

秋季健康指南

秋高气爽,应如大丈夫英武俊朗 肠胃应防,反像小女子愁郁不爽

本报记者 杨茜 通讯员 金南星 鲁青 李煦

秋天有滋有味。

空气中不仅弥漫着桂花的馨香,还有糖炒栗子的醇香、烤红薯的焦香、橘子的果香、梨子的清香、柿子的甜香……丰富多彩味道,飘香十里。

小秋(化名)欣喜地迎着初秋的风,徜徉在夜市里,边走边买,边走边吃。

“我最近特别有食欲,明明已经饱了,还想吃东西。贴上了秋膘好过冬哇。”小秋性格开朗,也不存在身材焦虑。倒是朋友很细心:“吃得多久,肠胃肯定受得了?你还是控制控制吧。”

结果当天晚上,小秋就开始闹肚子,差点虚脱。

像小秋这样“管不住嘴”的大有人在。这周受冷空气打压,真正感受到了秋寒。天气和食欲的双重影响,人体的肠胃功能经过消磨,处于一年四季中比较脆弱的时期。

从浙江各大医院了解到,步入秋天,消化系统疾病高发,腹痛、急性肠胃炎、便秘、腹泻等胃肠病乘虚而入。如何正确应对且预防,我们一起来听听专家怎么说。



六七个柿子下肚 七旬老人腹痛到进医院

73岁的周大伯祖籍上海,喜甜。家人为了他健康着想,一直控制着他的饮食。

秋季来临,柿子上市,家人买了一些给周大伯解解馋,并嘱咐“一天一个,不能多吃”。结果一个没看住,周大伯有一天下午足足吃了六七个柿子,当下并没有感到异常,还挺窃喜。后来几天,他也是连续吃柿子,自己还主动买了些。

殊不知,已经酿成大祸。

剧烈的腹部疼痛,把老人身体折腾得够呛,家人急忙将他送往浙大四院。经过检查,周大伯患上了胃石症。

“大伯,你是吃山楂了还是吃柿子了?”接诊的消化内科副主任医师虞卫华询问时,心中已了然。

“我们就买了些柿子给他,还特意嘱咐不能多吃。”家人着急回答,周大伯在一旁有点羞愧,“柿子……吃的有点多。”

胃石症,顾名思义,就是摄入了某些植物成分或吞入毛发及某些矿物质如碳酸钙、钡剂、铋剂等,在胃内凝结成“石头”,磨来磨去,容易形成溃疡,产生腹部不适、胃胀、胃痛的症状。柿子、山楂中含有鞣酸及树胶、果胶,在胃酸作用下鞣酸与蛋白质结合形成鞣酸蛋白,后者与果胶、树胶及纤维素黏合在一起而形成胃石。尤其是空腹食用柿子或者山楂,形成胃石的风险更高。

虞卫华说,一到秋季,胃石症患者就增多,这和大量水果上市有关。患者中还是以老年人人居多,因为老年人的消化功能相对来说虚弱,患病风险也会增高。

“不要空腹进食山楂、柿子。一次也不能吃太多,吃柿子前后最好不要吃醋,同时也不适合喝牛奶,柿子不宜和鸡蛋、甘薯、酒一起食用,会引起肠胃不适,严重的还可能引发胃出血。”虞卫华提醒,眼下也是大闸蟹最肥美的时候,一定要少吃,不能与柿子、山楂同食。

秋季急性肠胃炎高发 “贴秋膘”根据实际需求

嘴馋的后果,不仅有胃石症,还有急性肠胃炎。

钱小姐想着既然秋天已经来了,就能名正言顺地吃热辣的火锅了。没想到一顿“操作猛如虎”,酣畅过后,当晚就经历了一场“生不如死”——胃痛到出虚汗,上吐下泻。后来被送到医院,钱小姐确诊为急性肠胃炎。“清淡了一个夏天,胃都被养脆弱了。想当年连炫一周的火锅,我的铜墙铁胃都没事。”

浙大二院消化内科副主任医师李培伟解释,秋季季节交替带来的温差变化,以及暴饮暴食等不良习惯使得秋天胃肠道疾病高发。

急性肠胃炎是秋天胃肠道疾病中最常见的疾病,一方面腹部着凉几率增加,会导致胃肠痉挛、功能障碍,容易诱发腹泻等;另一方面,秋天多数时间气温仍较高,细菌仍然容易繁殖,如果不注意食品和个人卫生,就容易“中招”。

为了减少肠胃炎的发生,李培伟建议,在日常生活中,要注意个人卫生,饭前便后勤洗手,在家庭成员或者接触到的人有腹泻症状时更要特别注意手卫生;也要避免食用不新鲜、不洁饮食,减少感染性疾病发生。同时,注意腹部保暖,如腹部不适时尽量不要吃冷饮,少吃刺激性食物如咖啡、浓茶、过辣食物等。另外,也要避免暴饮暴食,比如,栗子现在上市,但吃太多可能导致消化不良,引起腹部不适。

虽说秋天有“贴秋膘”一说,但李培伟表示,是否有必要,需要根据个人身体状况和实际需求来决定。对于因夏季炎热而体重下降的人来说,在秋季适量多吃一些容易消化,富含蛋白质、维生素和矿物质的食物是有益的;而体重超标或者患有高血压、高血脂症的人,过量摄入高脂肪、高热量的食物可能加重病情,增加心脑血管疾病的发生风险;对于老年人和儿童来说,消化功能相对较弱,过度进补会加重胃肠负担,适得其反。

时而腹泻时而便秘 诺如、轮状病毒轮番侵袭

24岁的小林(化名)出门旅游了一周,始终没有排便,腹胀和不适感逐渐加重,还有诱发了痔疮发作。旅行结束,她赶紧回到杭州,去了一趟医院。

事实上,和小林有同款苦恼的人不在少数,只要外出就会出现排便困难。

杭州市第一人民医院胃肠肛肠科主任单毓强介绍,出门旅游,环境、饮食习惯、作息时间都有了改变,肠道的功能也因为发生了改变,出现短期便秘是正常的。

“随着气候的变化,肠道也需要‘过渡期’,功能会出现紊乱,来医院求助的人还挺多。”单毓强介绍,除了便秘,肠道激惹综合征患者也比较明显。这类患者时而便秘,时而腹泻,不仅中老年人是“重灾区”,不少生活不规律的年轻人也中招了。

同时,秋季各种肠道病毒也开始活跃,比如诺如、轮状。“很多人出现了肠胃炎的症状,腹泻、呕吐等。”单毓强说。

最近,杭州一学生晓宇(化名)突然出现了发烧、呕吐症状,起初妈妈以为孩子肠胃炎吃坏了肚子,但眼看晓宇的情况不见好,拉到不停,精神萎靡……于是连夜带着他来医院,诺如病毒检测结果呈阳性。

感染科医生许湘飞介绍,诺如病毒经常容易发生在学校这类人群密集的地方,特别是每年秋季开学以后,随着孩子们的接触增加,可能会出现一波感染小高峰。诺如病毒是自限性疾病,尚无特效抗病毒药物,感染切记不要盲目服用抗生素,一般为对症治疗,止吐、止泻、预防脱水是关键。

轮状病毒同样在10月、11月流行,6月龄至3岁的小儿是主要易感人群。3岁以上儿童由于免疫系统与消化系统功能逐步完善,即使患病病情也较轻,病程相对较短。成人也会感染秋季腹泻,但与儿童相比病情轻,病程短。人体感染轮状病毒后,可潜伏1天至3天,进而出现呕吐、腹泻、发热、脱水等主要症状。