



扫码看更多内容

A11-12

齐鲁晚报

2021年2月7日 星期日

□ 策划：
陈陈
玮华□ 编组版：
于
梅
君
莉

别再喝粥养胃了

消化科医生揭秘养胃真相

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。“枣核尖头的两头特别容易扎在食道上，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、高脂血症等。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。

“多喝水”只能部分缓解痉挛性疼痛

春节期间，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

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？



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、嗳气但不反酸，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。

溃瘍病急性穿孔

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。

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、白粥等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，轻者可能会影晌分娩后的哺乳，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增快，要及时到乳腺癌外科就诊，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%的患者肿瘤可自行消退。

“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”