

节前饭局频频 当心输掉保“胃”战

春节临近,经过一年的辛苦打拼,不少人都选择暂停脚步给亲朋好友多留一些时间,亲友聚会、老同学聚会、同事聚餐……各种饭局逐渐多了起来。对此,消化科专家提醒,在与亲朋好友喜相逢、在饭局上觥筹交错间,切勿因高热、刺激性饮食、饮酒过量等打乱消化系统健康,尤其不要输掉保“胃”战。

1 频频应酬“肠胃”很遭罪

“共同奋斗了一年,同事间的聚会一定要去;好友的孩子赶在春节前结婚,哪能不去呀;一些外地的老同学回来了,更要喝一场。”最近几天,王先生几乎没有在家吃过午饭、晚饭,应酬一场连着一场。“饭局撞车了,还要串场儿,在这边喝多了,到了下一场也难免要继续。我平时很注意身体,很少喝多,可这几天已经喝吐了两次了,胃里烧得好难受。”“忙了一天,晚上本来想吃点儿清淡饭,可是饭局上总是大鱼大肉的,经常是饭后胃里又撑又腻,回家睡觉时都还难受。”除了难以抵抗酒的考验,王先生感觉外面的一些饭菜不合胃口,“现在都讲究均衡营养、合理膳食,而且要低盐,这些方面自己做饭时会注意,可一些饭局在点菜时,荤素搭配失调,太油太咸了,这对健康的影响可不是小事。这几天,我就感觉消化不良,肠胃特别难受。”因腹部出现绞痛,王先生不得不到医院就诊,被诊断为“急性肠胃

炎”。

“年底参加饭局尤其要注意保护好自己

的胃。最近一段时间天气寒冷,胃肠道对寒冷的刺激本来就很敏感,在这个季节身体处于应激状态,胃黏膜的保护功能下降,本身胃就容易出些问题。如果再不对胃加以保护,更是容易‘病从口入’,导致胃肠疾病的发生或复发。”消化科专家介绍,在一些饭局上,主菜的原料往往是高脂肪、高蛋白食材,而且一些饭菜的油盐调料也比家里做菜要多,经常参加饭局的人若管不好自己的嘴,总是吃太多太油腻,就会给肠胃造成负担,出现消化不良,严重的甚至可能患上急性胰腺炎、急性胆囊炎、急性肠胃炎、消化不良等疾病。而和吃菜相比,过量饮酒带给身体的伤害更大,“喝酒太多不注意节制的话,轻则胃痛呕吐头痛,造成胃炎、急性胃粘膜病变或消化性溃疡,重则酒精中毒,急性重度酒精中毒会导致昏迷、危及生命。”

2 注意荤素搭配,饭后立即吃水果有害

专家表示,无论是在家自己做饭,或者外面有饭局,都要坚持正确的饮食观念。首先是荤素的合理搭配,选择适合自己的饮食搭配。“面对饭局上的大鱼大肉,如果每次聚餐都胡吃海喝,肠胃很容易就崩溃。在饭局中要坚持不要吃太多高脂肪、高蛋白食物,而且也不必把饭桌上的所有菜都吃一遍,应合理搭配。”

同时,饭后马上吃水果对身体健康是非常不利的,因为食物进入胃肠后,需要一定时长的消化时间,才能缓慢排出。饭后立即吃水果,就会被先吃的食物阻滞在胃内,水果中的果糖不能及时进入肠道,以致在胃中发酵,产生有机酸,会引起腹胀和腹泻。长期如此,就会导致消化功能紊乱而致病变。



3 切忌只吃菜肴不吃粮,空腹饮酒

专家提醒,不少人在饭局上只吃菜、不吃饭。然而,空腹食用大量富含蛋白质而缺乏碳水化合物的食物,不仅对消化无益,其中的蛋白质还会被浪费。从营养和健康角度来说,餐前不妨一小碗米饭,或者一小碗粥。这样既能减少蛋白质的浪费,还能减轻油腻食物伤胃的问题。

同时,切忌过量饮酒、空腹饮酒。过量饮酒会使肝胆超负荷运转,肝细胞加快代谢速度,胆汁分泌增加,造成肝功能损害,诱发胆囊炎,肝炎病人病情也会加重。酒精还可直接刺激十二指肠括约肌痉挛,在胰液分泌增多的情况下,不能顺利排出到肠道,而引发急性胰腺炎。

