

节后开工3天痔疮膏销量翻3倍

医生提醒：“防痔”从告别久坐开始

春节期间,我们的饮食习惯、生活作息发生改变,饮酒、喜食辛辣刺激,久坐少动,很多人因此痔疮发作。2月20日,伴随节后“返工潮”一同而来——“开工3天痔疮膏销量翻3倍”的话题冲上热搜,引发热议。

针对痔疮的临床表现、痔疮的种类、发展阶段和“防痔”措施等问题,2月22日,记者采访了西安市中心医院肛肠科副主任医师常伟。

难言的“痔”痛

32岁的张先生饱受痔疮苦恼多年,一开始觉得不疼,也不影响生活,但时不时地便血还是让他如厕时心惊胆战。一想到去医院又有些不好意思,只好买痔疮膏自行用药缓解。记者查询某电商平台,个别店铺痔疮膏销量超过30万。

“痔疮是肛肠科常见病,痔疮不是‘痔’,而是肛门口位的一种静脉曲张,常伴随便血、疼痛、排便异常等症状,且在各个年龄段都可能发病。”常伟介绍。

据不完全统计,我国痔疮的发病人群或达5亿。作为肛肠科发病率最高的疾病,痔疮患者占发病总人数的87.2%。

常伟称,如果怀疑是痔疮或肛裂,可以使用药店售卖的痔疮膏在家使用,但如果有持续出血、疼痛、严重便血等症状,就要尽快到医院治疗。

需要注意的是,肛瘘、直肠息肉、结肠癌、溃疡性结肠炎等肛肠和消化道的若干疾病初期容易“伪装”成痔疮。这时候仅仅靠简单的外用药,可能会延误诊治时机。

常伟特别提醒,出现便血的患者,无论有没有痔疮,都应定期做直肠或结肠镜检查。痔疮患者如有经常性便血,最好先排除肠道的其他疾病,再按照痔疮治疗。

痔疮有不同

“痔疮的发病部位和严重程度每个人都不同,需要对症下药。”常伟强调。病变发生部位不同,痔疮可分为内痔、外痔、混合痔。每种痔疮发展到最后阶段都可能

导致严重后果。内痔出血严重时会导致失血性贫血,更严重还可能造成昏厥、休克。外痔若出现血栓、炎性水肿时需及早就医,否则可能导致组织坏死。混合痔若不及时手术,会造成感染,甚至引发全身感染,危及生命。

痔疮发展一般分四个阶段,可根据其表现判断轻重程度。

第一阶段的痔疮表现在排便时有少量出血,痔疮待在原位。第二阶段的痔疮偶尔跑出去,但依然能“回收”。第三阶段的痔疮会跑出去,且只能手动“回收”。第四阶段痔疮手动都塞不回去,还伴有剧烈疼痛。

前两个阶段中,肛门口位的“肉球”能自行回去,此时大多不需要手术治疗,口服或外用药物即可缓解。一旦发展到后两个阶段,就需要手术干预。

好习惯告别“痔”

久坐久站、便秘、腹泻、刺激饮食等都

能引发痔疮。比得了痔疮更折磨人的是痔疮反复发作,从便秘到便血,再发展到脱肛……没好多久又是一个轮回。告别“痔”,可以在以下几个方面养成好习惯。

对活动少的上班族来说,工作1到2个小时,最好适当活动10到15分钟。起来走动、做做操,都是好的预防方法。此外,养成排便时不超过5分钟的习惯,也可降低痔疮风险。

针对便秘,平日多吃芹菜、白菜、菠菜等含纤维素多的蔬菜,可以促进胃肠蠕动。排便时也需避免过分用力。常伟提醒,若有肠炎、痢疾等病,要及时治疗。长期腹泻的炎性分泌物会刺激肛门,引起痔疮的充血和扩张。

虽说“无辣不欢”并不一定导致痔疮,但痔疮患者最好减少辣椒、胡椒和酒精类辛辣刺激性食物的摄入。生活中还应注意作息规律,降低因熬夜和劳累过度等诱发痔疮的可能性。 □见习记者 刘妍言



