

近期胃柿石患者增多

柿子味美 切莫贪吃



图片来自网络

本报讯(记者 刘涛)秋日正值柿子上市,其香甜软糯的口感让人难以抗拒。近日,万柏林区医疗集团中心医院消化科接诊了不少因贪食柿子而引发胃柿石的患者。10月12日,万柏林区医疗集团中心医院消化科医生提醒,柿子味美但不能贪吃,容易引发胃柿石。特别是儿童、老人及特殊疾病患者需重点防范胃柿石。这种因鞣酸与蛋白质结合形成的“胃内石头”,轻则导致上腹疼痛、呕吐不止,重则引发胃黏膜损伤甚至消化道出血。

“胃柿石的形成主要与大量食用柿子有关。”医生说,未成熟或未完全脱涩的柿子中鞣酸含量较高,柿子成熟后鞣酸含量虽下降,但仍具风险。此外,山楂、黑枣等食物同

样富含鞣酸。当人体空腹或短时间内大量食用柿子,尤其是与螃蟹、鱼虾等高蛋白食物同食时,鞣酸会与蛋白质迅速结合,生成不溶于水的鞣酸蛋白沉淀。在胃酸作用下,这些沉淀物会进一步吸附胃内未消化的食物残渣、果胶及植物纤维,逐渐凝聚成团块。随着胃部蠕动,团块不断裹挟新物质,最终形成坚硬的胃柿石。若结石较小,可能随胃排空进入肠道并自然排出;结石较大时,易卡在胃窦、幽门或小肠,引发腹痛、呕吐,甚至导致消化道梗阻或黏膜损伤。

儿童、老人及特殊疾病患者需重点防范胃柿石。儿童胃肠功能尚未发育完善,鞣酸易刺激胃黏膜;老人胃动力不足,食物在胃内滞留时

间长,鞣酸与蛋白质结合风险增加。此外,糖尿病患者、胃术后患者、贫血患者(鞣酸抑制铁吸收)也属高危群体。

医生提醒,预防胃柿石的关键在于科学食用,要优先选表皮橙红、质地柔软的成熟柿子,每日不超过2个,儿童、老人食用量要减半,避免空腹食用,食用前撕掉高鞣酸的柿皮;忌与螃蟹、鱼虾等高蛋白食物及山楂、黑枣等同食,食用间隔至少4小时。若出现轻微不适,可饮用温水促进胃肠蠕动;若症状加重,要立即就医。此外,要定期进行胃镜检查,以便及时监测胃部状况,做到疾病早发现、早干预,且要始终保持饮食均衡,确保各类营养素合理摄入,为胃部健康筑牢根基。

市妇幼开设中西医多学科联合门诊

本报讯(记者 刘涛)10月12日,市卫健委发布消息,为进一步提升医院的诊疗服务,太原市妇幼保健院充分发挥多学科中西医结合优势,开设特需多学科中西医结合门诊,主要针对儿童变态反应性疾病(如过敏性鼻炎、过敏性哮喘、咳嗽变异性哮喘)、性早熟、儿童抽动(多动)症

等多系统疑难病症进行诊断治疗。

门诊特邀上海中医药研究院、上海市中医医院儿科临床医学中心主任薛征坐诊,太原市妇幼保健院儿内科、儿童生长发育科、中医科的主任联合出诊,为患者提供专家团队一站式、规范化、个体化的全面诊疗服务。

有就医需求的患儿,家长可通过“健康山西”App,选择“太原市妇幼保健院院长风院区”、选择“多学科联合门诊”预约挂号。该门诊出诊时间为10月20日上午,就诊地点为太原市妇幼保健院院长风院区3号楼特需门诊二层。

北大医院太原医院 获批开展供精人工授精技术

本报讯(记者 刘涛)10月7日,北大医院太原医院传来消息,经国家辅助生殖技术评审专家的严格评审,医院辅助生育中心取得供精人工授精技术资质,标志着北大医院太原医院辅助生殖中心无精子症诊疗技术全面覆盖。

因晚婚晚育、生活方式、环境污染及食品等因素的影响,不孕不育发病率逐渐增高,男性因素占到将近50%,其中约10%至15%为无精子症。无精子症一般分为两类,即梗阻性无精子症和非梗阻性无精子症,前者约占40%,后者约占60%。

