

春节前后是消化道疾病的高发期——

# 过年勿忘打好“保胃战”

□钱军

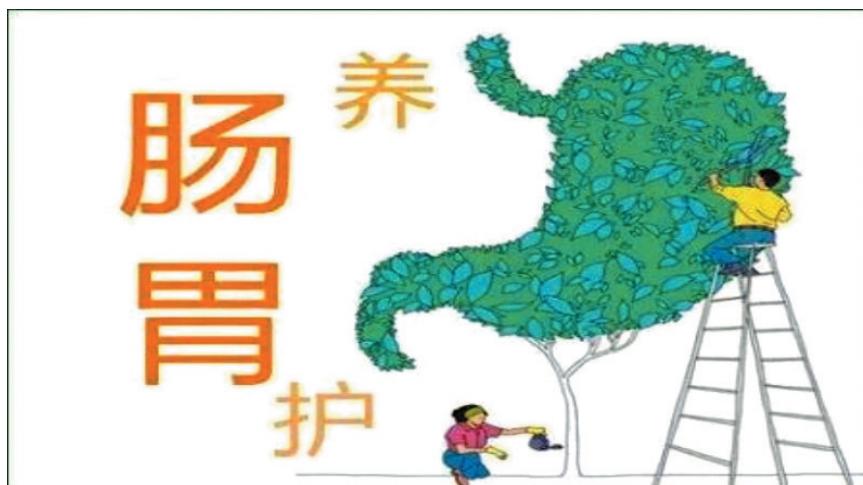
国人的传统大节——春节即将来临,终于可以放下手头的工作跟家人朋友好好聚聚了,大家的胃也会跟着忙碌起来。而春节前后是消化道疾病的高发期,一方面,气温寒冷容易使胃肠系统出现功能失调,同时,节日期间的饮食无度,又加重了胃肠负担。打好春节期间的“保胃战”——如何享受美味佳肴、如何科学饮食、如何护胃,还真是一门学问。

## 消除破坏胃黏膜的因素

正常人体胃黏膜表面有一层黏液覆盖,它保护着胃黏膜不受胃酸的破坏。但在春节期间摄入过量酒精后,这一保护层就会受到破坏,胃黏膜及胃壁各层组织就会受到胃酸的侵袭。再加上油腻食物、暴饮暴食、生活不规律,轻者会出现上腹部疼痛、呕吐,严重者会出现溃疡、出血、穿孔等严重并发症,本来很高兴的聚餐可能最终导致不快的结果。

## 胃溃疡患者忌“熬年”

保护好自己的胃,首先得养成定时定量进餐的习惯。冬天寒冷,不宜吃生冷食物,应食熟食。因为生食冷食不易消化,会损伤脾胃。冬天可适当饮低度酒,忌饮烈酒,多饮也会有伤脾胃。消化性溃疡患者忌“熬”,我国民间有除夕之夜“守岁”的习俗,胃及十二指肠溃疡患者如果也同家人一起熬夜,或通宵看电视、搓麻将,身体过于疲劳或睡眠不足,易引起溃疡病发作大出血,这是非常危险的。



## 尽量采取“分餐制”

切断幽门螺旋杆菌的传染途径是预防胃病的有效方法。节日期间乃至平时都应尽量实行“分餐制”。幽门螺旋杆菌是标准的“病从口入”型病菌,外出聚餐应尽量使用公筷公勺,减少感染几率;家庭用餐除了尽量使用公用餐具,个人应专碗专筷,避免交叉感染。有些家长喜欢先将食物放在口中嚼碎,再喂食婴儿,这会增大孩子感染幽门螺旋杆菌的风险,应尽量避免。如果家里有人已经确诊感染了幽门螺旋杆菌,在其治愈之前,一定要坚持实行“分餐制”,家里的餐具应定时煮沸消毒20分钟以上。

## 多补充碱性食物

春节期间应该有意多食用些碱性食品,因为健康人体必须保持微碱性状态,

pH值在7.3左右为宜。如果人体血液呈酸性,血黏稠度和胆固醇都会比较高,人容易疲劳,抵抗力也会下降。而蔬菜几乎都是酸性食品。所以,应该有意识地多吃一些碱性食品,如海带、莴笋、生菜、芹菜、香菇、萝卜等,以求人体的酸碱平衡。另外,动物性食物多不含膳食纤维,吃多了会造成便秘,所以要多吃一些含丰富粗纤维的多渣食物,如小米、玉米、麦片及水果、蔬菜等。

