

这种“春季限定”已有人吃进急诊室

医生提醒:并非人人都适宜进食春笋

眼下正是春菜上新季,春笋占据了许多地方菜市场里的“C位”,不少市民都会购买春笋尝鲜,但是近日在浙江,却有人因为品尝了这款“春季限定”美味,吃进了急诊室。春笋怎么吃更健康?哪些人不宜吃春笋?

浙江省立同德医院急诊科近日接诊了两名患者,他们因过量食用春笋,出现晕厥、呕血等症状,其中一位甚至出现失血性休克。

浙江省立同德医院急诊医学科副主任杨峥称,两名患者发病前都进食了大量的春笋和香椿,一顿都吃了300克以上的春笋,有不同程度的晕厥、胸闷。且他们有黑便的情况,经诊断、内镜检查,确诊他们有消化道出血。

无独有偶,杭州师范大学附属医院消化内科近日也接诊了因吃春笋引发不适的患者。

杭州师范大学附属医院消化内科主任医师李国栋称,上个星期该院接收了一名60多岁的阿姨,吃春笋以后形成了消化道的胃溃疡。

吃春笋为什么会引起身体不适,甚至是消化道出血呢?医生表示,这和食用的分量以及春笋中含有的草酸有关系。

李国栋表示,春笋是一个纤维素含量较高的食物,患者如果大量地进食了春笋以后,对胃肠道的刺激会比较明显;春笋里面还有一些草酸,对胃的刺激会比较大。尤其是有些病人既往有

胃溃疡的情况,再加上春笋的刺激和季节、天气的变化等,很容易出现消化道的出血,如果出血量大是会危及生命的。

春笋虽然美味,但对一些有消化道基础疾病的患者来说,应当谨慎进食。

春笋含有的大量粗纤维,对便秘患者有一定的帮助,但医生表示,并非人人适宜进食这款春天的美味。那么,哪些人不适宜食用春笋?

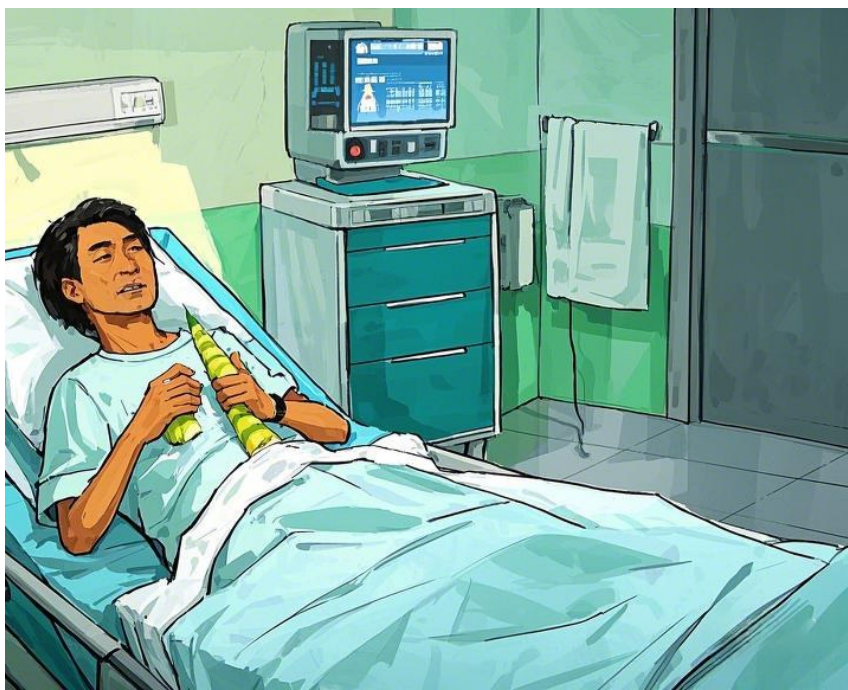
李国栋介绍,春笋对便秘的病人,它的粗纤维是有帮助的。但老年人、长期卧床的、胃肠道蠕动功能比较弱的人群,如果吃了大量春笋,进食的笋可能会在肠道里堆积。患者的胃肠道蠕动功能比较弱,可能会形成肠梗阻。所以老年患者,尤其是长期卧床的患者,千万不要一次性吃大量笋。

