

# 连吃几天春笋,吃出胃出血

医生:儿童、老人、过敏体质的人不适合吃

最近,浙江省宁波市第一医院消化内科一连几天接诊了5例因吃笋造成消化道出血的病人,还有人因此而差点休克。医生提醒,不是每个人都适合吃笋。



## 1 连续4天吃笋,男子腹痛、黑便

宁波的王先生今年32岁,几天前趁着周末他和家人上山挖了几大袋春笋搬回家。趁着笋还新鲜,他连续4天都吃笋,炒笋片、笋烤肉顿顿不离。

第5天早上起床后,王先生出现了

肚子痛的症状。当他在马桶里看到自己解出的黑色大便后,意识到问题的严重性,立即到宁波市第一医院消化内科就诊。

经过血常规检查,医生发现王先生血红蛋白指标下降明显,结合其存

在黑便等典型症状,医生初步判断为胃出血。

随后,王先生进行了胃镜检查。内镜下,清晰可见十二指肠球部有巨大溃疡,还有一个小动脉正在不停喷血。

## 2 吃笋后喷出800毫升鲜血

同样是吃多了春笋,相比之下,邱先生的情形更为惊险。

62岁的邱先生患有乙型肝炎多年,最近,春笋上市了,他自然是不会错过这口美食。连吃几日之后,邱先生突然开始大口吐血。家人赶紧把邱先生送到了宁波市第一医院消化内科。

当时邱先生仍在喷射状呕血,出

血量超过800毫升,面色苍白。如果不能及时止血,就会出现心率加快、血压下降,甚至继发休克,危及生命。

医生从内镜看到,邱先生的胃里全是鲜血。邱先生搞不明白,为什么吃几顿笋会有这么严重的后果?

医生解释,肝硬化是肝病发展的中晚期阶段,食管胃底静脉曲张

破裂是最常见的并发症之一,病情凶险,具有出血量大、出血速度、反复出血、不易止血等特点,是消化道大出血死亡患者的主要死因,死亡率极高。

笋有较多粗纤维,极易诱发食管胃底静脉曲张破裂出血。邱先生因目前已经处于肝硬化中晚期,仍需进一步进行肝移植等治疗。

## 3 笋吃多了,容易长胃结石

医生介绍,这段时间以来他们还接诊了因吃笋导致胃结石的患者。

春笋低脂肪、低糖、富含粗纤维,能很好地促进胃肠蠕动,平时没有明显胃病等消化道基础疾病的人可以适当食用,但不建议大量食用。这几类人群不宜多吃春笋:

**肠胃疾病及肝硬化患者** 春笋本身含有较多的粗纤维,对于肝硬化、消化道溃疡疾病、胃炎、消化道出

血等消化道疾病的患者来说,容易加重病情。

**有尿道结石的病人** 因春笋含有草酸,在体内很容易与钙结合,影响钙的吸收,甚至引起结石。

**儿童和老人** 草酸会影响人体对钙和锌的吸收和利用,儿童吃春笋不仅会伤胃,还可能会影响生长发育,因此14岁以下的儿童不能吃太多笋。老年人消化能力弱,体质较差,胃肠道功

能容易紊乱,因此尽量少吃笋。

**过敏体质人群** 敏感体质的人也要谨慎吃笋,春笋含有草酸,会引起过敏加重,如过敏性鼻炎、荨麻疹等,吃笋时更要小心,以免出现过敏性休克等严重并发症。

**痛风及肾功能不全患者** 笋富含嘌呤,容易诱发痛风发作,加重肾病。

据长江日报

# 经常腰痛、脖子酸,原来是睡姿出了问题

医生:侧卧睡正在悄悄伤害脊椎

如果睡姿不对,还很长时间都保持一种错误的姿势,并且自己还不知道,长此以往,就可能对颈椎、脊柱等造成不可逆的伤害。

## 长时间侧躺睡觉引起腰痛、脖子酸

近日,广州18岁的小邹因腰痛、脖子酸等症状到广州医科大学附属第三医院就医。医生检查发现,小邹脊柱严重侧弯。医生经过问诊后发现,这竟是因为她的睡眠姿势不对造成的。

医生介绍,小邹长时间侧躺睡而且是侧同一边,并且下腿摆姿不正确(一条腿伸直,另一条腿弯曲搭过

来)。睡姿不当,原有正常的脊柱体态在日积月累的错误睡姿中逐渐失衡,骨盆与脊柱位置变化,脊柱就发生了侧弯。

## 睡姿不正确,还可导致腰椎间盘突出

“侧卧、一条腿伸直,另一条腿弯曲搭过来”的睡姿除了会导致脊柱侧弯,长期还可能会导致腰椎间盘突出。这种睡姿往往会导致脊柱在很长的一段时间里都处于“旋转”的状态,使得相邻椎间盘之间所产生的压力增加,可能会致使脊柱的髓核向某个方向隆起直至突出,使神经根受压,从而诱发腰椎间盘突出症。