其中,非梗阻性无精子症是目前男性不育症中最严重的一种疾病。非梗阻性无精子症是指原发性睾丸功能衰竭或下丘脑/垂体功能异常等引起的生精功能障碍,从而导致射出精液中无精子存在的一类疾病,即睾丸完全没有精子。非梗阻性无精子症当前采取的治疗方案主要包括激素治疗和显微镜下睾丸切开取精术。显微镜下睾丸切开取精术的精子获取率约为30%至40%,2024年,该中心显微镜下睾丸切开取精术的精子获取率近60%。对于未取到精子的非梗阻性无精子症患者则选择供精

人工授精或者供精试管婴儿。

目前,北大医院太原医院辅助生殖中心已构建完善的无精子症诊疗服务体系,实现无精子症相关技术全覆盖。手术方面,可成熟开展显微镜下睾丸切开取精术、显微镜下附睾输精管吻合术、显微镜下输精管吻合术及睾丸穿刺取精术,精准解决不同类型无精子症患者的治疗难题。辅助生殖技术项目涵盖冷冻精子、供精人工授精、供精试管婴儿等,能根据患者个体情况制定个体化方案,满足多样化诊疗需求,为患者提供全流程、高质量的医疗服务。

外出吃饭后为什么总感觉口渴

近日,“为什么外出吃饭后总是口渴,是味精放多了吗”的话题成了网络热搜。据江苏省南京市第一医院副主任营养师戴春介绍,其本质上是钠盐摄入超标,大脑为了维持电解质的平衡,才会发出口渴的“信号”。

“钠”不只在食盐里有,味精、酱油、蚝油、豆瓣酱、剁椒酱等都有。一些食材在下锅前需

提前腌制,此时盐、酱油、鸡精已暗藏食材中,钠含量悄然上升。而在烹饪时,大厨们又会“大手一挥”,加入多种增加“色香味”的调料,导致食物虽然美味但钠摄入量严重超标。

有些人会说,吃咸了多喝点水不就行了吗?殊不知,吃得过咸,可能导致血压升高、加重肾脏负担、诱发肿瘤。

建议大家减少外出就餐,即

使在家做菜,也要注意“隐形盐”。购买食品、调味料时,记得看营养标签,选择低钠的品种。《中国居民膳食指南(2022)》建议,成人每日盐摄入量不超过5克,约为一个啤酒瓶盖的量。如果做菜放了酱油或酱料,要记得替换盐。正常5毫升的酱油等于1克盐,如果用了酱油,就需等量替换食盐。

据《快乐老人报》

关节疼痛 居家康复这样做

骨关节炎已成60岁以上人群致残的第二大诱因。复旦大学附属中山医院康复科主管技师钟宗辉表示,居家康复凭借便捷性和个体化优势,成为缓解关节痛、恢复关节功能的重要方式。

冷敷热敷精准应用

急性期冷敷(发生损伤48小时内)用毛巾包裹冰袋敷于患处,每次10分钟至15分钟,间隔两小时重复一次。**慢性期热敷(如骨关节炎患者):**40℃至45℃热敷,每次15分钟至20分钟。

按摩松解沿肌肉纤维走向,用掌根或拇指缓慢推压,特别是肩周炎患者,可重点松解三角肌后束,并配合“钟摆运动”改善粘连。

运动重建关节功能

水中步行。用浮力减轻关节负荷,每日坚持在28℃至31℃水温中步行20分钟至30分钟。

猫牛式。四足跪姿,吸气塌腰抬头(牛式),呼气拱背低头(猫式),重复10次/组,缓解脊柱压力。

靠墙静蹲。背部贴墙,屈膝至90度,保持10秒后缓慢站起,强化股四头肌,保护膝关节。

弹力带抗阻训练。在踝关节绑弹力带,进行侧向移动(螃蟹步),增强髌膝稳定性。

平衡训练。单脚站立于平衡软垫,从30秒逐步延长至两分钟,刺激本体感觉神经。

营养修复

如Omega-3脂肪酸(每日1克至1.5克)和姜黄素加上黑胡椒(建议每日500毫克),可抑制炎症反应。

氨基葡萄糖与硫酸软骨素的联合使用,可一定程度减轻骨关节炎患者的疼痛。维生素K2与维生素D3协同作用,有助于促进钙沉积于骨骼而非血管。

生活细节到环境优化

认知行为疗法。每天花10分钟书写疼痛日记,写下疼痛的时间、程度和可能的诱因,替换为积极应对策略。

专家提示,单纯补钙不能消除骨刺,但可预防骨质疏松症加重。出现持续肿胀一周以上、夜间疼痛影响睡眠、关节畸形,以及伴随发热等症状;急性损伤后48小时内疼痛未缓解,或疼痛严重到影响睡眠,应及时就医。

据《今晚报》