这道选择题这类人要注意

面对新冠肺炎,绝大部分人都严阵 以待做好个人防护,但面对美酒、美食, 有些人就把控不住了。尤其是一些患有 基础疾病的患者,极易因不良的饮食、饮 酒,诱发并发症,甚至危及生命。上周復 元医院消化内科就收治了3位因饮酒诱 发的急性胰腺炎患者。

家住城西街道的魏某来自安徽亳 州,37岁的他身高170cm,体重80Kg,患 有2型糖尿病、高血脂。3月25日,他约 几位亲朋好友在家聚餐。因是年后第一 次聚餐,平时就喜欢喝几口的他不由得 多喝了一些,白酒配腊肉是他的心头好, 4两白酒很快就下了肚。

次日凌晨4时左右,魏某出现上腹 部疼痛,并吐了一次,呕吐物内有红色血 丝,遂急忙来医院就诊。经过全腹部 CT、验血等系列检查显示:魏某胰头肿 胀、胰周有渗出,血脂24.72mmol/l、血淀 粉酶 273U/L、血清脂肪酶 1123U/L(正 常指标:血脂 1.7mmol/l、血淀粉酶 110U/L、血清脂肪酶60U/L)。医生确诊

魏某为饮酒引起的急性胰腺炎,给予禁 食、胃肠减压、通便、抑制胰腺分泌和活 性、抗感染、护胃、补液等对症治疗,魏某 症状有效缓解。

家住稠州西路的申某与魏某同病相 "连"。身高168cm的申某体重78Kg,患 有高血脂、高血压、高尿酸,上周在饮酒 后出现上腹部持续性疼痛,入院检查后 确诊也是饮酒引起的急性胰腺炎。

而魏某、申某都是高血脂患者,加上 高脂饮食、饮酒极易诱发急性脂源性胰 腺炎。

义乌復元医院消化中心副主任郑庆 春说:"这类患者一般在节假日前后会比 较多,由于不良的饮食和饮酒,导致胰酶 在胰腺内被激活,引起胰腺组织自身消 化、水肿、出血甚至坏死,会有急性上腹 痛、恶心、呕吐、发热等症状。若出现不适 要及早就医,一旦由轻症转为重症,极易 继发感染、腹膜炎和休克。"

郑主任还特别提醒:高血脂患者饮 食要做到热量控制、饮食清淡、戒烟戒



酒、清淡少油,多吃蔬果、多喝茶,而且每 天要坚持科学运动。因为高血脂的人一 般都胖,运动可以控制体重,对预防病情 有帮助。每天最好运动半个小时,每周至 少运动5天,运动的方式不限,可以是散 步、太极、瑜伽都行,并且还需服用药物降 脂治疗,遵循医嘱,配合医嘱治疗。

全媒体记者 王莉莉 通讯员 陈颖颖

♥相关链接

鲜为人知的健康杀手——急性胰腺炎

每每节假日过后,医院急性胰腺炎患 者都会突然增加。作为医生,当与患者及 家属交代病情,说"某某患上了急性胰腺 炎"时,他们往往并不紧张,就像听说患了 急性肺炎、急性肠炎、急性胃炎等一样,似 乎认为只要"消消炎",服几天药,大不了 输几天液就万事大吉了。再重一点儿也就



像是得了急性阑尾炎,可以一割了之。其 实,急性胰腺炎有时和心肌梗死、脑出血 等疾病一样,是可能危及生命的杀手。

胰腺是人体重要的消化器官之一,一 方面分泌胰岛素、胰高血糖素等来维持人体 内血糖水平的稳定;另一方面每天向十二指 肠内排入大量含丰富消化酶(包括淀粉酶、蛋 白酶及脂肪酶等)的胰液,用来消化食物。

一些因素导致胰酶在胰腺内被激活, 这些消化酶就会消化人体自身器官包括 胰腺本身的脂肪、蛋白质,其后果是导致 胰腺及其邻近组织坏死、继发感染、形成 脓肿,同时可以产生毒素,这就是急性胰 腺炎。急性胰腺炎可引起一些重要脏器的 功能衰竭。最早出现的可以是休克和肾功 能衰竭,患者表现为血压下降、无尿等。但 是更棘手的是呼吸功能衰竭,患者呼吸急 促、胸闷、喘不过气来,往往需要吸高浓 度、大流量的氧气,甚至切开气管,用呼吸 机来帮助呼吸,但有时可能也解决不了问

