

饭后腹痛 病根在肠胃

专家提醒

在某些情况下,饭后腹痛可能与饮食不当、剧烈运动有关,比如过量食用生冷刺激食物,或被污染的食物和水等。排除常见外界因素后,腹痛还可能与某些疾病有关,需要引起重视。

消化不良。表现为餐后饱胀、中上腹痛或烧灼感,可分为器质性和功能性消化不良。前者一般病因明确,比如消化性溃疡、恶性肿瘤或糖尿病等疾病;后者就是平时最常提到的消化不良,胃镜检查无法发现异常,也难以查出器质性病变。45岁以上患者,出现消化不良症状进行性加重或消瘦、贫血、黑便、吞咽困难等,需全面排查器质性病因;45岁以下且无上述症状者,可进行胃镜检查以及幽门螺杆菌检测。

胃溃疡。胃溃疡多见于季节交替时,主要表现为长期反

复发生的慢性腹痛,疼痛多发生在饭后0.5~1小时内,可持续数分钟至数小时,病情较重者还可出现呕血、黑便,任何年龄段都可发生,但以40~60岁最为多见。怀疑胃溃疡时,患者需及时进行胃镜检查及幽门螺杆菌检测。

慢性胃炎。幽门螺杆菌感染、自身免疫疾病以及十二指肠胃反流等因素均可导致慢性胃炎,以幽门螺杆菌感染最常见。长期饮用浓茶、烈酒或进食过于粗糙的食物,也可导致胃黏膜的反复损伤。大部分患者通常无症状,可能出现餐后中上腹隐痛、饱胀、反酸、恶心等。

胃癌。大部分早期胃癌患者无明显症状,少数人可有饱胀感、消化不良等轻微不适,常被认为是普通胃炎而忽视。随着病情进展,可出现类似胃炎、胃溃疡的症状,比如上腹

隐痛,往往在餐后比较明显。此外,还可出现食欲减退、反酸、恶心呕吐、黑便及体重下降等症状。

慢性肠系膜缺血。常发生在患有心脏病、周围血管病的老年人身上,典型症状是腹痛,多出现在餐后15~30分钟,1~2小时后疼痛逐渐减轻,但定位不明确。随着疾病进展,症状可逐渐加重,呈现持续性钝痛和痉挛性绞痛,蹲位、俯卧位时疼痛可减轻。

肠易激综合征。腹痛、腹部不适是肠易激综合征的主要症状,可在进食后出现,但较少在夜间发作,排气或排便后可缓解,以中青年最为多见。食物过敏、不耐受等饮食因素以及焦虑抑郁等不良情绪均可诱发或加重症状。

除上述疾病外,有些急性疾病也以饭后腹痛为主要表现。胃十二指肠溃疡穿孔



时,上腹部常有刀割样疼痛,并迅速蔓延至整个腹部,出现板状腹,即肚子像木板一样硬;急性胆囊炎一般在吃油腻食物后发生,主要表现为右上腹绞痛,有时会向右肩、右腰、背部放射;暴饮暴食或大量饮酒可导致急性胰腺炎,腹痛主要位于左上腹,剧烈且持续,伴有恶心呕吐,但呕吐后疼痛不缓解。因此,一旦频繁出现饭后腹痛或不适,应及时就医。

浙江省人民医院消化内科主任医师 潘文胜

骨骼健康离不开五种营养素

钙。成年人每天可补800毫克钙,妊娠期女性每天可补1000毫克钙。食物是钙的最佳来源,尤其是奶制品,海带、紫菜、芝麻酱也是不错的选择。

磷。磷对骨骼健康、骨基质合成和矿物质沉淀有积极作用。成年人每天摄入磷需达到700毫克,钙磷比最好在1:1和2:1之间,婴幼儿要达到1.5:1。长期食用磷高钙低的食物,会导致软骨病、甲状旁腺功能亢进等疾病。

镁。镁是维持骨骼稳定状



态不可或缺的矿物质之一。镁缺乏时,成骨细胞减少,破骨细胞增加,维生素D合成和甲状旁腺分泌减少或功能下降,导致骨形成减少,骨吸收增加。平时可多吃含镁丰富的食物,如葡萄、哈密瓜、

