

实现“蓝莓自由”后却吃出胃石症

医生提醒:切勿空腹食用,每天不超过100克



最近,“蓝莓自由”成为社交平台上的热门话题。过去一小盒动辄二三十元的蓝莓,如今价格大幅回落,15元就能买到两盒。“蓝莓价格大跳水”连续登上热搜,蓝莓从“吃不起”变成了“随便吃”,不少人一买就是好几盒,一炫就是一大把。记者发现,近期因过量食用蓝莓导致肠胃不适的市民不在少数,更有人因吃多蓝莓引发胃石症。专家紧急提醒,不要空腹吃蓝莓,脾胃功能较弱者和糖尿病患者应控制摄入量。 通讯员 于扬子 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

两天吃了一斤,因上腹痛痛紧急就医

业内人士介绍,蓝莓价格之所以能“走下神坛”,核心原因是我国蓝莓产量实现了跨越式增长。2025年,我国蓝莓产量达到81万吨,稳居全球第一。充足的供应,让曾经的“贵族水果”走上了大众餐桌。不过,蓝莓虽好,可别贪多。社交平台上,不少网友分享了自己的“惨痛”经历:“最近的蓝莓真是又大又甜,一不小心吃多了,一天跑三次厕所”“蓝莓真的不能吃太多,胃疼一晚上”……

更严重的是,福建一名女子连续两天每天食用半斤蓝莓后,突然感到上腹剧痛,伴有恶心、反酸。紧急就医后发现,她的胃底被一个硬结团块完全堵住,被诊断为典型的“胃石症”。

在很多人的印象里,山楂、

柿子吃多了容易引发胃石症,却很少有人知道,蓝莓过量食用也存在同样风险。东部战区空军医院消化科副主任医师马小芬在接受记者采访时解释,蓝莓中含有鞣酸和果胶,果胶遇到胃酸容易凝结。正常情况下适量食用并无大碍,但大量进食就可能引发问题。“不只是蓝莓,像糯米类食物,甚至有些人大量摄入毛发等异物,也会引起胃石症。”

胃石症早期症状包括上腹隐痛、饱胀、恶心呕吐、食欲差,严重时可能出现出血、梗阻甚至穿孔。一旦胃石巨大并嵌顿,导致穿孔或梗阻,可能需要开腹或腹腔镜手术取石。

尽量饭后食用,每天不超过100克

马小芬提醒,蓝莓性偏寒

凉。胃火较重和胃肠道功能正常的人可以适量食用,但脾胃阳虚弱者,尤其是小孩、老人等脾胃功能较弱的人群,不建议过量食用;糖尿病患者也应控制摄入量,虽然蓝莓口感不算很甜,但大量食用仍可能影响血糖,黄瓜、西红柿是更稳妥的选择。

马小芬建议,不要空腹吃蓝莓,尽量在饭后食用,每天50克左右为宜,最多不超过100克。不要与面食同食,比如糯米团子、粽子等。胃不好的人,如胃部手术后患者、胃动力差者、老年人,应避免过量食用。

“如果不小心吃多了,可以先喝些温水,或者喝一点碳酸饮料帮助软化胃石,同时要吃清淡、流质的食物,避免粗糙坚硬的东西。”马小芬强调,“一旦症状持续或加重,务必及时就医。”

延伸阅读

避免“食疗”变“食伤” 任何水果都应适量食用

当前,不少人为了追求“轻食养生”或“水果食疗”,常用水果沙拉、果昔代替正餐,或者为了获取某种水果中的特定营养元素,在短时间内大量食用,专家表示这些做法都可能给身体带来健康风险。

例如,山楂富含有机酸、黄酮类物质,能够帮助消化、降血脂,但大量的有机酸(如柠檬酸、苹果酸)会刺激胃酸分泌,空腹或过量食用易引发胃部不适,对胃炎、胃溃疡患者尤其不利,可能加重病情,果酸和膳食纤维摄入过多还会加速肠道蠕动,导致腹泻。