为了保护胃,赴宴之前可先吃一点低脂高纤的东西,宴前先喝一碗汤,然后尽量吃水果和瘦肉。至于那些一看就油腻的东西,要有所选择,少吃动物油。

此外,多饮苹果汁,睡觉时朝右侧睡,平时备点蛋白酶、多酶片、吗丁啉等药品也是春节期间护胃的措施。如果有腹胀腹痛呕吐腹泻不能缓解甚至出现黑便,一定要到医院就医。



## 红糖养生说竟然是骗局

□晋婉

手脚冰凉、贫血……出现这些症状,很多人会习惯性地喝一杯红糖水。近年来,红糖被包装为“养生神器”,受到越来越多的人喜欢。市面上各种保健红糖,更是广受欢迎。

然而事实的真相是:你可能被骗了好多年。

**红糖可以补血?几乎没用** 人们常认为,喝红糖水可以补血,因为其中含有铁。然而,根据中国食物成分表的检测数据,红糖中高达96.6%的成分是糖类,红糖中的铁元素含量微乎其微。数据显示,每100克红糖中只有2.2毫克的铁元素,而同等质量的猪肝中,铁元素含量达到了22.6毫克。而且人体对植物食品铁的吸收率低(只有1%~7%),而对于动物食品铁吸收率可达20%。

如果要靠红糖来补充人体所需的铁,需要每日吃1000克。这显然是不可能的。

**保健红糖作用很有限** 姜汁红糖、大枣红糖、益母红糖……跟普通红糖相比,这些红糖里加了生姜、红枣等成分,因此被称为保健红糖,价格也比普通红糖贵两三倍。但是我国相关食品法规规定,不允许一般的中药材添加在食品中,只有药食同源的食材才可以添加。譬如,很多女性常喝的益母红糖,一看名字,很容易误认为里面加了有活血、调经作用的益母草。但看产品配料表就会发现,益母红糖中根本就没有益母草,而是红枣粉、胡椒等成分。

# 警惕癌症伪装成老年病

□华中科技大学同济医院肿瘤科副主任 姜永生

康细胞到癌症细胞,短则几个月,长则几年甚至数十年,这也就是为什么多数癌症是以中老年人为主的原因。20岁接触,可能50岁发病。肿瘤的形成常常是多年的慢性刺激和长期接触致癌物的结果,一般肿瘤的潜伏期长达10~30年。

随着年龄增加,人体肿瘤“易感性”增加。在致癌因素中,有80%来自外界,其中大部分是化学性致癌因素,人们生活、工作中,或多或少地会接触致癌因子。年龄越大、接触时间越长,患癌的机会越大,接受致瘤物量越大,加上全身器官功能和免疫系统功能减退,使得肿瘤有机会发生和发展。

## 老年人患肿瘤常“无症状”

老年人无症状的潜伏肿瘤较多,其“无症状”并非绝对,而是肿瘤症状容易被其他老年性疾病掩盖。比如,肺癌的咳、痰、喘症状可能被老慢支、肺气肿、慢阻肺等病掩盖;肠癌的便秘症状可能被老年习惯性便秘所掩盖;骨肿瘤可表现为关节疼痛和骨质疏松,容易被误认为是老年退行性关节炎或风湿病;颅内肿

瘤可表现为头痛、头晕、偏瘫,易被误认为是老年人的中风。

老年肿瘤患者由于身体逐渐衰老,或因伴发其他疾病,会表现出一些非特异症状,如衰弱、乏力、全身疼痛等,易被当作一般衰老表现而被忽视。

## 对肿瘤早期表现应提高警惕

无论是老年人,还是年轻人,要重视癌症如下常见早期预警信号:持续性声嘶、干咳、痰中带血;消瘦、贫血或大便习惯改变、大便经常带血;吞咽困难,胸骨后不适感;不明原因头痛、听力下降,鼻咽分泌物带血;无痛性血尿;身体浅表部位出现异常肿块;体表黑痣或疣色泽改变和增大;皮肤黏膜溃疡不愈;不明原因的发热;不规则、不正常阴道出血。

癌症可防可治,要早发现早治疗。由于老年人是肿瘤侵袭的主要目标,对肿瘤的警惕性应更高,最好能定期检查身体。一旦出现身体不适,应及时到医院检查治疗。另外,适当的体育锻炼、合理健康的饮食、改变不良的生活方式、保持乐观向上的心态,都对癌症预防有积极作用。



临幊上经常发现这样的病例:以为自己的不适症状是衰老所致,最后却发现是肿瘤,错过了最佳治疗时机。60%的恶性肿瘤发生在60岁及以上人群,年龄越大越易患癌。老年人要警惕肿瘤的侵害,谨防被“老年病”掩盖。

## 癌细胞并非一两天“养”成

所谓“冰冻三尺非一日之寒”,癌细胞不是一两天就“养”成的。从健

## 长期吃太饱真会要人命

□南京市第一医院营养科 戴春

世界知名的大胃王李蕙日前过世,享年54岁。李蕙身材娇小,但她在大胃王比赛中表现惊人,比体重是她三倍的男性吃得更多。

吃太饱的直接危害就是增加胃肠道负担,造成消化不良,容易出现胃酸、胃胀、腹痛、便秘等不适,还会破坏胃黏膜,引发胃穿孔、胃溃疡等疾病。此外,人的胸腔空间是有限的,如果吃得太多,胃会撑得很大,会对周围的肺、心脏等器官造成压迫,久而久之也会导致代谢综合征,如高血压、肥胖等。摄入过多的高蛋白、高脂肪食物,如果再过量饮酒,极易引起胰腺水肿,从而诱发急性胰腺炎,严重的可危及生命。