此外,长时间这种睡姿还会导致腰部疼痛、骶髂关节痛等问题。

## 平躺是脊柱最喜欢的睡姿

平躺仰卧位是脊柱最喜欢的睡姿,这种睡姿也适合于大多数人群。仰卧能让脊柱的椎体等骨性结构和椎间盘、韧带、关节囊等软组织处于一种自然充分放松、休息状态,有利于脊柱的健康。同时,相较于侧卧位,平躺对脊椎压力更小。

此外,长期趴着睡、蜷缩睡、抱着东西睡等都会给颈椎、腰椎及附近的肌肉带来负担,很容易出现一系列问题。

据科普中国



## 早晨洗头可致多种疾病

“早不洗头”是有一定科学依据的。北京中医药大学东直门医院皮肤科主任医师黄青解释,我国传统医学认为,清晨阳气升发,水为阴性,这时洗头的话,阴气会阻碍阳气的升发,久而久之就会导致阴阳失和,产生脱发。

晚上洗头,不但可以把白天所吸附的灰尘病菌洗掉,而且用了护发产品之后头发吸收了营养,夜里睡觉的时候,营养正好可以被头发全部吸收掉。因此,晚上洗头是最好的。

早晨刚起床时,人体各个器官处于刚刚苏醒的状态,血液运行缓慢,此时洗头会刺激头部血液运行加快,造成血压波动大,容易引起头晕、头痛等不适。尤其患有高血压、心脏病及年老体弱者最好不要在早上洗头。

——生命时报

## 肝硬化不光“上脸”还可能“上头”

在临床诊疗中,很多有经验的医生一看患者的脸就能判断出其是否有肝病,因这些患者具有典型的肝病面容。

肝病面容的出现主要和患者内分泌功能紊乱、色素在皮肤异常沉着有关。持续的肝功能异常会导致人体的激素水平异常,皮肤当中的酪氨酸酶增加,黑色素含量随之上升,使患者面色发黑、发暗,失去光泽。眼周部位的黑色素堆积尤为明显,非常像“熊猫眼”。

肝硬化不光“上脸”,还可能“上头”。肝性脑病又称肝性昏迷,是由严重肝病引起、以代谢紊乱为基础的中枢神经系统功能失调综合征。肝性脑病是肝硬化最严重的并发症,其主要临床表现是意识障碍、行为失常和昏迷。

轻微的肝性脑病常表现为定向困难,计算能力下降,甚至连简单的“1+1”都不会计算。严重的肝性脑病表现为意识障碍甚至昏迷。肝病患者如果突然不识数,不辨方向,走路步态改变,像醉酒一样,往往预示着肝性脑病的发生。

——健康报

## 肉吃得少容易患老年痴呆

我们都知道,饮食习惯对身体健康至关重要,但很少有人关心过,不当的饮食习惯对大脑会造成哪些负面影响。

近期,一项杂志的研究揭示了一项新发现,适量摄入肉类,对预防老年痴呆可能很有效果。这项研究跟踪了5934名年龄大于65岁的受试者长达9.8年。研究人员发现,相比每周吃一次肉的人群,每周吃4次肉的人群患老年性痴呆的风险减少了58%,患阿尔茨海默症的风险更是减少了67%。

很多人都知道,多吃蔬菜有助于保护大脑健康,但这项研究却提醒我们,过度追求素食也可能会增加患老年性痴呆的风险。

因此,在追求健康的同时,我们也要注意摄入适量的健康蛋白质,可吃些牛肉、鸡肉、鱼肉等。

在多吃蔬菜的同时,不要忘记适量摄入健康蛋白质,保持肉类与蔬菜的比例平衡,让大脑在健康的饮食中获得全面呵护。

——国际科学