连吃二十多颗山楂,当晚就开始胃疼

胃镜发现拳头大小胃石,保守治疗无法溶解

56岁的王女士(化姓)平时喜欢酸甜食品,近日,老友来访,带来了新鲜山楂,她觉得味道特别好,接连吃了二十多颗。当天夜里,王女士突然发生胃痉挛疼痛,她原以为自己扛一扛,多休息,吃点清淡食品养养胃,慢慢会自行好转。但没想到,胃痛竟然一直持续,没有缓解。

通讯员 **曹慧慧 张洁** 扬子晚报/紫牛新闻记者 **吕彦霖**



胃里惊现拳头大小胃石

巨大胃石经分割切碎取出

10月20日晚,胃痛再次加剧,扛不住的王女士来到南京市第一医院急诊。急诊CT发现她胃部有异常阴影,消化内科医生会诊后,结合病史高度怀疑是胃石,安排入院治疗。入院后,消化内科主任医师张喜梅给予王女士药物治疗,同时向其指导饮用可乐,尝试利用可乐溶解胃石。

经过3天保守治疗,王女士胃部疼痛症状虽已缓解,但胃部不适感仍存在。专家判断这枚胃石形成时间久、体积大,质地已经变硬,保守治疗已无法溶解胃石。随后,张喜梅为王女士安排胃镜检查,在胃内发现一枚约10厘米×5厘米的巨大胃石,像成年人的拳头大小。

麻醉疼痛与围术期医学科主任医师张媛为患者施行全身麻醉。张喜梅分次实施胃镜下圈套器碎石取出术,在内镜下将大块胃石分割切碎,再使用圈套器小心取出。还有部分碎石可随肠道自行排出,余下小块碎石再遵医嘱配合可乐辅助溶解。治疗5天后复查胃镜,王女士胃内的胃石已完全消失,胃痛不适的症状也得到缓解。

4种吃法极易吃出胃石

张喜梅介绍,眼下正是山楂、柿子集中上市的时候,也是植物性胃石的高发期。这类水果里含有鞣酸和果胶,吃起来涩口的成分就是鞣酸。鞣酸遇到胃酸,会和胃里的蛋白质结合,生成不溶于水的鞣酸蛋白,像胶水一样裹住果肉纤维,慢慢抱团、变硬,就形成了胃石。

专家提醒,老年人、胃动力差、有慢性胃炎、胃溃疡、胃部做过手术、糖尿病胃轻瘫人群,消化排空慢,是胃石高发人群,尽量少吃山楂、柿子等含鞣酸高的水果。这4种吃法极易吃出胃石——

1.空腹大量吃:空腹胃酸浓度高,鞣酸更容易凝结成块,风险最高;

2.一次吃太多:像王女士这样一次性吃下二十多颗山楂,极易中招;

3.搭配高蛋白食物同吃:吃山楂、柿子前后短时间内喝牛奶、吃鱼虾、鸡蛋、肉类,会大大增加长胃石概率;

4.吃没熟透的柿子:涩味重的生柿子鞣酸含量远高于熟柿子。

可乐治胃石并非人人适用

张喜梅特别提醒,网传“喝可乐溶胃石”并不能当作自救偏方。

可乐仅对刚形成、质地松软的小型胃石有一定软化效果。如果胃石体积较大、质地坚硬,或是已经磨损胃黏膜、形成溃疡,盲目饮用可乐不仅起不到治疗作用,还可能刺激创面,加重腹胀、腹痛,甚至引发消化道梗阻。

胃部出现不适务必先到医院就诊评估,如需使用该方式辅助治疗,必须在专业医生指导下进行。

肿瘤标志物升高与每天吃海参有关吗

近日,浙江一男子老张(化名)检查报告显示,其CA72-4数值达到155U/ml(正常参考值通常为0~6U/ml),但胃肠镜、腹部CT以及其余多项肿瘤标志物检查结果均无明显异常。老张称,自己最近每天都在吃海参调养身体。医生建议他停用海参,并间隔半个月复查。结果,老张的CA72-4指标回落至0.3U/ml。该事件经当地媒体报道后,引起不少人疑问:服用滋补类保健品,真的会对肿瘤指标产生影响吗?

“首先,我们不能简单、武断地把老张CA72-4升高直接归因于吃海参。”江苏省中西医结合医院肿瘤科副主任、副主任中医师魏国利在接受记者采访时表示,CA72-4是临床非常常用的一项消化道肿瘤筛查指标,但它最大的特点就是特异性不高、容易受干扰。除了肿瘤之外,胃肠道炎症、胆道炎症、身体代谢紊乱等情况都可以引起CA72-4一过性升高,有时检测本身也可能出现误差。

魏国利表示:“体检发现肿瘤标志物升高,不等于一定有问题,更不能直接和肿瘤画等号。”他建议及时到专科复查、动态随访,若持续升高,再进一步系统筛查原因。

魏国利提醒,如今市面上



的保健品、药食同源滋补品种类繁多、鱼龙混杂,但适不适合吃,要咨询医生。像海参、冬虫夏草、西洋参、石斛这类药食同源的补益类食材,讲究辨证食用:体质适合,适度进补有助调理,体质不适合却盲目进补,反而增加代谢负担,甚至引起身体代谢紊乱。”他强调,无论是普通人还是肿瘤患者,要不要吃滋补品、能不能长期吃,都应咨询专科医生,切忌自行长期乱吃。

从中医角度看,海参属于经典补益食材,可以滋阴润燥、养血补肾;从现代营养学看,海参高蛋白、低胆固醇,营养价值明确。但海参价格较高,大家要理性看待它的性价比。对肿瘤患者而言,抛开价格因素,在身体虚弱、辨证合适的前提下,适量食用有助于术后、放化疗后的身体恢复。但重点在于必须个体化、辨证食用。如果吃完出现腹胀、腹泻、消化不良等不适,就说明和体质不合,需要及时停用,不能盲目坚持进补。