题。所以重症急性胰腺炎患者可能在发病 1周内死亡,甚至24小时内猝死。

那么,如何才能避免急性胰腺炎的发 生呢?应该做到以下几点。

不要暴饮暴食 现在生活条件好了, 食品种类丰富,很多人喜欢大量进食鸡鸭 鱼肉,喝高度数的白酒。但是高蛋白、高脂 肪的食物加上酒精的刺激会促使胰液急 速大量地分泌,还可能造成十二指肠乳头 水肿,引发急性胰腺炎。这也是为什么节 假日过后医院急性胰腺炎的患者会明显 增加的原因。所以别大吃大喝,应戒酒或 只饮少量低度酒,多吃蔬菜水果,少吃油 腻的含胆固醇高的食物。

积极治疗胆石症 大约50%的急性胰 腺炎是由胆道系统疾病特别是胆石症引 起的,尤其是泥沙样结石及细小结石。对 胆石症,许多人恐惧手术,宁可采用保守 治疗或排石治疗,殊不知小的胆结石向下 移动会堵塞胆总管下端, 最易引起胆汁 逆行流入胰管而引发急性胰腺炎。胆石症患 者暴饮暴食后更易发生急性胆囊炎及急性 胰腺炎,有症状的胆囊结石的最佳治疗方案 是切除胆囊。如果治愈了胆石症,就可以预 防大部分急性胰腺炎的发生。

积极治疗血脂异常 高甘油三酯与急性 胰腺炎的发生密切相关。血中的甘油三酯浓 度过高,会产生大量的游离脂肪酸,游离脂 肪酸对胰腺有很大的毒性作用,并且高甘油 三酯血症可引起胰腺血管堵塞及胰腺缺血, 这些因素加在一起就会导致急性胰腺炎的发 作。因此,积极、正规地治疗血脂异常对预防 急性胰腺炎也有重要意义。另外,胰腺炎有 20%再次发作的概率,加上高脂血症患者多半 没有严格的血脂控制,病情容易反复发作,最 终发展成慢性胰腺炎、糖尿病等并发症。

最后提醒大家,凡是高脂血症、脂肪肝 或肥胖患者,如果发生持续性上腹部剧烈疼 痛,千万不要大意,要想到胰腺炎的可能,立 即去医院就诊,以免错过最佳诊治时机。欣悦

医生信箱 义乌復元私立医院协办

头部被撞,眼睛看不到该怎

张先生来电咨询: 我亲戚前两天摔了一跤, 头 部被撞了一下,眼睛没有任何伤口,但她说右眼什 么都看不到了。请问医生这是什么原因,能治好吗?

义乌復元医院眼科主任张美回答:根据你的 描述来看,你亲戚很可能是出现了视神经的损伤, 应尽早去医院诊治,包括做眼眶CT、头颅CT等 检查,明确病因及是否需要手术,否则错失最佳时 机,治疗预后就差了。

上海九院口腔外科 专家来义坐诊

"医生,我孩子牙缝比较小,以后牙齿长出来 会变歪吗?""医生,我里面这两颗大牙拔掉有几年 了,现在还能种植么"……

4月11日,上海口腔医学院副院长、我国著名 下颌关节专家、上海第九人民医院口腔外科主任 杨驰携教授、博士团队7人来到义乌爱康医院坐 诊,为市民解决下颌关节、种植、正畸等方面的口

下午2点,许多市民经过体温测量前来诊室 取号等候。"我之前在上海住了很多年,知道九院 的知名度很高,医生的技术也有保障。"市民陈阿 姨说,"这次知道专家来义乌坐诊了,我就赶快过 来挂了号,想咨询一下牙齿种植的问题。"

活动现场,上海九院专家团队除认真细致地 给患者提供各类就诊服务外,还给有指征的患者 预约了手术。在义乌经商的温州商人孙先生,向杨 驰教授咨询了口腔颌面关节相关知识,并拿出以 前的检查结果给杨教授看。在听取杨教授专业性 诊断意见后,约好了手术的时间。孙先生表示:"上 海九院专家不仅知识渊博、技术精湛,而且工作敬 业。能得到他们的治疗,我很放心,也很满意!"

义乌爱康医院院长陈建平介绍,随着年龄的 增长,牙齿逐渐磨损,人们或多或少会出现一些口 腔问题,"上海九院口腔科的技术水平在全国位居 前列,我们这次邀请7名专家过来,就是为了帮助 义乌市民解决一些难度比较大的口腔问题,让大 家无需跑上海、在家门口就能解决问题。

据悉,上海九院已于去年与义乌爱康医院签 订了技术指导协议,该院专家将定期来义乌坐诊, 为市民解决各种口腔难题。本周六(4月18日),擅 长微创牙槽外科及牙种植修复的徐光宙教授将坐 诊爱康医院,有需要的市民可联系医院进行预约。

全媒体记者 柳青

米面长虫赶紧扔 果蔬有虫先洗净 食物里有虫,别怕

吃瓜果蔬菜时,或者在储存了很久的粮 食中发现虫子是常事。但是大多情况下,食 物也没坏又比较完整,很多人都不舍得扔。 那么这些虫子都是什么,该如何处理呢?

