

空腹吃山楂 胃里长“石头”

医生提醒:预防结石,健康饮食是关键

■记者 唐晓玮

近日,64岁的郝阿姨(化姓)因腹部剧痛,紧急前往国药东风总医院消化内科就诊。医生发现她的胃内有一个长达10余厘米的“石头”,经诊断为胃石症。相关专家提醒,在日常生活中,要注意健康饮食,预防结石的形成。

空腹吃山楂长出巨大胃石

前不久,郝阿姨在逛街时偶遇一家售卖雪衣山楂的小摊,便购买了半公斤,当天就吃掉了大半。次日早晨醒来,她感到上腹部胀痛,于是前往国药东风总医院寻求帮助。

在得知郝阿姨空腹进食大量山楂后,该院消化内科二病区主任刘祖明立即安排了胃镜检查。结果不出所料,郝阿姨的胃内存在一个巨大的胃石,这个胃石从胃底贲门口一直延伸到胃窦,严重影响了胃部的正常功能。刘祖明巧妙地利用斑马导丝将胃石一分为二,并成功将其全部取出。

刘祖明表示,结石病在生活中并不罕见,其中胆结石和肾结石最为常见。这两种结石的形成原因虽有所不同,但都对人体健康构成了严重威胁。

胆结石的形成原因尚未完全明确,

但普遍认为与不良生活习惯及自身代谢等因素有关。当胆汁在胆囊内堆积无法排出时,矿物质便会逐渐沉淀,加上代谢紊乱等因素,最终形成胆结石。胆结石不仅会引起剧烈的腹痛,还可能引发胆囊炎、胰腺炎等严重并发症。

肾结石的产生则与肾脏的代谢过程密切相关。肾脏在代谢过程中会对有害物质进行浓缩并随尿液排出。然而,如果尿液过少或过于浓缩,溶解度较低的物质就会在肾盂和膀胱中沉淀结晶,进而形成结石。肾结石不仅会引起剧烈的肾绞痛,还可能影响肾脏功能,甚至危及生命安全。

不良饮食习惯 是结石形成的主要“元凶”

不良饮食习惯是结石形成的主要“元凶”。以下是一些常见的易导致结石形成的不良饮食习惯:

甜饮料和甜食:甜饮料尤其是可乐等碳酸饮料,会提高与草酸钙型肾结石相关的生化指标,增加肾结石的风险。此外,过量摄入甜食会导致血糖升高、肥胖等问题,进一步加剧结石的形成。

额外大量蛋白摄入:三餐之外大量服用蛋白粉、胶原蛋白粉等营养补充品,易造成蛋白质过量。过量的蛋白质会与

尿液中的钙结合形成草酸钙结晶,进而形成肾结石。因此,在摄入蛋白质时应适量并注重均衡饮食。

快速减肥:采用高蛋白低碳水化合物的极端饮食方式快速减重,会导致身体代谢失衡。这种失衡状态会增加肾结石和胆结石的发病率。因此,减肥应循序渐进、科学合理地进行。

钾和镁元素摄入不足:绿叶蔬菜和豆类富含钾和镁这两种元素。它们有助于降低尿液中的钙离子浓度和草酸根离子的浓度,从而减少肾结石的风险。因此,在饮食中应增加绿叶蔬菜和豆类的摄入量。

吃太咸:盐分摄入过多会增加尿钙排出量,从而增加肾结石的危险。因此,在日常饮食中应控制盐分的摄入量,避免过咸的食物。

吃得太油腻:脂肪会减少肠道中可结合的钙量,使草酸盐的吸收增多。过多的草酸盐会与尿液中的钙结合形成草酸钙结晶,进而形成肾结石。因此,在饮食中应减少油腻食物的摄入量。

喜欢海鲜配啤酒:海鲜中含有较高的嘌呤物质,而啤酒中的酵母也会促进嘌呤转化为尿酸。当海鲜与啤酒同时摄入时,会导致血液和尿液中尿酸含量升高,从而增加尿酸结石的风险。因此,应避免这种搭配方式。



少做八件事,多吃四种食物

结石虽可怕,但通过科学的生活习惯和合理的饮食调整,可以远离结石的困扰。

少做八件事:少憋尿、避免过度饮用啤酒、减少高蛋白和高脂肪食物摄入、控制盐分摄入、慎食富含草酸的食物、睡前避免饮用牛奶、避免过量摄入糖分、晚餐不宜过晚。

多吃四种食物:富含维生素的食物如胡萝卜、西红柿等有助于抑制结石生成;富含膳食纤维的食物如玉米、燕麦等能促进胃肠道蠕动,帮助结石排出;利尿食物如冬瓜、西瓜等可增加尿量,降低结石成分浓度;适量摄入富含钙元素的食物如牛奶、豆腐等,可减少草酸盐在泌尿道的堆积,但要避免过量摄入。

