

夏季上腹痛并非都是胃肠炎

近日,李先生开始腹痛、腹泻,开始还以为是胃肠炎,最后才确诊为胰腺炎,差点儿因为误诊而延误治疗。据了解,最近一段时间经常有人因进食不洁食物引起腹痛、腹泻、恶心、呕吐等消化系统疾病,但有关专家提醒,一旦出现这些症状并非都是胃肠炎,一定要及时就医,避免误诊。



胰腺炎有时第二天才发作

据李先生介绍,刚开始出现腹痛、腹泻症状时,自己还以为是胃肠炎并没有太在意,而家门口的门诊医生也是这么认为。结果两天后症状开始加重,之后他赶到了医院。

经检查,李先生的白细胞、血糖、甘油三酯、总胆固醇、血液淀粉酶、C反应蛋白都不同程度地升高,进一步行CT检查后确诊为急性胰腺炎。

据医院消化科主任霍晓辉介绍,急性胰腺炎并不一定在餐桌上即刻发生,常常是在饭后当晚或第二天才发生。最先表现为程度不等的上腹胀、疼痛、不想吃饭等,而家人却常常以关爱的心情劝病人多少吃点东西,殊不知这种关心却是引起胰腺炎加重恶化的最重要的原因。因为进食能刺激胰液和胆汁更多地分泌,加重“共同通道”的梗阻,火上浇油,使轻型胰腺炎转为重型胰腺炎。

因此在这种情况下,最好的办法

就是禁食禁水,先“饿”一段时间,加上及时治疗,一般都可恢复。

急性发作时会危及生命

同样在吃一种东西,为何有的人就没事,而有的人却诱发了胰腺炎呢?

据霍晓辉介绍,胰液中含有大量的酶类,如胰淀粉酶、胰脂肪酶和胰蛋白酶等,是机体内最主要的强效消化酶。一般认为,食物中肉类、蛋白、脂肪的成分越多,这种激活的消化酶也就会越多越强。

人类的胆管和胰管在结构上有一个特点:在进入肠道之前,两管合并成为一个Y字形的“共同通”,长约5毫米左右,这个“共同通道”外围绕着一层“括约肌”,一旦受到刺激后,“括约肌”就会发生痉挛性收缩,“共同通道”缩窄甚至关闭,致使大量胆汁无法顺畅地排进十二指肠反而进入胰管,在胰腺的内部激活胰酶,这就像炸药在军火库内被引爆一样后

果严重。

这种被“引爆”的胰酶,把自身的胰腺组织当成吃进去的肉、鱼一样加以消化分解,造成胰腺组织的充血水肿,严重时甚至溃烂、出血和坏死,从而导致急性胰腺炎,进一步发展可波及其他重要脏器并危及生命。

早期症状相似但治疗不同

一旦出现腹痛、腹泻等症状时,是我们常见的胃肠炎还是凶险的胰腺炎呢?。“仅从症状上来看,普通市民很难区别,盲目或自行治疗会有很大的危险性。”霍晓辉指出,急性胰腺炎的病因是暴饮暴食大量喝酒所致,急性肠胃炎则是细菌病毒等微生物引起的,病因是不同的。

虽说胰腺炎的初期症状和急性肠胃炎类似,治疗方式却相差甚远。如果仅当肠胃炎治疗,加上一些有胆源性基础病理的患者,很可能引发多脏器衰竭,进而危及生命。

霍晓辉建议患者,如果出现明显的腹痛、腹泻、发热、抽搐等症状,不要马上进食。否则若是胰腺炎,饮入大量水后,容易引发进一步感染,从而加重病情。

科学饮食,勤于运动

目前,正值高温酷热的暑期,也是消化疾病高发的阶段,为此霍晓辉提醒大家,平时要注意科学饮食,尤其夏天要以低脂、低盐、多维生素且清淡、苦寒为主。

尤其需要注意的是,不要过食生冷、的食物,不要暴饮暴食及饮酒过度。肥胖并患有胆结石及血脂增高的人更要小心谨慎,多运动,“管住嘴,迈开腿”很重要。

(赵强)

缺少碳水化合物易中风

现在一些人尝试用控制摄入碳水化合物的方法减肥,即少吃甚至不吃主食。但是美国最新研究发现,在饮食中,长期控制碳水化合物摄取量的同时,蛋白质的摄取量会呈增加趋势,结果造成心肌梗死和脑卒中的风险升高。

美国哈佛大学等机构调查了约4.34万名30岁至49岁的

瑞典女性的饮食习惯,之后跟踪她们心肌梗死和脑卒中等疾病的发病情况。跟踪时间平均约16年。研究人员按照碳水化合物和蛋白质的摄取量分成10个等级进行分析。结果是碳水化合物的摄取量每下降1个等级,蛋白质的摄取量每上升1个等级,心肌梗死和脑卒中的发病风险就增加4%。

《深圳特区报》

癌症会在夫妻间传染

长期生活在一起的人,因为饮食习惯相同、生活方式相近,有很多疾病会同时感染。英国的莉亚女士最近离婚了,她的理由是,丈夫厉考德患上了直肠癌,莉亚并非不懂得患难夫妻的道理,但她认为,厉考德喜好红肉、嗜酒和辛辣饮食,而且脾气坏,执意吸烟,逐年肥胖,这样的生活方式会传染给她和孩子,所以想摆脱这样的生活环境。