荔枝富含丰富的维生素C和钾,对于抗氧化、调节电解质平衡等有一定作用,但是大量空腹食用可能会引发“荔枝病”。荔枝中的果糖堆积会刺激胰岛素过量分泌,可能导致低血糖的发生,出现头晕、无力、心慌等症状。

天津市第一中心医院营养科主任谭桂军说,每天新鲜水果的摄入量应在200g至350g,且果汁不能代替鲜果。水果摄入的种类也应该更丰富,每种少量但是品种多样,从而确保摄入的营养更加多元。 新华社

男子高烧6天不退,医生一个问题锁定感染源

专家:鹦鹉、鸽子、八哥等鸟类都可能携带“鹦鹉热”病菌

“体温又到39.1℃了!”看着体温计上顽固的数字,62岁的张先生(化姓)无力地靠在病床上。这已经是他发烧的第6天,但张先生跑了好几家医院,输液瓶换了一瓶又一瓶,抗生素用了不少,可温度怎么也降不下来。持续高烧让他头晕乏力、胸闷气短,连吃饭都没了胃口。各项检查都做了,血常规、胸片CT……结果显示“异常”,但就是找不到明确的感染源。

在邻居的推荐下,家人带着张先生来到南京市第一医院全科医学科。申玉英主任接诊后仔细梳理病史:“张先生,您发病前有没有接触过什么特别的东西?比如宠物、花草,或者去了什么特殊的地方?”张先生

摇了摇头,家属也跟着回忆:“没去外地,也没接触过奇怪的东西,就是在家待着。”

就在问诊陷入僵局时,申玉英突然想起什么,追问了一句:“那家里有没有养小鸟?比如像鹦鹉之类的宠物?”

“有!养了两只鹦鹉,刚养了一个月,两个小家伙在家挺热闹的。”家属回答。

“有可能是鹦鹉热衣原体肺炎!”申玉英立刻安排医疗团队调整治疗方案,停用之前的常规抗生素,改用针对衣原体的特效药物。用药后,张先生的体温当晚就降到了37.5℃,胸闷、乏力的症状明显缓解;第二天一早,体温恢复正常,他终于能坐起来好好吃一顿饭了。

两天后,痰液NGS检测报告出来,明确检出鹦鹉热衣原体。经过治疗,张先生已康复出院,家里的鹦鹉也做了妥善处理。

专家介绍,鹦鹉热是由鹦鹉热衣原体引起的一种人畜共患病,不仅鹦鹉会携带病菌,鸽子、八哥等鸟类也可能成为传染源。人类主要通过接触鸟类的粪便、分泌物,或者吸入含有病菌的飞沫感染,潜伏期一般为7—14天。感染后,患者会出现高烧、头痛、乏力、咳嗽、胸闷等症状,严重时可能引发肺炎、心肌炎,甚至危及生命。

申玉英提醒,遇到发热,特别是有以下情况时,可至全科医学科就诊:1.常规治疗3天

以上,高烧依然不退,各项检查却查不出问题;2.本身患有高血压、糖尿病、冠心病等多种基础病;3.工作、生活场景较为复杂,需要医生从生活环境、职业、宠物接触史、旅游史等“蛛丝马迹”中寻找病因的患者。

同时,饲养鸟类应当定期给鸟笼清洁消毒,清理粪便时要戴口罩、手套,清理后及时洗手;避免鸟类接触食物和餐具,不要让鸟类进入卧室、厨房等密闭空间;新买的鸟类要先隔离观察一段时间,确认健康后再近距离接触;如果出现不明原因高烧,且有鸟类接触史,一定要及时告知医生。

通讯员 曹慧慧 张洁 扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

手上1厘米小伤口 暗藏致残风险

扬子晚报讯(通讯员 蔡钰 记者 姜天圣)记者日前获悉,4月2日,扬中市一名油漆工在操作高压油漆喷枪时不慎受伤,手掌仅1厘米的浅表伤口下,油漆已深度浸润筋膜与肌肉间隙,面临组织坏死、截肢的高危风险。扬中市人民医院手足外科团队紧急实施清创修复手术,为伤者保住左手功能。