饮酒过度最严重者可引起酒精中毒,表现恶心、呕吐外,神经兴奋期出现话多且言语不清、动作笨拙。严重者可导致呼吸、循环系统衰竭而死亡。另外大量饮酒,可使食管反流加重,饮酒后意识不清极易窒息,出现意外。

尤其对于高血压、高血脂、心脏病、糖尿病的患者来说,饮酒是造成动脉硬化,导致脑溢血、脑血栓、心绞痛甚至心梗的一大祸首。

此外,要注意,不要空腹饮酒,人体在空腹时,因胃里没有食物,酒精会直接刺激胃壁而引起胃炎,重者可能导致吐血,时间长了还会引起胃溃疡。因此,在饮酒前,应先吃些东西。

4 吃饭之后适度动一动

专家说,在吃饭之后还有一个关键的“保胃”小窍门,就是吃饭后要慢慢走一走,动一动。“如果吃完饭后就坐车回家休息,这一过程中一直一动不动地坐着,很容易挤压胃部,

导致蠕动变慢,影响消化。”同时,在聚餐时,适量喝一些茶水、白水等,对防止酒精对胃黏膜的损伤和酒精中毒有益。

(刘伟)

“糖友”冬季要避免足部皮肤受损



寒冷的冬季对于糖尿病患者来说存在着巨大隐患。有关专家提醒,糖尿病患者冬季极易出现足部破溃,从而诱发糖尿病足。

据糖尿病足科专家介绍,糖尿病足部病变是糖尿病最常见的并发症,已成为糖尿病患者最主要的致残、致死原因之一,导致糖尿病足的主要原因包括下肢血管病变和周围神经病变。冬季天气

寒冷血管收缩,加之活动减少,血液循环差,易导致下肢缺血。此外,气候干燥,足部汗液分泌减少,可诱发足部的干裂,形成足部破溃,因此,糖尿病患者必须采取积极措施,加强冬季足部护理。

对于糖尿病患者来说,冬季首先要做好预防工作,控制血糖,戒烟限酒,穿合适的鞋袜,每天要检查足底足跟趾

缝,注意足部皮肤是否有水泡、擦伤、裂口、局部皮肤是否有红肿,皮肤色泽及温度,足背动脉的搏动和弹性。

专家指出,如果皮肤温度降低肢端变凉,皮肤逐渐变白或由暗红色转为暗紫色,甚至紫黑色,足背动脉搏动逐渐减弱或消失,提示局部缺血缺氧严重,容易出现溃疡并形成坏疽。

“糖友”还要坚持每天做下肢运动30~60分钟,如步行、甩腿运动、提脚跟——脚尖运动、下蹲运动等,促进下肢血液循环。足部按摩每日数次,动作轻柔,从趾尖开始向上按摩,也可促进下肢血液循环。

最重要的是,此时要避免足部皮肤损害,保持足部干净干燥。每天用软皂、温水39~40℃泡脚20分钟。洗后用柔软毛巾轻轻擦干足部皮肤,脚汗多的人可在足趾间抹些爽身粉,而干燥者适当抹护肤品,涂于足部表面皮肤(不能涂于脚趾间),避免足部出现干裂。

另外要注意肢端保暖,但忌用热水袋保暖热敷以防烫伤。皮肤瘙痒或脚癣切忌挠抓,如果发现足部破溃应及时到医院就医。

(赵强)

戒烟才能降低焦虑感

许多人吸烟是为了缓解精神压力,但英国一项最新研究说,这种认识是错误的,戒烟而不是吸烟才有助降低焦虑感。

研究人员对491名参与戒烟计划的吸烟者进行了考察,他们最初吸烟的原因,有的是“纯为娱乐”,还有的是“应对压力”。他们在为期6个月的计划开始前和结束后都接受了心理测试,结果显示,所有成功戒烟者的焦虑感都降低,特别是那些为了“应对压力”而吸烟的人群,焦虑感下降更明显。

与此相对的是,那些在戒烟一段时间后又恢复吸烟的人,焦虑感又上升了,这种情况在因“应对压力”而吸烟的人群中比较明显。但在“纯为娱乐”而吸烟的人群中,没有出现这种因戒烟不成功而焦虑感上升的情况。

研究人员梅尔丁·麦克德莫特说,与一些人通常持有的观点不同,认为吸烟可以用来缓解压力的认识是错误的。对许多人来说,吸烟反而会增加焦虑感,比如本次研究中那些戒烟不成而复吸的人群,会因为戒烟失败和继续担心吸烟带来的健康风险,使得焦虑感更加上升。

(综合)