科学饮食,告别「每逢佳节胖三斤」

春节期间,亲朋好友难得相聚,必然少不了吃吃喝喝、大鱼大肉。但收假后,浑身无力、没胃口、消化不良等接踵而至,这是典型的节后综合征。

2月20日,记者从陕西省人民医院了解到,该院结合《中国居民膳食指南(2022版)》,发布了多条科学饮食建议,助您告别“每逢佳节胖三斤”。

食物多样、合理搭配很重要。坚持谷类为主的平衡膳食模式。每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物。平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上,合理搭配。每天摄入谷类食物200-300克,其中包含全谷物和杂豆类50-150克;薯类50-100克。

吃动平衡,维持健康体重必不可少。各年龄段人群都应每日进行身体活动,保持健康体重。食不过量,保持能量平衡。坚持日常身体活动,每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上;主动身体活动最好每天6000步。鼓励适当进行高强度有氧运动,加强抗阻运动,每周2-3天。减少久坐时间,每隔一个小时都要起来动一动。

接下来,要多吃蔬果、奶类、全谷、大豆。蔬菜水果、全谷物和奶制品是平衡膳食的重要组成部分。餐餐有蔬菜,保证每天摄入不少于300克的新鲜蔬菜,深色蔬菜应占1/2。每天吃水果,保证每日摄入200-350克的新鲜水果,需要注意的是,果汁不能代替鲜果。吃各种各样的奶制品,摄入量相当于每天300毫升以上液态奶。经常吃全谷物、大豆制品,适量吃坚果。

同时,要适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉,对油腻食物说“不”。鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量,平均每天120-200克。每周最好吃鱼2次或300-500克,蛋类300-350克,畜禽肉300-500克。建议少吃深加工肉制品。鸡蛋营养丰富,吃鸡蛋不弃蛋黄。少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

注意少盐少油,控糖限酒。培养清淡饮食习惯,少吃高盐和油炸食品。成年人每天摄入食盐不超过5克,烹调油25-30克。控制添加糖的摄入量,每天不超过50克,最好控制在25克以下。反式脂肪酸每天摄入量不超过2克。不喝或少喝含糖饮料。儿童青少年、孕妇、乳母以及慢性病患者不应饮酒。成年人如饮酒,一天饮酒的酒精量不超过15克。

最后,要规律进餐、足量饮水,清理清理肠胃。合理安排一日三餐,定时定量,不漏餐,每天吃早餐。规律进餐、饮食适度,不暴饮暴食、不偏食挑食、不过度节食。足量饮水,少量多次。在温和气候条件下,低身体活动水平成年男性每天喝水1700毫升,成年女性每天喝水1500毫升。推荐喝白开水或茶水,少喝或不喝含糖饮料,不用饮料代替白水。

专家提醒,每个人都要做好自己健康的第一责任人,春节过后应选择健康的生活方式,三餐定时定量,食物多样、合理搭配。

除了饮食习惯有度外,节后上班还要调整好心情,恢复良好的生活起居习惯,加强体育锻炼,使自己在工作中保持愉悦的心情,尽快适应工作状态。 □本报记者 宁黛艳

元宵怎样吃更健康

元宵佳节来临,吃元宵是重要的节日习俗之一。俗话说“北滚元宵,南包汤圆”,北方人爱吃元宵,南方人爱吃汤圆,两者都寓意团圆、幸福、美满。然而,元宵和汤圆个头虽小,所含的能量却不低,到底怎么吃才更健康?