接诊医生孙彦英表示,高压油漆枪注射伤属于典型“迷惑性伤口”,表面创口微小,但高压会将油漆顺着组织间隙向手部深部、远端扩散,不仅造成广泛软组织损伤与重度污染,油漆中的化学物质还会引发剧烈炎症反应,极易导致组织进行性坏死、严重感染。

经X线检查证实,患者左手第4、5掌骨间存在液性异物影,医院立即启动急诊手术。术中医生发现,患者手掌创口内部布满黏稠油漆污物,已浸润至筋膜、肌肉间隙,周围组织晦暗坏死,血管、肌腱、神经均出现断裂。医生在清创后逐一吻合断裂血管、修补受损肌腱与神经,重建手掌血运与功能连接。整场手术持续3小时20分钟。经术后一周治疗护理,患者复查各项血液指标正常,X线检查无异物残留,左手未出现感染、坏死情况,手部功能正稳步恢复。

南京建邺易可中医门诊

诊疗范围:中医科
咨询电话:025-84506642
地址:集庆门大街11号(集庆门大桥西公交站旁)
苏(中)医广(2026)第01-04-3201-0002号(广告)

颈肩腰腿痛久治不愈、反复发作,怎么办?

专家提醒:中医“治筋”是关键,小门诊大绝活



“治了很久,疼痛仍在”“反复发作,迁延不愈”……临床上,这样颈肩腰腿痛久治不愈、反复发作常有。那么,真的就没有办法吗?针对这些“痛点”,全国颈肩腰腿痛研究会副理事长沈锡山主任表示,颈肩腰腿痛是“筋”出了问题,属于“筋伤”,科学“治筋”才是关键。

颈肩背都痛,年年治年年发 有这样的病例,颈肩综合征和

背部筋膜炎3年多,颈肩三天两头疼,有时疼得连胳膊都抬不起来,而背部也是长期疼痛。3年间他尝试了针灸、推拿、针刀、冲击波等,但收效甚微,最后只能靠止痛药才能休息。“难道真的就只能这样一直反复疼下去?”

1年前,他慕名找到了沈锡山主任,手诊检查发现他颈肩背都存在大片的“筋疙瘩”,是“筋伤”问题。果然,在通过高频电火花系统“治筋”后,男子颈肩背部的疼痛缓解,至今已1年多未反复。

久治不愈、反复发作?得治筋 “颈肩腰腿痛,是‘筋’出了问

题,得治筋。”沈主任说,中医认为“骨正筋柔,气血自流”,也就是说筋的问题解决了,颈肩腰腿痛也就迎刃而解。临床发现,久治不愈、反复发作的颈肩腰腿痛通过正确的中医“治筋”快的一次,慢的一周都能见到明显的效果

同时,临床上一些治疗方法虽然也能起到“治筋”的作用,但是仅限于“浅筋”阶段,“卡壳”于“深筋治透”这个难题前。沈主任举例说,针灸、推拿等对早期“浅筋”阶段有一定效果,对“深筋”却束手无策。而手术会增加新的疤痕粘连,进一步加重筋伤。

小门诊藏大绝活,登顶治筋高地

南京“谭氏筋伤”在传统“治筋”的基础上,融合现代科技,独家推出了“治筋利器”——高频电火花,其融合了针药电,能突破粘连的软组织,营养神经根,直接作用于病灶部位,开辟了颈肩腰腿痛新天地。受到众多患者和同行的追捧。

虽然门诊不大,但却聚集了众多大咖:擅长运用高频电火花的高频电火花研发人程传国教授;有擅长“筋骨同治”的上海“石氏伤科”传人余安胜教授;擅长手诊的全国颈肩腰腿痛研究会副理事长沈锡山主任等骨科名家,成为南京新的“治筋”高地。 赵雷