粮食长虫,扔掉后擦擦柜子

米面等粮食分量大,家家户户都会放 在橱柜中储存,但若吃不完放久了,会发现 里面长了虫子。

专家介绍,大米、稻米、小麦、高粱里常 见的"米虫",学名叫作米象,又称象鼻虫, 头部有较长的鼻子,如大象一般,且繁殖速 度快。发现米虫后,最好就不要再吃了。为 了除米虫,一些人将大米放在阳光下暴晒。 如超过35℃,的确能将虫子杀死,但在晾 晒过程中容易产生灰尘,且晒过的大米会 丧失水分,米粒粗糙易碎,做成米饭没有味 道,因此不建议暴晒。可以把几瓣大蒜或用 纸包着的花椒放进米里,能防治米虫。

还有一种面粉中常见的"面粉虫",多 为谷盗,比米虫稍大,身体呈红褐色。这种 虫子繁殖速度快,在面粉中见到时就说明 数量已经很多,面粉质量会急剧下降。因 此,如发现就只能将面粉丢掉,以免误食。 此外,燕麦粒在存储过程中,如没有经过密 封保存也容易在存储罐内生虫,这种虫子 是印度谷螟,为蛾子的幼虫。

专家提醒,粮食尽量密封并于干燥处 保存,如果生虫,建议第一时间丢掉。生虫 不仅使粮食营养变差,还说明存储环境可 能有虫卵。丢掉后还要将储存柜用干净的 抹布清洁,以防污染以后放置的粮食。

水果,买没有破皮的

水果含糖量高,不仅人喜欢,小虫子也 很喜欢。我们在吃樱桃、杨梅、荔枝、桃子等 水果时,有时在咬一口后发现小白肉虫在蠕 动。这些虫子多为果实蝇的幼虫,一般在植物 开花时,便将卵产于其中。但其与苍蝇不一 样,靠水果营养维持生存,通常不会携带细 菌。虫子在内部生长,从水果表面很多时候看 不出来,因此挑到有虫水果很难避免,但这种 虫主要成分是蛋白质,误食后一般不会导致 生理性疾病。水果内部长了虫,一般对其营养 价值、卫生情况影响不大,不必非得扔掉。

洗水果一般只能洗掉表面的灰尘,网 上流传的用盐水浸泡使小虫爬出的方法是 不太可行的,因为盐水无法渗入水果内部。

专家建议,虽然水果内部有虫不可避免,但购 买时尽量选择完整没有破皮的,否则容易引 诱果蝇。吃水果时尽量一口气吃完,避免剩一 半放桌子上招虫子。

蔬菜,提前浸泡或焯一下

由于农药产业的发展,现在蔬菜里很少 能看到虫子,但经常会看到菜叶上有虫眼。菜 叶有虫眼只能说明曾受到虫害,不等于没有 施过农药。

我们很难靠肉眼分辨蔬菜上的农药残留 量,只能通过以下清洗方式,尽量减少残留: 1. 用苏打水浸泡蔬菜10分钟左右, 其碱性能 洗脱酸性的农药;2.将蔬菜焯水,除了能去掉 其表面部分农药,还能去除其中的草酸等物 据《大河报》 质,提升菜品口感。

针对颈椎 关爱睡眠 床奇·会动的枕头

针对颈椎,发明人瘫痪后执迷七年研究,申请 并取得了一项实用新型的技术发明——摆动式位 移枕头,专利号ZL2010205350225。2012年11月,该 产品顺利通过浙江省科技厅下达的省级新产品科 技成果评审验收,其相关技术达到国内领先水平。

众所周知,颈椎病大多源自久坐工作而缺少 活动的人,颈椎病初期常伴随着酸、麻、胀、痛,严 重时会导致头晕、恶心、失眠、神经衰弱甚至瘫痪。 而目前人们针对颈椎要么经常到特定场所去针 灸、推拿、医疗牵引甚至吃药;要么认为自己没有 时间或怕麻烦得过且过,以致延误最佳好转的机 会导致症状加重。及时放松自己白天工作压力造 成的颈椎压迫,应该是一个不错的选择。

会动的枕头利用人人都要睡眠这一特点,发明 了用机械原理制造的枕芯,睡觉时你只要轻轻一枕, 头部重量就会带动枕芯移动和转动,同时摩擦带动 颈椎向头顶方向移动,既轻松舒服又方便可靠。





义乌市爱国卫生发展中心

阳气,就会导致春季阳气升发不足,从而引

为什么一到春季会感到昏昏欲睡?