芒果、坚果、豆类等。

维生素D。缺乏维生素D直接影响钙的吸收和骨骼健康,平时可以通过日晒促进维生素D的合成。

蛋白质。蛋白质的补充要注重质量和量,质即优质蛋白,主要是动物性食品和豆制品,如脱脂牛奶、低脂奶酪、瘦肉(牛肉、猪肉、鸡胸肉)、鱼类;量即健康成年人一般每天补充蛋白质75克为宜。

中国医科大学附属第一医院临床营养科副主任医师 施万英

预防为主

运动有助改善帕金森病症状

运动有益健康,对帕金森病患者来说更是如此。对于帕金森病患者,药物治疗和对特定患者的外科手术治疗有助于控制症状、延缓病情,在能力范围内的规律身体活动也有助于运动功能的维持。

帕金森病是严重影响患者运动功能的疾病。除了我们熟知的“手抖”,也就是静止性

震颤外,还会出现肌肉关节僵硬、起身或起步困难、脚拖着地走小碎步、身体平衡能力差等问题,导致日常生活变得更加辛苦。而运动可以通过延缓或减少这些运动症状、改善协调性来提供帮助。

运动对于帕金森病患者的积极意义是肯定的,有助于改善步态,加强肌肉力量,

提高平衡能力,减少跌倒,起到延缓疾病发展的作用。而且,运动还可以改善睡眠、稳定情绪,对心理状态有积极的影响。运动与药物治疗和康复训练相结合,可以提高患者的生活质量。所以,帕金森病患者要养成规律的活动习惯,并持续锻炼。

同刚/文

远离营养不良 高龄老人注意两点

高龄老人即年龄等于或大于80岁的老年人。为避免营养不良,对高龄老人的饮食有以下两个提示:

1.食物优质,细软多样,保证营养摄入均衡。

高龄老人的胃肠道消化能力减弱,进食量减少。如何在减轻胃肠负担的前提下,保证能量和营养的均衡呢?建议选择优质、细软及多样的食物。鼓励高龄老人与家人、朋友一起进食,适当参加食物制备,融入家庭活动。吃好三餐,早餐1杯奶、1个蛋、1~2种主食;午餐及晚餐宜有1~2种主食、1~2个荤菜、1~2种蔬菜、1种豆制品。蔬菜及肉类应经常更换种类。高龄老人由于咀嚼、吞咽等功能下降,可多选择蒸、煮、烩等烹饪方式,将食物煮软烧烂,并将食材切小切碎,烹饪的时间稍微长一些。

2.坚持活动,补充营养,促进身心健康。

高龄老人也应该坚持每天活动。卧床老人可进行低负荷小强度抗阻运动,如使用弹力球、弹力带等进行运动。抗阻运动不仅能提高高龄老年患者的躯体功能、增加肌肉力量,还能有效改善肺功能。建议非卧床老人少坐多动,可根据自身身体状况,结合平衡、有氧和抗阻运动,以延缓或减少肌肉萎缩。脑力活动同样重要,老年人可进行阅读、下棋等益智活动,以延缓认知功能衰退。

高龄老人更应监测营养状况,若出现营养风险或营养不良,应在专业人员的指导下适当补充特殊医学用途配方食品,以达到改善营养的目的。

四川大学华西医院老年医学中心 张丽颖 黄晓丽



服用胶囊 注意三点

不要用热水服药。热水会使胶囊快速溶化,胶囊壳极易粘在喉咙或食道里。另外,热水还可能破坏肠溶胶囊抵抗胃酸的作用,使药物不能顺利通过胃部到达肠道。故尽量用冷水服用胶囊。

喝水量要足。饮水量少可能导致胶囊粘在食道壁上。多喝水保证药物顺利到达胃部,也可减少某些药物对食管的刺激。

不能坐着或躺着服用。有些胶囊类药物,如阿仑膦酸钠,腐蚀性较强,服用时如不慎粘到食道上,会对食道黏膜造成严重灼伤。建议站着服用胶囊,吃完后不能立即躺下。

王丹/文



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台