“汤圆和元宵是以糯米和糖为主的食品,它们体积小、热量高,因此,不宜把元宵、汤圆当作主食大量食用,应以‘品’为主,尝尝即可。”中国农业大学营养与健康系教授范志红介绍,糯米本身不易消化,再加上高糖、高油的馅料,容易引起胃酸分泌过多,因此胃酸过多和胃动力不足的人不宜多吃元宵或汤圆。

“需要注意的是,元宵和汤圆的升糖指数特别高。”范志红介绍,无论是白糯米、黑糯米、黏小米、大黄米,都属于高升糖指数食物,其升糖指数比白糖还高,堪比葡萄糖。特别是糯米+糖+脂肪组合而成的元宵或汤圆,更应控制其摄入量。食用元宵或汤圆前,可先吃些蔬菜或富含蛋白质的食物,有利于降低餐后血糖。

市场上有很多无糖元宵或汤圆宣称不含糖,糖尿病患者可以放心吃。对此,范志红表示,所谓的无糖食品通常指的是没有蔗糖,但其中的碳水化合物、油脂的含量并没有减少,因此,无糖并不意味着低热量,也不意味着血糖反应低,糖尿病患者、有胆囊疾病或慢性胰腺炎的人群、肥胖或高血脂人群不宜多吃元宵或汤圆。此外,刚煮熟的元宵或汤圆温度很高,不注意的话很容易发生烫伤,切记缓慢、小口,细嚼慢咽,以免给胃增加负担。

对于一般人群来说,一次吃几个元宵或汤圆比较适合?“元宵、汤圆有大有小,馅料也各不相同,一次吃多少不能一概而论。”范志红表示,常规大小的元宵或汤圆,建议一般人一次食用不超过3个,并相应地减少主食的摄入。

“今年有很多主打杂粮的汤圆,例如加入高粱米、大黄米、燕麦或红小豆等。全谷杂粮营养价值较高,但关键在于含量。买杂粮汤圆时,要看食物成分表中的杂粮含量。有的产品杂粮含量只有1%、2%,有的更低,这样的含量很难起到实际的营养改善效果。”范志红表示,有的汤圆大黄米含量超过一半,营养价值会有有效提升,但大黄米属于糯性食物,与糯米类似,血糖反应也比较高。因此,高血糖、高血脂人士及胆囊疾病患者仍然需要限量食用。

范志红表示,元宵和汤圆寄托着人们对美好生活的向往,对于想控制体重、血糖和血脂的人群来说,节日里可以适当少量食用,只要有节制、不贪吃、吃得合理,就能在健康的基础上为幸福生活添彩。 □王美华



“菌”不见,饮食才健康

为什么“囤的货”明明都放冰箱了,还是会有细菌?北京协和医院感染内科专家提示,谨防“病从口入”,李斯特菌和布鲁氏杆菌很可能成为疾病的源头。

李斯特菌被称为“冰箱杀手”,因为其最易隐藏在冰箱里,禽蛋肉奶及其制品、水产品、水果、蔬菜等都是其附着的温床。轻度消化道症状是人群中最常见的感染表现,如腹泻、呕吐,一般会在两日后自行消退。

而布鲁氏杆菌可能带来布鲁氏菌病。这是一种人畜共患病,接触患病的羊、猪、狗等家畜的分泌物、排泄物、乳汁等可能致病。春节长假期间,一些家庭会准备丰富的肉类和乳制品作为年货,所以布鲁氏杆菌感染的概率也会较平日增加。布鲁氏菌病一般会有两周左右的潜伏期,主要表现为发热、多汗、倦怠、乏力、关节痛等。

如何远离这两种细菌?专家建议,准备食物前后洗手,生食瓜果蔬菜时清洗干净;生熟食物分开存放,制备生熟食物的器具分开使用;食用冷藏熟食要彻底加热。预防布鲁氏菌病,建议到有正规销售资质的商家购买肉、奶及其制品;不喝生水、不吃生食;避免接触病畜、病狗、病猫及其分泌物、排泄物等。 □据《中国妇女报》

健康小知识

咳嗽发烧是流感中招?