另外,过敏体质人群也不宜多食用春笋,否则可能加剧过敏反应,如过敏性鼻炎、荨麻疹等。

北京大学第三医院消化科主任医师王琨称,还有一类特殊的患者由于其他疾病,比如说骨质疏松等,需要大量补充钙质,那么在进食钙的过程中和春笋同时进食,春笋里面的草酸和钙结合成为草酸钙,就会形成泌尿系的结石。

春笋怎么吃更健康安全? 医生:三个“恰当”

春笋鲜美,怎么吃才能既安全又不



辜负这春天的美味呢?医生建议做到三个“恰当”。

第一,要做到恰当处理。我们在烹饪春笋之前,要把它进行焯水处理,先把春笋切块放到水里焯5~6分钟,可以去除春笋中大量的草酸。

第二,不要一次吃太多。通常一个人一顿春笋的进食量不要超过200克。

第三,要注意饮食搭配。春笋和一

些含钙的食物一起食用非常容易引起结石,所以春笋不要跟富含钙的食物搭配。

此外,医生还提醒,春天是消化道疾病高发的季节,也是马兰头、香椿等野菜大量上市的时间段,这些春菜像春笋一样,大量食用也会对胃肠道带来负担,建议大家不要过量食用春菜。

据央视新闻

牙齿松动竟是牙周病“上门”

提醒:养成定期口腔检查和洁牙的习惯

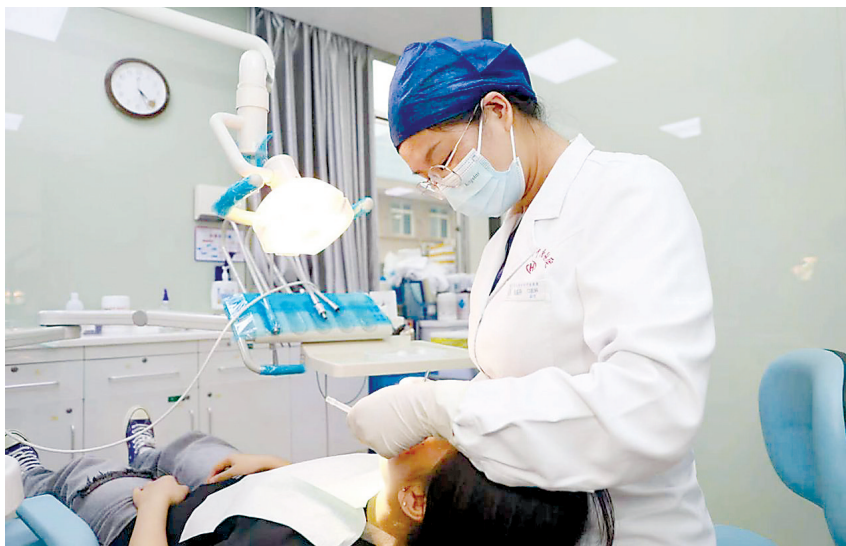
武汉晚报讯(记者刘璇 通讯员岳圆 丁燕飞)牙龈出血以为是上火,年轻的李女士拖了大半个月,直到前不久发现牙齿有些松动才上医院。得知这些都是牙周炎所致,李女士后悔没能及时就医。经过系统性牙周治疗,并在医生的指导下,学会了正确的刷牙方法和使用牙线后,24日来复查的李女士告诉医生,自己的牙龈不再出血,牙齿也变得更加稳固。

2月初,李女士每次刷牙,牙龈总会出血,口腔异味也格外明显。起初,李女士以为是刷牙太用力,或是“上火”了,没太在意。直到最近,她发现牙齿有些轻微松动,咀嚼硬物时会有酸软感,这才赶到武汉大学中南医院口腔医学中心就诊。

牙周科张盛丹医生检查后发现她的牙龈红肿,牙石堆积严重,牙齿周围的牙槽骨也出现了明显吸收,最终确诊“慢性牙周炎”。李女士非常惊讶:“我只是牙龈出血,怎么就变成牙周炎了呢?”

