

肠道有三个地方易扭转

饭后立刻运动者应警惕



俗话说得好:“饭后百步走,活到九十九。”饱餐一顿后,不少人会通过运动来消食。

打球、游泳、跑步……刚吃完饭便从事这些运动,不仅起不到锻炼效果,还可能损伤胃肠道,严重的还会让肠道“打结”,即发生肠扭转。

饭后,运动是如何让肠道“打结”的?怎样正确利用饭后时间养生……本文中,专家将为您解答这些问题。



肠道三个地方易扭转

临床上,因饭后不当运动引发肠扭转的案例不在少数。

肠扭转,是指一段肠管沿着一个固定点发生一定角度的旋转,使肠腔两端受到压迫而导致的疾病。肠腔旋转角度不同,会导致不同程度的临床症状,轻则部分肠道坏死,重则腹腔感染,甚至致命。

发生肠扭转的危险因素既有内因又有外因——

内因

即肠道本身的因素,主要是肠袢和(或)肠系膜过长导致肠道活动度较大,从而更容易发生不同程度的扭转。打个比方,就是较长的绳子更容易打结。

外因

即为肠道以外的原因,包括导致肠系膜未关闭

的腹部手术史、肠道肿瘤、腹腔内蛔虫等,以及一些不良生活习惯,比如暴饮暴食、习惯性便秘、饱餐后剧烈运动、重体力劳动或冰冷、辛辣食物刺激等。

饱餐后剧烈运动或重体力劳动是青少年常见的肠扭转诱因。在这种状态下,肠道内容物较多,重量增加,其蠕动收缩也会更加剧烈,使其更易发生扭转。

人体肠管主要分为小肠、大肠和直肠三大段,它们在腹腔中弯弯曲曲、有序排列,但肠扭转这个“小鬼”仍能找到其薄弱点,伺机而动。

小肠扭转

小肠的肠系膜较长而附着点比较窄,遇到体态突然改变、肠系膜缺漏或肠蠕动功能紊乱时,就容易发生扭转。

症状提示:患者肚脐周围会突发剧烈腹绞痛,可能伴随有腰背部牵涉痛,早期腹胀不明显,后期则会频繁呕吐、腹胀、疼痛加重。

盲肠扭转

盲肠是大肠的起始部分,正常情况下,盲肠会牢牢附着在腹后壁上,但如果连接不够稳固,就容易发生肠扭转。

急性盲肠扭转多会带来急性肠梗阻,导致肠道完全堵死;亚急性盲肠扭转则可能保留一部分肠腔空隙,形成不完全梗阻,有些可不通过手术就能复位。

症状提示:急性症状为突发右下腹或中腹部剧烈绞痛,明显有腹胀,且位置不对称,可能触摸到右下腹有气包块;亚急性症状为右下腹疼痛以及不同程度的腹胀,整体而言,症状较轻,可能持续数天。

乙状结肠扭转

连接肛门的最后一截肠道是直肠,而乙状结肠就连接着直肠。从正面看,乙状结肠位于肠道一个拐角处,这个位置容易发生梗阻、粘连,继而引发扭转。

另外,乙状结肠冗长、肠系膜相对较短,可活动的空隙大,是扭转高发区。轻度的乙状结肠扭转可能持续发作不到1周,而严重者可能持续2周—3周。乙状结肠扭转多发生于有长期便秘史的老年人,且易出现肠坏死、穿孔等危急并发症。

症状提示:急性扭转发病急、恶化迅速、腹痛剧烈,是全腹部弥漫性疼痛,患者不仅呕吐严重,还容易便血、脱水、休克等。



怎样预防肠扭转

预防肠扭转,主要是针对诱发肠扭转的外因,即

要养成健康的饮食和生活习惯。

首先,要避免餐后剧烈运动或重体力劳动,最好在休息0.5小时—1小时之后,进行相对轻柔的运动,再逐渐科学地增加运动量和强度。

其次,避免暴饮暴食,避免摄入冰冷或辛辣的食物,也不宜吃太饱,加重肠道的刺激和负担。

最后,应定期体检,排查肠道疾病,一旦出现腹痛腹胀、恶心呕吐、停止排气排便等特殊不适,应立即到医院就诊。



饭后四种做法伤健康

饭后喝浓茶

茶虽含有维生素和茶碱等营养物质,但饭后喝茶并不是一个好做法。这样会使食物中的蛋白质与茶叶中的单宁酸结合形成沉淀,影响蛋白质吸收。

建议:饭后至少半小时后再饮茶,量也不要太多,尽量饮用淡茶。

饭后吸烟

烟本身含有600多种有害物质,饭后,人体处于消化吸收的状态,全身血液循环和基础代谢加速运转,若此时吸烟,烟草内的毒素会通过血液到达身体的各个部位,尤其对消化道、呼吸道、肺功能影响最大。