两款茶饮改善"春困"

"春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以 荣。"这是《黄帝内经》中对于春天的论述, 也就是说:春季是推陈出新、生命萌发的时 令,天地自然生机勃勃,万物欣欣向荣。天 人合一,人体与自然界相应,也处于阳气升 发、阴消阳长的阶段。但很多人却在这一个 生机勃勃的季节里常常感到昏昏欲睡,也 就是所谓的"春困",这是什么原因呢?

现代医学认为,这是由于春季天气渐 暖以后,身体的汗腺、血管由冬天收缩的状 态转为舒张,外周血液循环逐渐旺盛导致 大脑供血相应减少,缺氧而引起的。这是 人体对自然变化的一个正常反应。随着 身体对气候的逐渐适应会自然缓解。但 是如果春困的症状比较明显且持续时间 较长,就要引起我们的警惕,特别是有心 脑血管病、高血压、糖尿病或肝病的人 群,最好去医院就诊,以排除病情加重或 突发危险的可能性。

中医认为导致春困有以下几方面的原 因:一是与冬天的养护不足有关,冬季是闭 藏的季节,阳气深伏于体内,因此冬季要避 寒就温、神志内收、不要过度操劳,顾护好 阳气以提供春生的需要,若不注意损伤了

发春困;二是肝气郁滞、气机不畅,我们都 知道春季是肝脏所主,只有保持肝气的舒 畅条达,才能使阳气自然升发,若肝郁不畅 就会影响阳气的正常升发,从而引发春困; 三是脾的运化失常,脾胃是人体气机升降 的枢纽,若脾虚或脾湿则会导致运化失常、 清阳不升,从而引发春困,同时还可能伴有 疲劳乏力、食欲不振或腹泻等症状。

那么出现了春困的症状,我们应该如 何应对呢?

《黄帝内经》中说:"夜卧早起,广步于 庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿 夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道 也。"这是对于春季养生最精确的概括。 就是说,人们应该早睡早起,缓步徐行, 保持精神愉快舒畅,不要滥行杀伐,以保 持万物的生机。这就是适应时令、保养升 发之气的方法。

首先在起居方面,春困更应注意保 持规律的睡眠,应该早睡早起,跟随自然 天气的变化,入夜即眠,早上太阳升起之 时就起床,使人体的阴阳变化与自然的阴 阳变化相符合。注意一定不要睡懒觉,睡眠



不是越多越好,早上赖床会影响身体阳气 的升发,反倒会加重春困。中午可以小憩一 会儿,中医讲究睡子午觉,适当的午间休息 有利于身体的阴阳调节,但时间在20分钟 到半小时为宜,过长的午睡会适得其反,破 坏身体节律。

在运动方面,建议大家应当在太阳升 起之后,在清爽的早晨进行适当的体育锻 炼,调动机体的活力,这样不仅有利于阳气 的升发,还能够提高夜间的睡眠质量。最佳 的运动方式是"广步于庭",即选择一些相 对舒缓的运动,如散步、打太极拳、踏青等。

在饮食方面,春季饮食应保持清淡及营 养充足,适宜温热食物,忌食生冷以免杀伐阳 气,忌食油腻以免伤脾而影响运化,少食辛辣 以免上火。可适当地食用些帮助阳气升发的 食物如韭菜、香椿、菠菜等时令蔬菜。适当的 补充蛋白质,如瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆浆等,以 补充身体需要。春季应适当地减少酸味的食 物,因酸入肝,肝气过旺则会克脾,使脾运化 失常。脾虚的朋友可以多吃健脾食物,即一些 甘味的食物,如莲子、山药、薏米、芋头、扁豆、 南瓜、小米、大枣等。

最后,再给大家介绍两款改善春困的药

●舒肝茶

成分:玫瑰花、茉莉花、陈皮各6g,薄荷、 甘草各3g

方法: 开水冲泡, 代茶饮

适宜人群:肝郁气滞者 ●健脾茶

成分:黄芪、陈皮、葛根各6g,大枣2枚, 甘草3g

方法: 开水冲泡, 代茶饮

适宜人群: 牌虚者 据人民健康网(图片均来自网络)