氏菌就是冰箱内常见的细菌之一。”林森提醒大家,冰箱内的食物吃前必须充分加热杀菌。

食管异物嵌顿也是假期消化内科急诊常见的问题。春节期间不少家庭用红枣做面食或熬粥,误食枣核的事情时有发生。“枣核尖尖的两头特别容易扎在食道,尤其是牙齿不好的老年人,吃饭不仔细咀嚼的话容易误吞枣核,嵌顿到食管,需要通过消化内镜处理。”林森提醒,不止枣核,细碎的骨头、鱼刺、假牙等都存在这类风险,吃东西时要注意细嚼慢咽。

“假期胰腺炎患者也会明显增多,经常一天收治好几个急性胰腺炎患者”,林森表示,主要原因在于暴饮暴食、饮酒过量、高血脂症等。同时,对于有胆囊炎、胆囊结石的人

群,如果大量摄入油腻食物,会刺激胆囊收缩,从而压迫到胆囊结石。结石一旦移动到胆总管内,会引起剧烈胆绞痛。万一结石无法从胆总管内顺利排出,还会引起胆道感染、胰腺炎等严重情形,需要到医院急诊处理。

此外,对于肝功能有问题的人群,即便平时各项指标保持不错,如果春节期间不注意,例如饮酒,也可能诱发肝功能异常。

## “多喝热水”只能部分 缓解痉挛性疼痛

春节假期,少不了各种饮料,有人说,喝冷饮容易胃疼。对此,林森表示,喝冷饮是否会导致胃疼,主要和我们的饮食习惯有关。

通常来说,冷饮进入胃内会引起胃黏膜下血管收缩,胃黏膜血流减少,有可能导致胃部痉挛性疼痛。

但是,如果从小习惯喝冷水,我们的肠胃对冷水就变得不敏感,喝冷水就不会引起不适。就像很多欧美国家并不提供热水,即便是寒冷的天气喝冷水也不会感觉不适。

不过,这并非鼓励大家喝冷水。“水烧开的过程可以有效杀灭其中的细菌和病毒。”林森说,如果一直习惯喝温水,不要勉强自己喝冷水。

相对于喝冷水,“趁热吃”更值得我们关注。世界卫生组织曾经发布,65摄氏度以上的热水和食物属于明确致癌物。所谓“趁热吃”,最适宜的温度和我们体温接近,也就是37摄氏度左右。

作为“万能神药”,每次身体不舒服,听到最多的建议就是“多喝热水”。对此,林森表示,以前生活环境

差,多喝热水可以取暖,这种习惯就延续了下来。

“如果身体有些痉挛性疼痛,喝点温热水可以在一定程度上缓解,例如女性月经期间的腹痛等。”林森说,如果消化道有些痉挛性疼痛,喝温热的水可能也有一定的缓解作用,但对于其他原因带来的疼痛,“多喝热水”可能并不会有什么明显效果。

## 长期吃面条等食物 胃功能会变弱

网络上关于吃什么养胃的说法层出不穷,尤其是喝粥、吃面条和馒头养胃的说法传播最广。对此,林森表示,其实医学上并没有“养胃”这个说法,消化系统健康的人并不需要养胃。

白粥、面条这些食物并不是“养胃”,只是容易消化。“如果胃部刚做过手术,或者患有急性肠胃炎、急性胰腺炎等急性消化道疾病,消化系统功能相对较弱,可以多吃面条、白粥这类容易消化的食物,减轻肠胃消化负担。

但是,如果长期吃这些容易消化的食物,我们的胃非但不会变得更健康,胃的消化功能反而会因为长期废用而丧失,消化功能越来越弱。“患有慢性肠胃炎等疾病的人群应该多补充优质蛋白等营养,例如鸡蛋、瘦肉等,增强身体抵抗力。”

## 酒精浓度越高 对胃的损伤越大

春节期间,很多人免不了饮酒,“饮酒前喝酸奶可以保护胃黏膜”的说法也被很多人推崇。

林森表示,酒精是脂溶性物质,会破坏胃壁的脂质层,对胃壁造成损伤。酒精浓度越高,对胃的损伤越大。如果饮酒前我们胃内有食物,酒精会在一定程度上被稀释,能够在一定程度上起到保护胃壁的作用。

但是,牛奶和酸奶作为液体,在胃内停留的时间很短,很快就被排空,起到的作用微乎其微。其实不一定是喝酸奶,只要饮酒前先吃些食物,都能适当减轻酒精的破坏作用。因此,保护胃壁最关键的是不要空腹饮酒,饮酒要适量。