夫妻间真的会传染癌症吗?英国诺丁汉大学的茱莉亚·西匹斯理·考克斯教授,在《英国医学杂志》上发表了首篇详细阐述“夫妻病”的文章,她发现,从癌症、糖尿病、高血压到缺血性心脏病等,如果夫妻一方患病,另一方的患病率就会提高很多。不仅如此,如果一个人的直系亲属中有一个以上的人得癌,就要小心是基因缺陷造成的,而且这种家族性的缺陷也有很大遗传性。

对于莉亚离婚的案例,全国

肿瘤防治研究办公室主任赵平教授指出,久坐不动、过多摄入高糖高脂食物是致癌因素之一。久坐不动对胃肠道有很大影响,长期如此,不但容易引发痔疮病变,直肠病变的几率也会增大。结直肠癌、胰腺癌,甚至乳腺癌,都与过多摄入高脂、高糖食物有一定关系。

吸烟与肺癌的关系十分密切。丈夫常年吸烟,妻儿就会吸入大量的二手烟,增加患肺癌、口腔癌的风险。烟草中含有4000多种有害物质,其中至少有69种跟癌症的发病相关。

幽门螺杆菌让胃癌“瞄上你”,高盐饮食会增加患胃病危险,尤其是爱吃烟熏、腌制食品的家庭,夫妻俩很难幸免。

不健康的家庭,往往还忽略了定期体检,如乳腺癌,早发现5年生存率可达90%以上。50岁以上的男性,最好每年做次前列腺癌筛查。

《生命时报》

老年人不爱出汗更易中暑

日本研究人员日前宣布,他们利用计算机模拟演算证实,由于老年人不容易出汗,体温上升更快,所以中暑的风险更高。

日本官方公布的数据显示,去年夏天因中暑被急救车送到医院的患者中,约有44.1%是老人。

(新华社)

“做眼保健操有用吗?”这一讨论近日在网上发酵,成为社会关注的热门话题之一。“做眼保健操到底有用吗?它是不是真的不仅无用还有害呢?”带着众多公众疑问,记者采访了河北医科大学眼科专家。

“眼保健操残害中国青少年”说法缺乏科学依据

“目前来看,网上所说的‘眼保健操残害中国青少年’是缺乏充分的科学依据的”,河北医科大学眼科专家翟英表示,眼保健操是根据中医学经络、推拿的原理,通过按摩眼周穴位改善眼部血液循环,使眼部肌肉得到放松,从而缓解视疲劳,“当然网上热议的做操时的手部卫生和正确掌握按压穴位的位置也是非常重要的,比如红眼病的主要传染方式之一就是接触传染,如果做眼保健操时学生的手不够清洁,有可能会红眼病等疾病的传染”,至于说到眼保健操对于护眼的作用到底有多大?翟英表示,到现在为止,这项“全民运动”的有效率是多少虽然还缺乏令人信服临床研究证据,但是,对于学生来说,在一些时段不能去户外进行体育活动、又不能有过度的眺望空间,认真做眼保健操不失为一个放松眼睛的有效手段。

不良生活方式是近视形成的重要因素

“眼保健”的激论也再次提升了社会对青少年预防近视的关注。对

此,翟英表示,遗传和环境是影响眼屈光变化的两个重要因素,遗传因素无法改变的情况下,不良生活方式是近视形成的主要因素,“应当特别重视青少年的生活学习环境。一些孩子因为学习压力大,课业负担过重,以及电子产品的诱惑等原因,在室内做作业、看电视、上网、玩游戏时间过长,视觉空间狭小;而户外活动时间太少,缺少可以向远处眺望的空间。这样久而久之,眼睛会向着适应环境的方向发展,造成眼睛看近清楚,看远不清的近视眼”。

防近视频从生活学习细节开始

“青少年要注意及时减轻用眼压力,养成良好的用眼习惯,注意较近距离用眼一段时间后,应当通过闭眼、远眺、交替望远望近等方式,预防、缓解眼部疲劳”,翟英提醒,中小学生学习40至50分钟后,应当休息10分钟;学龄前儿童用眼20至30分钟后,应当休息10分钟。除了避免连续用眼时间过长,保持正确的读写姿势对于青少年预防近视也非常重要,“有一个‘三个一’原则比较实用,即:眼距离书本有一尺的距离;身体距离书桌有一拳的距离;握笔的位置

眼保健操有无用处引发激论



距离笔尖有一寸的距离”。

此外,青少年预防近视还应当注意采取以下措施——

读书写字时要有充足的光线,不要在过亮、过暗的光线下读书,保持阅读环境中适宜的光亮度和对比度,照明应无眩光或闪烁,黑板无反光,不要在阳光照射或暗光下阅读与写

字。

不能长时间沉溺于电脑游戏、看电视之中,不少城市孩子娱乐方式多以室内为主,如看电视、打电脑等,对此,家长应鼓励孩子积极参加户外活动与体育锻炼,增强体质。体质与青少年近视眼的发生也有密切关系,比如说,营养不良、体质虚弱。

保证充足的睡眠,劳逸结合,不要偏食挑食,均衡营养,不要过多吃甜食。

同时还要定期检查视力,一旦发现视力不好,或者孩子喜欢眯眼歪头看东西,一定要带孩子到正规的医院眼科去进行检查,及时验光以便早期发现早期干预。

(刘伟)