真凶竟在水中

行气管插管转入ICU进一步治疗。

这个不简单的肺炎引起了医生的注意,再次追问病史发现,患者最近泡过温泉。最终真凶找到了,致病菌是一种不典型病原体——军团菌,患者确诊为嗜肺军团菌肺炎,经过一系列治疗后终于好转、出院。

这几类人群最易中招

军团菌在土壤和水源中广泛存在,是环境微生物的组成部分,其中嗜肺军团菌是人类最常见的致病军团菌。

嗜肺军团菌多生活在水中,当水温温暖(最适宜温度为30℃-40℃)、水流瘀滞时生长繁殖活跃,有利于其传播。在人群中造成感染的情况大多与人工造水系统污染相关,如空调系统和冷却塔、温泉、恒温泳池等等。

通常情况下,当嗜肺军团菌在水源、土壤中繁殖旺盛达到一定程度后会形成气溶胶,人类多是通过吸入气溶胶导致呼吸道感染。军团菌感染多为散发病例,目前还没有切实的人传人现象。

年龄与军团菌感染密切相关,有研究显示75%的感染患者年龄大于50岁。其他易感人群包括:免疫功能受损(如艾滋病、血液肿瘤疾病、器官移植的患者等)、糖尿病、既往吸烟、慢性呼吸系统疾

病、心血管基础疾病等。此外,男性比女性更易感。

这种情况警惕军团菌感染

大多数情况下,易感人群在接触污染的水源或土壤后2-10天会逐渐出现症状。嗜肺军团菌肺炎在临床表现和影像学上与其他类型的肺炎并无太大差别,因此很难通过症状和辅助检查进行鉴别。

但是,除了呼吸道症状外,嗜肺军团菌感染后常会出现肺外症状,如胃肠道不适(恶心、呕吐和腹泻)、低钠血症、意识障碍及肝酶升高等。此外,军团菌对我们平时常用的头孢类以及青霉素类抗生素并不敏感。

因此,如果存在易感因素,在肺炎前有不清水源接触史(如公共洗浴中心、温泉、游泳池等),出现肺部感染表现后常规应用抗生素效果不佳时,需要警惕军团菌感染。

军团菌肺炎的一线治疗抗生素为左氧氟沙星和阿奇霉素,疗程建议至少用5-7天,中重度肺炎需要7-10天。不建议大家自行将两种药物联合使用,以免增加毒副作用。注意,若已使用上述抗生素中任意一种后症状无明显好转,建议尽快就医。 □高明 未研

天冷路滑易摔倒 3类人群需警惕

受寒潮影响,近两日,我国中东部地区进入本轮雨雪冰冻过程的最强时段。

清华大学第一附属医院骨科副主任医师郭钧在接受媒体采访时表示,雨雪天气时因出行造成摔倒受伤的患者会增多,轻者造成软组织损伤,重者导致骨折。

郭钧表示,雨雪天气有3类人群易摔倒:老年人的反应比较慢,身体协调性和平衡能力有所下降,容易在雨雪天时摔倒,加之老年人骨质疏松,摔倒后

更易骨折;儿童自我保护能力差,经常因为奔跑过快摔倒,易导致不同程度的摔伤;骑车的人群也易因自行车和摩托车打滑而摔倒。

郭钧强调,公众在雨雪天气时应尽量减少户外活动,非必要不外出,尤其是老年人和儿童。确需外出时,要穿防滑鞋;注意路面的湿滑情况,尽量避免走坡路、台阶等容易打滑的地方,选择平坦有防滑设施的路面;走路姿势可参考企鹅行走的样子,双手臂伸出于两侧,双脚呈外八

字,膝关节微屈,小步前行。

“如果不慎摔倒,要尽量保护头部和脊柱,避免直接着地,可以用手臂或臀部缓冲冲击力,同时尽量放松身体,减少肌肉紧张,降低骨折的可能性。”郭钧提示,摔倒后千万不要乱动,要沉着冷静,检查自己的四肢情况。如果发现身体某个部位非常疼痛,切忌强行支撑,应逐渐活动,观察症状是否加重,排除骨折、开放伤等紧急情况,寻求援助或到附近医院就诊。 □陈子源

出现这些症状要警惕,小心糖尿病“盯”上你

右,患者无法有效利用胰岛素。糖尿病典型的症状是“三多一少”,即多饮、多尿、多食及消瘦。此外,还可能有乏力、情绪易怒、手脚麻木、视物不清等症状。

记者:糖尿病的诊断标准是什么?血糖高就是糖尿病吗?