## 苏打饼干可暂缓胃痛 但不宜多吃

反酸、烧心也是常见的胃部不适症状。林森解释,我们胃腔内的PH值只有2点几,胃部有自己的一套完整机制保护其免受胃酸的腐蚀和破坏。

如果有胃溃疡等疾病,部分胃黏膜脱落,胃酸就会直接破坏病灶位置,引起烧心、胃疼的症状。同时,如果吃得过饱,或者进食了太多不容易消化的食物,胃部收缩排空时,胃酸进入食管,也会引起烧心、反酸等症状。含纤维素过多的食物例如韭菜、地瓜、甜食,口味过重的食物,都会有类似的效果。

胃反酸时,不少人喜欢吃苏打饼干来缓解。对此,林森表示,这有一定的效果。“苏打饼干里含碳酸氢钠,这是人类历史上第一种用来治疗胃病的药物,原理在于利用碳酸氢钠的碱性来中和胃酸的酸性。”林森表示。

但是这种药物早已不再使用,林森解释,因为胃酸属于盐酸,碳酸氢钠和盐酸结合后会产生二氧化碳,也就是产生较多气体,容易导致腹胀,还有导致胃溃疡穿孔的风险。此外,碳酸氢钠的作用也比较短暂,长期用反而会刺激胃酸增加。因此,胃酸过多的人群可以适当吃些苏打饼干缓解,但是不宜长期多吃。

林森提醒大家,如果有胃部不适,根据不同症状,通常使用一些中和胃酸或促进胃动力的药物,如果服药后症状无法缓解,或者伴随大便颜色变黑、呕吐、没有缘由的消瘦、贫血等症状,或者原有消化道疾病症状发生改变,要及时到医院就诊。

◎癌Ai不孤单

乳腺纤维腺瘤是由腺上皮和纤维组织两种成分混合组成的良性肿瘤,好发于青年女性,高发年龄是20-25岁。病因尚不完全清楚,一般认为是局部的乳腺组织对雌激素的敏感性异常增高,导致局部细胞过度增生,形成纤维腺瘤,青年女性雌激素水平较高,发病率较高。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 王小蒙  
通讯员 孙方雷 孙硕

短短4个月时间,肿瘤从1厘米迅速增大到11厘米……

怀孕后,25岁的张青(化名)胸部肉眼可见地变大,还肿痛得厉害。原来,她右乳内藏着一颗肿瘤,怀孕前肿瘤如同一粒花生米大小,在稳定地“安居”近两年后,终于在患者怀孕后露出它“疯狂”的一面。

正处在妊娠期,肿瘤增大迅速,如不及时手术,肿瘤可能还会继续增大,甚至破溃,严重影响哺乳和生活质量,如为恶性,则会延误病情。因此,需要及时手术。

“乳腺纤维腺瘤是一种常见的、多发于青年女性的良性肿瘤。多表现为乳腺类圆形肿物,无痛,光滑,活动好。”山东省妇幼保健院乳腺甲状腺外科主任朱坤兵介绍。

通常情况下乳腺纤维瘤作为良性肿瘤是可以观察的,朱坤兵提示,对于有备孕计划的青年女性,需要定期做乳腺检查,甚至需要提前处理发现的乳腺结节。

纤维腺瘤为什么要在孕前处理呢?朱坤

兵表示,妊娠后体内雌激素、孕激素水平迅速升高,在升高的女性激素作用下,一部分纤维腺瘤就会迅速生长增大,轻者可能会影响分娩后的哺乳,导致乳汁排出不畅、乳汁淤积,甚至发生哺乳期乳腺炎、乳腺脓肿。

严重者可能体积巨大甚至表面破溃,甚至发生感染,不仅影响患者生活质量,严重的甚至会影响胎儿发育。由于妊娠期的特殊性,抗生素的选择也颇为受限。因此,对于有备孕需求的乳腺结节患者,需孕前3-6个月至乳腺外科就诊,由专业医师提供诊疗意见。

治疗方面,乳腺纤维腺瘤癌变率非常低,切除后复发可能性也较高,若肿瘤体积无明显增大,可选择不做手术,每6个月复查乳腺B超,若肿瘤一段时间内增长速度明显加快,要及时到乳腺病外科就诊,咨询下一步治疗方案。就预后而言,纤维腺瘤的癌变率较低,随着年龄增长,50%的患者腺瘤可自行消退。

“纤维腺瘤可以选择手术切除,也可以选择微创旋切手术,具有创伤小、不留瘢痕、手术迅速、仅需局麻、痛苦小的优点。”朱坤兵说。



更多肿瘤资讯请扫码关注微信公众号“癌Ai不孤单”

疯狂长十倍,这种肿瘤备孕时要当心