扬子晚报/紫牛新闻记者 **万惠娟**

综艺节目带火鸭舌 营养专家:这几类人要管住嘴

要论最近最火的综艺是什么,邀请老友重聚的旅行真人秀《后会友期》一定排在榜首,而“06”超女厉娜和许飞一段友情回忆还意外带火了鸭舌。对此,浙江省中山医院营养科王璐医生提醒,鸭舌虽然好吃,但不建议多吃。

先看鸭舌的食物成分表:每100克可食鸭舌含蛋白质16.6克、脂肪19.7克、胆固醇118毫克,热量245千卡。作为对照,每100克瘦猪肉蛋白质约20.3克、脂肪只有6.2克,鸭舌的脂肪含量是瘦猪肉的三倍多。

鸭舌的脂肪中单不饱和脂肪酸占62%、饱和脂肪酸占18.8%,脂肪的“质”不算差,问题出在“量”上——一根接一根,总量很容易失控。

此外,钠比脂肪更隐蔽。市售酱卤鸭舌不同产品差距很大,有的每100克标626毫克,有的在1486毫克到1906毫克之间,摄入一包100克的鸭舌就可能占到每日钠限额的一半以上(成年人每日钠摄入量应不超过2000毫克)。王璐提醒,鸭舌的咸味被酱香和甜味盖住,吃起来“不觉得咸”,钠却已经悄悄叠上去了。

专家提醒,这些人需要特别注意——



1.高尿酸和痛风人群要管住嘴。鸭舌的嘌呤含量在150毫克/100克以上,高尿酸人群每日嘌呤摄入建议控制在200毫克以内,几根鸭舌就可能吃掉大半配额;痛风急性发作期应避免,稳定期也只能尝一两块。

2.高血压人群重点盯钠。卤制鸭舌每100克钠含量接近或超过1000毫克的情况并不少见,一包下去,当天其他菜的盐就得主动往下压。

3.血脂异常和高血脂患者面对的是脂肪和胆固醇的双重负担。鸭舌中的脂肪比蛋白质还多,胆固醇118毫克/100克,血脂已经偏高的人要把单次量压得更低、频率拉得更开。

4.慢性肾病患者要谨慎。高蛋白、高钠、高嘌呤叠在一起,对肾脏的代谢负担不是“少吃几口”就能轻松化解的。

5.儿童和老年人吃鸭舌时要留意细小软骨,细嚼慢咽,避免呛噎。 **都市快报**

糖尿病致双腿麻木 走路如同踩棉花

扬子晚报讯(通讯员 **朱研 孙小培** 记者 **姜天圣**)长期血糖失控损伤周围神经,76岁李奶奶出现双下肢麻木、温度感知丧失,走路有踩棉花感,频繁摔倒,最终只能依靠轮椅出行。镇江市第一人民医院神经外科周围神经亚专业团队为其实施双下肢周围神经四联松解术,采用局麻微创方式精准解除下肢多处神经卡压。术后老人下肢发凉症状当即好转,三个月后独立步行返院复查。

李奶奶已有30余年糖尿病史,日常血糖监测断断续续,未能规律服药,血糖长期大幅波动。两年前,她开始出现双下肢麻木,不适感从足底向上蔓延至膝盖,双脚逐渐丧失冷热知觉。近半年,下肢力量持续下降,行走不稳、反复跌倒,只能依靠轮椅活动。在了解到镇江市第一人民医院开设周围神经亚专业后,她前来就诊。

接诊主治医师周建鹏分析,李奶奶的病症源于双重损伤:长期高糖代谢直接损害周围神经,同时神经在生理通道内被增厚筋膜卡压,形成二次伤害。据介绍,糖尿病周围神经病变发病率接近50%,不少患者表现为痛性神经病变。疾病先破坏浅感觉,慢慢累及深感觉,患者出现踩棉花感、位置觉障碍,继而下肢无力、肌肉萎缩,跌倒风险持续升高。很多患者长期依靠止痛药物,后期药效减退,难以阻止神经损伤继续进展。

术前,团队为李奶奶完善肌电图、肌骨超声两项关键评估。团队同步严格调控患者血糖,待糖化血红蛋白稳定至7%以下,达到手术标准后,开展双下肢周围神经四联松解术。手术在显微镜下精细操作,依次在腓骨小头、小腿外侧、跖骨间隙、内踝下方做微小切口,对腓总、腓浅、腓深、胫后神经主干及细小分支逐一松解,切开束缚神经的筋膜,解除卡压。术中放置防粘连胶原膜包裹保护神经,降低术后再次粘连压迫的风险。

手术过程中李奶奶全程保持清醒,神经松解完成后,她立刻感觉到双腿不再冰凉。周建鹏介绍,疼痛症状术后可快速缓解,但麻木、踩棉花感这类深感觉障碍恢复周期更长,需长期管控血糖、配合神经营养药物逐步修复。经过康复,李奶奶下肢麻木、踩棉花感明显改善,逐步脱离轮椅,现已能够独立步行复诊。

周建鹏提醒,周围神经四联松解术是糖尿病周围神经病变的新治疗手段,但手术并非一劳永逸,术后坚持规范控糖、营养神经治疗,才能降低代谢性神经损伤复发风险。同时提醒糖尿病患者,一旦出现下肢麻木发凉、踩棉花感、肢体无力、易跌倒等症状,不要简单当成“老寒腿”,应当尽早就诊评估,避免神经损伤持续加重。