王会芳:确诊糖尿病主要依据血糖水平,若有糖尿病相关症状(口干、多饮、多尿、多食、体重减轻)和血糖异常(空腹血糖≥7.0mmol/L或餐后2小时血糖≥11.1mmol/L)即可诊断糖尿病;若没有症状,查体发现血糖异常,需重复检查后,血糖仍异常(空腹血糖≥7.0mmol/L或餐后血糖≥11.1mmol/L)也可诊断糖尿病。

血糖高不一定是糖尿病,生理因素(如一次性食用含糖类食物过多、熬夜、精神压力过大等),可能导致暂时性血糖升高。病理因素(如肾上腺皮质增生症、甲状腺功能亢进症等),可能导致血糖升高,需要去医院及时就诊进行相关检查。

记者:糖尿病能治愈吗?会遗传吗?

王会芳:糖尿病作为慢性病,往往难以治愈,需要在发病初期尽早干预,及早控制。它具有一定的遗传性,若家族成员中携带糖尿病病的基因,患糖尿病的概率可能会增大,患病风险会比其他人高一些。除了遗传因素,还与不良生活习惯等环境因素以及自身免疫等因素有关。

记者:常见的糖尿病并发症有哪些?

王会芳:糖尿病本身并不可怕,可怕的是严重的并发症。糖尿病对人体的危害分为急性损伤和慢性损伤,其中急性损伤可引发糖尿病酮症酸中毒、高渗性昏迷、急性

感染等并发症;慢性损伤会涉及身体的每一处,最常见的是可引发肾脏、眼睛、足部、神经、胸部、心脏、膀胱、心血管等部分的并发症。

记者:什么是糖尿病前期?

王会芳:部分人血糖值已经超过正常值,但是还没有达到糖尿病的诊断标准,这种情况被称为糖尿病前期,这部分人也是糖尿病的高危人群。遗传、超重或肥胖、家族史、妊娠高血糖以及不良生活方式等因素均可引起血糖代谢异常,引发糖尿病前期,最主要的诱因还是不良生活方式。

记者:如果发现了糖尿病前期,如何做才能实现逆转?

王会芳:糖尿病前期患者要实现逆转的关键在于改变生活方式。糖尿病前期人群一般不用吃药,通过饮食控制和运动等生活方式干预,多数可以恢复到正常状态。

对于糖尿病前期患者,早期筛查很重要。早筛查早干预,有助于实现逆转。有妊娠糖尿病,超重或肥胖,有家族史、巨大儿生产史的高危人群等需要定期筛查,如果发现血糖异常就要尽早干预。

记者:糖尿病患者日常如何养护?

王会芳:糖尿病患者平时应注意控制饮食,坚持锻炼、规律用药、定期监测血糖等。饮食要营养均衡,主要以低盐、低脂、低糖为主,不吃辛辣油腻性食物,多吃新鲜蔬菜,定时定量、规律饮食;要适当运动,建议选择感兴趣的有氧运动,不建议做无氧运动;要严格遵医嘱用药,不要擅自增减药量,并定期复查调整治疗方案;要定期监测血糖,出现血糖波动时要及时就医,在医生

指导下调整药物;此外,糖尿病患者一定要学会控制自己的情绪,保持好心情,有助于病情的控制。

需要警惕的是,现在越来越年轻的年轻人确诊糖尿病。年轻人预防糖尿病,要减少高脂肪、高热量、高糖的饮食摄入,养成良好的生活习惯,尽量少熬夜,坚持运动,有效控制体重,避免肥胖。 □本报记者 董欣

专家介绍



王会芳,女,西安交通大学第一附属医院老年内分泌科主任医师。

从业40余年,在糖尿病、甲状腺疾病、高脂血症等疾病的诊治方面有着丰富的临床经验。率先在西北五省开展胰岛移植治疗糖尿病的研究,获省科技进步二等奖。糖尿病及其合并症的基础与临床研究方面,获省级科技进步一等奖。

近年来,承担及参与国家级、卫生部课题14项,省攻关项目12项,市攻关项目4项,开展新医疗、新技术6项,获得专利3项,撰写论文60余篇。