建议:最好完全戒烟。

饭后唱歌

刚吃完饭,身体中的血液多集中在胃部,大脑处于缺血状态,此时如果唱歌,就会增加大脑的兴奋度,使得用于帮助消化的血液赶来支援大脑,导致胃部缺乏血液供应,影响正常消化。

建议:想唱歌,最好在饭后1小时后进行。

饭后开车

饭后,大脑缺乏血液供应,身体的反应能力也会跟着下降,马上开车,极易引发错误操作或发生紧急情况时反应迟钝。

建议:饭后最好休息30分钟后再离开,司机群体更要特别注意。

据《生命时报》



分类广告

电话:13931760178(微信同号)

沧州玲珑眼镜诚聘

1.销售/营业员6名,试用期3000元,过后4000以上。

2.验光师/储备验光师3名,月薪3500—7000元。

地址:市内就近工作。

玲珑眼镜欢迎你!让顾客省钱买个好质量!

电话:15631758160唐经理

沧州昊康有限公司

现金、库管2700—4000元;话务员、业务3000元+提成;下县司机4000—5000元;电三轮送货工3800—4500元。可住,有食堂。17778879028 15373326959

科技公司直招

1、文员2名,综合薪资3500—7000元,18—35岁女性、有责任心,月休四天。

2、软件体验兼职:高薪软件注册充场10人,男女不限,学生优先,18—40岁,主要帮京东、美团、苏宁易购、今日头条等商家软件增加用户量,注册完可卸载。

上午九点,早来早做完,4—6小时,120元现结,费用当场结算。

地址:荣盛商务大厦B座

电话:13931760178(微信同号)

天鑫环保科技有限公司

二保焊,组装机数名,4500—7500元;办公室文员及会计,2400—6000元;保安(夫妻)优先,60岁以下,可住,有食堂。地址:沧州市捷地小贾庄工业区 电话:13363695666徐经理

商贸公司急聘

微机员(打字员)1名,女,2900元;仓库零活工1名,女,2300元。以上人员要求45岁以下。

沧州市养老院附近

电话:13292719181

鑫丰冻品诚聘

市区电三轮送货工2名,月工资4000—5000元,要求:男,55岁以下,身体健康,踏实肯干,详情面议。公司地址:沧州市新华区小代庄 电话:13111795258代经理

沧州品初商贸有限公司诚聘

本公司是一家大型食品流通企业,主营饮料、方便面、休闲食品等快销食品。现诚聘业务主管一名。要求从事食品行业销售三年以上,有开拓市场经营管理能力,大专以上学历,年龄30岁左右,年薪十万。沧县纸房头工业园 联系人:王经理 电话:13931787310

尚雪琪服装店招聘

工作人员(辅助),男女不限,55岁以下,男4500—5500元/月,女4000—5000元/月,以上人员要求身体健康,工作认真负责,夫妻工优先,单位包吃住。 电话:13931760178

恒昌印务诚聘

车间质检员:女,45岁以内,初中以上,综合工资3000—3600元,正常班,管中餐,附近居住者优先录用。 电话:15226767555

沧州运河弹簧公司

操作工,冲压工:45周岁以下,吃苦耐劳,工资4000—5000元。李女士18730707799 地址:新华区交通北大道66号

沧州狮源塑料制品有限公司招聘

我厂因生产需要,现招聘:1、男工10—20名,要求身体健康,能够吃苦耐劳,工资待遇,6000—8000元,两班倒;2、叉车工一名,要求45—55岁,工资4000元,8小时工作制。以上人员单位可住,中午有工作餐。

电话:18713092895 手机:0317—4842518 联系人:黄厂长 地址:沧县姚官屯工业路7号