佳康诊所老中医韩吉昌

从医50载,擅长治疗多种疑难杂症

■文/记者 赵清 图/记者 刘成臣

18岁开始接触中医,20岁系统学习中医理论,多年中医经历练就扎实功底,在应对多种疑难杂症时得心应手,他就是佳康诊所的老中医韩吉昌。

孜孜以求 学中医之道

韩吉昌1975年高中毕业后回到老家郧阳区青曲镇,看到大队卫生所的医生整天背着药箱走村串户,靠几片药就让村民摆脱病痛折磨,他慢慢对中医及中药产生浓厚的兴趣。

两年后,韩吉昌高考考入湖北中医学院(现湖北中医药大学)中医专业,他非常珍惜来之不易的机会,一门心思扎进了中医知识的海洋。

“学习中医是一个枯燥繁琐的过程,只有掌握好基础,才能让自己的路走得更远。”韩吉昌表示,到现在,诸如《黄帝内经》《本草纲目》《伤寒论》等这些医学典籍,一直在他的案头放着,只要有空就拿出来翻看,真正做到学用结合,在借鉴的同时提升自我。

辨证施治 解病患之痛

从乡镇卫生院到县城卫生院,最后到市区的诊所坐诊,丰富的经历让韩吉昌善于辨证施治,成为一名全科中医师。

今年78岁的高女士(化姓)10年前出现下肢水肿,到医院检查后各项指标

都正常,虽然不太严重,但总让她心里不踏实。去年12月,经人介绍,她慕名找到韩吉昌。韩吉昌仔细查看高女士水肿部位,发现集中在脚踝及小腿附近,而外脚踝看起来较为明显。韩吉昌认为这应该是气血淤堵所致,遂采取益气活血、通络的思路,先开出了一个星期的药。高女士服用后感觉症状有所减轻,连续服药30剂,水肿完全消失。

56岁的李女士(化姓)因更年期导致失眠,近几年,一直靠服用助眠药物,最后形成了药物依赖,睡眠质量还是不佳。今年元月,她找到韩吉昌求助。韩吉昌为李女士开出了以安神益气为主的药方,同时让李女士减少助眠药物服用量,将每晚一片减少到半片,经过近半个月的适应后,不再服用。一个月后,李女士睡眠质量大为改善,现在每晚能睡够6个小时。

今年4月,李先生找到韩吉昌,称自己几年前出现大便不成形,药物干预下有所缓解,但反复的时间间隔越来越短,后来出现便溏。韩吉昌发现李先生面色萎黄、神疲倦怠,便询问他是否出现饮食减少、食欲不佳等不适表现,李先生点头称是。韩吉昌认为李先生是胆热脾寒证,因为脾虚、湿气较盛、肝气较旺导致脾对水谷运行的功能障碍。在中医理论中,脾主运化,当脾虚或湿气重时,脾的运化功能减弱,水谷精微无法被正常吸收利用,从而形成便溏。他便根据柴胡桂枝干姜汤加减配药,李先生服药一周后,症状明显改善。

多年的临床经验,让韩吉昌应对各种各样的病症都得心应手,尤其擅长呼吸、消化、泌尿等系统疾病诊疗。

医者仁心 缓众生之忧

韩吉昌坚持医者仁心,尽量减轻病患的压力和忧虑。

去年11月,李女士(化姓)找到韩吉昌,自诉经期每次超过10天,伴有血块。考虑到是否患有器质性疾病,韩吉昌建议她先到医院进行相关方面的检查,经过检查发现李女士有宫颈囊肿,韩吉昌给她开了7天的药。

服用5天后,李女士打电话表示情况明显好转。第二个月的时候,李女士又来到诊所,在开药的时候表示自己家里有其中一味药材,韩吉昌开药时就将这味药材划掉。一周后,李女士打电话说症状没有缓解,韩吉昌分析可能是患者自己添加的药量少所致,建议其加大药量,第三天就有效果了。

“其实像这样的病,应该采取连续治疗的方式,从根上解决问题,而不应该只改善症状。”韩吉昌介绍,仔细询问才知道李女士家里经济条件一般。后来,韩吉昌调整用药思路,通过连续10天的服用,李女士恢复正常。

“医生一定要有颗善心,不仅要解除患者的病痛,还要尽量为他们减少支出,花最少的钱能取得最好的疗效。”韩吉昌表示,他每次开具处方时正是基于这样的考量。



人物简介

韩吉昌,毕业于湖北中医药大学中医学专业,师承国医大师梅国强教授,从事中医学科50年。他熟读经典,善用经方,对呼吸道、胃肠道、泌尿系统疾病,妇女月经不调,观其脉证,知犯何逆,随症治之。对痛风、骨关节疾病、失眠、更年期综合征及无明显原因水肿有独到见解。

发现身边好中医

传承农本草 承岐黄薪火 扬中医文化

十堰市卫健委 十堰日报社 十堰武当中医医疗集团