

# 山楂和板栗同食,真会长出胃结石?

武进中医医院专家建议:合理搭配、科学膳食,保护胃肠道健康

天气寒冷,糖葫芦、山楂球、糖炒板栗等时令美食,热度正不断攀升。山楂酸甜可口又开胃,让人吃了一颗还想吃。不过,武进中医医院脾胃病科专家提醒,山楂虽好吃,也不要贪嘴,长期有胃肠道功能不良的市民更需注意,小心“引石上身”。

刘女士今年37岁,平时食欲不振时,就爱吃酸酸甜甜的东西开胃。3天前,刘女士感到没什么胃口,便买了两袋山楂球、板栗代替晚饭,没一会就全部吃光了。到了夜里,刘女士感到肚子说不出的难受,像被什么堵住了一般,胀痛不已,还伴随着暖气反酸,于是来到武进中医医院脾胃病科就诊。



扫码关注武进中医医院  
微信公众号

脾胃病科副主任、副主任中医师张科接诊后,根据病史体征,初步诊断为胃结石。胃镜检查发现了一枚直径约15cm的巨大结石,当即进行了内镜下碎石取石治疗。将巨大结石切割成大小不等的小块,以利于其随肠道自然排出,手术过程顺利,刘女士腹痛、腹胀等症状很快得到缓解。术后,予抑酸、保护黏膜等药物治疗促进黏膜修复。2天后复查胃镜,刘女士的胃结石已经完全排空。

“刘女士喜欢空腹食用山楂和板栗代替主食,长期以来形成了巨大结石。因为山楂里含有较多鞣酸,板栗则含有纤维素、蛋白质,鞣酸和蛋白质在胃酸的作用下会凝聚成不溶于水的鞣酸蛋白,沉积于胃中。对于胃肠功能健康的正常人来说,通常可以随着胃肠蠕动自然排出。但对于胃动力不好,胃酸分泌过多以及有胃溃疡、胃炎等胃部疾病的患者来说,可能无法及时排出,进而形成团块凝块,导致胃结石。其实除了板栗,在吃山楂的同时吃其他高蛋白的食物,如鸡蛋、牛奶、肉类,也可能形成结石。”张科说道。

专家介绍,根据结石成分

的不同,胃结石可分为植物性胃石、毛石、乳酸石等,其中以植物性胃石最常见。植物性胃石是由于某些食物在胃内不被消化,又不容易排出胃外,在胃内滞留并凝结成硬块。空腹吃山楂、黑枣、柿子、茶等含有丰富鞣酸的食物,或者进食过量,都会增高胃液酸度,是胃结石发生的主要诱发因素。患有萎缩性胃炎、糖尿病或慢性肾病,患有口腔疾病、咀嚼功能下降,服用可能减缓胃收缩功能药物,以及接受过外科手术、胃肠道解剖结构改变的患者,是植物性胃结石的高危人群,在膳食搭配上,尤其要注意。

“在胃结石早期,患者通过适量饮用碳酸饮料的方式,可以帮助软化溶解结石,尽快排出体外。而当胃结石变得越来越硬,出现恶心、呕吐、腹胀、腹痛、消化道出血甚至消化道梗阻等症状时,自行饮用碳酸饮料效果不大,还是需要到专科就诊,及时接受治疗。目前,内镜下碎石术成为首选,大部分胃石一般均可在内镜下治疗,对于异常坚硬、巨大的胃石,或导致肠梗阻、消化道穿孔等则需行外科手术治疗。”张科介绍。

## 专家介绍 >>



**张科** 武进中医医院脾胃病科、内镜室副主任,副主任中医师。曾在江苏省中西医结合医院脾胃病科进修,擅长急慢性腹痛腹泻、胃炎、消化性溃疡、功能性消化不良、消化道出血、便秘、胃肠道息肉等疾病的西医和中药治疗,熟练操作胃肠镜检查 and 内镜下治疗。

专家门诊时间:周四全天

专家建议,均衡饮食、适量食用、合理搭配,是保护胃部健康的正确方式。在日常生活中,保持良好的生活习惯对保

护胃肠道十分重要,要戒烟限酒,三餐规律,健康饮食,保持良好的情绪。当发现有肠胃不适,及时到专科进行诊治。

## 晚餐吃错了 当心四种疾病找上你

很多人都觉得,晚餐什么时候吃,吃什么,根本就无所谓。但实际上,很多疾病发病原因之一跟晚餐食用不当有关系,晚餐吃不对,小心这4种疾病找上你。

### 糖尿病

如果每一天晚餐都吃得很丰盛、很饱,会由于夜间活动量少,无法消耗多余能量而导致热量堆积,进而肥胖,除此之外,饱腹感过于强烈,还会刺激体内胰岛素加速分泌,使胰岛的工作任务加重,从而使胰岛机能加速老化,就容易引发糖尿病,尤其是在晚餐时间,摄入太多的蛋白质以及油脂食物,还会对肝脏造成影响,增加患脂肪肝、高血脂等疾病的几率。

### 肠胃疾病

晚餐摄入过多,会导致食物中的蛋白质不能够被身体全部消化吸收掉,多余的蛋白质会与肠道菌群产生“化学反应”,长此以往,会在体内形成一种有害物质,加上晚餐过



后,人体活动量减少,肠胃蠕动的速度也会减慢,就促使这些有害物质在体内留存,增加了患肠胃疾病的风险。

### 尿路结石

为什么晚餐会跟尿路结石有联系呢?这是因为人体内的“钙”物质,一般会在晚餐过后的5个小时左右达到一个峰值,如果晚餐吃得太晚,极有可能会出现在排钙“高峰期”,这时人体已经开始进入了睡眠状态,尿液的排泄延后,使钙都“融合”在尿液中,长时间这样,就容易使钙结成一种晶体,从而使人患上尿路结石。

### 高血压

高血压与人们的生活饮食本就息息相关,若是晚餐时,摄入太多油腻、荤腥的食物,一定程度上会增强代谢负担,再加上晚餐后不久就是睡眠时间,一旦人体进入睡眠状态,血液的流动速度就会变得缓慢,食物中的脂肪会在这个过程中依附在血管上,导致血管收缩,增强血管阻力,进而导致人体血压升高,还有可能会因此引起动脉粥样硬化等问题。

当然,如果晚餐吃不对,不仅仅是以上4种问题,还有可能会造成其他脏器的健康受到影响,建议大家,每天的晚餐时间最好在18:00左右,同时,晚餐也最好不要过于油腻,以免造成肠胃不适,引发其他疾病。

(网易健康)

## 应对感冒鼻塞 试试吃点葱白



葱当中的葱白部分有着较高药用价值。中医认为,其具有发汗解表、散寒通阳的作用,对感冒、风寒、头痛、阴寒腹痛、虫积内滞、痢疾等有较好的缓解作用。

《滇南本草》曰:“葱白,味辛,性温。入手太阴经,入足阳明经,引诸药游于四经,专主发散,以通上下阴阳之

气。”

天气寒冷,如果不慎得了风寒感冒,可用连须葱白、生姜、红糖适量,水煎服;或取葱白5根与淡豆豉10克,水煎服;当伴随咳嗽时,可用葱白1根、梨1个、白糖30克一起水煎,吃葱、梨,喝汤。

不少慢性鼻炎患者在冬季饱受鼻塞困扰,可取葱白一小把,切碎加水煎汤,用蒸气熏鼻30分钟。

有胃病的人群,冬天因受凉会出现胃痛的情况,取葱白30克,加生姜5克,捣烂炒热,用布包好,趁热敷胃部,可起到一定止痛效果。

(浙江老年报)