张盛丹解释,牙龈出血常被忽视,其实它正是牙周疾病的“求救信号”。牙周疾病是一种常见的口腔疾病,主要分为牙龈炎和牙周炎两个阶段。牙龈炎是牙周疾病的早期阶段,主要表现为牙龈红肿、出血,但通常不会引起疼痛。不少人像李女士一样,觉得这并无大碍,殊不知如果不加以重视,牙龈炎会逐渐发展为牙周炎。“此时牙周组织会受到严重破坏,牙齿周围的牙槽骨开始吸收,牙齿松动,甚至脱落。”张盛丹说。

“牙周疾病应该重视起来,牙龈斑



张盛丹正在给李女士进行牙周治疗。

和牙石是牙周疾病的罪魁祸首。牙菌斑是细菌在牙齿表面形成的黏性薄膜,如果不及时清除,会逐渐钙化形成牙石。牙石一旦形成,会像水泥一样牢牢附着在牙齿表面,刺激牙龈,引发炎症。牙石还会不断堆积,进一步加重牙周组织的破坏。”张盛丹说,不少人以为每天刷牙就足够了,但其实牙菌斑和牙石的清除并不容易。刷牙只能清洁牙齿表面的部分区域,而牙缝和牙龈边缘的牙菌斑很难被完全清除,这就是为什么医生建议定期进行口腔检查和洁牙(洗牙),以去除牙石,预防牙周疾病的发生。

关于牙周疾病的预防,张盛丹表

示,关键在于养成良好的口腔卫生习惯和定期进行口腔检查。她给出了几条建议:一是正确刷牙,每天至少刷牙两次,每次不少于3分钟。使用巴氏刷牙法,牙刷与牙齿呈45度角,轻轻颤动刷毛,清洁牙齿和牙龈的交界处,同时清洁舌苔;二是使用牙线,牙线是清洁牙缝的“神器”,可以有效去除牙缝中的食物残渣和牙菌斑,减少牙菌斑堆积;三是建议每半年到一年进行一次口腔检查,及时发现问题,同时定期进行洁牙(洗牙)可以去除牙石;四是保持健康的生活方式和饮食习惯,戒烟、限酒,多吃富含维生素C和钙的食物,增强牙周组织的抵抗力。

武汉开展首例“戒酒芯片”植入手术

药效持续150天以上

2月21日上午,武汉市精神卫生中心的多学科协作专家团队成功为一位长期受酒精依赖困扰的七旬老人完成了“戒酒芯片”(盐酸纳曲酮)植入治疗。此次手术过程安全,在武汉市尚属首例。

今年71岁的张先生(化姓)年轻时因工作压力大,常借酒消愁,酒瘾逐渐加重。酒后的张先生常常与家人发生冲突,家庭生活受到严重影响。无奈之下,家人带着张先生来到武汉市精神卫生中心寻求治疗。住院期间,家属了解到该院引进了“戒酒芯片”植入治疗技术,果断决定尝试,张先生也因此成为湖北省老年群体中首位接受该手术的患者。

武汉市精神卫生中心成瘾病区负责人王刚介绍,“戒酒芯片”并非传统意义上的芯片,而是通过在患者体内植入盐酸纳曲酮药剂达到戒酒目的。手术时,只需在患者肚皮上切开一个约5cm大小的小口,将药物一次性植入,药物便会在体内缓慢且稳定地释放。“整个手术在局部麻醉下进行,不仅速度快,而且安全性高。伤口很小,对病人的日常生活和工作几乎没有影响。”

王刚表示,一次植入后,药效可持续150天以上。“一般来说,坚持半年不喝酒就可以基本戒掉酒瘾。”精神卫生中心成瘾病区副主任医师杨雪介绍。

王刚表示,虽然盐酸纳曲酮植入剂适合大部分有戒酒需求的患者,但在一些特殊情况下,仍需谨慎使用。

翟兰兰 邓盛强 陈识 杨雪