



码上看报



码上订报

编辑:董文兰 校对:党菲 美编:董文兰 2024年11月4日 星期一



医生：不空腹大量食用不用担心 柿子上市季节胃结石患者增多？

秋季正是柿子、山楂等水果上市的季节,关于食用柿子、山楂引发胃结石的讨论也逐渐增多。“空腹吃山楂胃里长结石”“秋天吃柿子容易胃结石是真的吗”等话题近日登上热搜。

10月30日,郑州大学第一附属医院消化科主任刘冰榕和东南大学附属中大医院消化内科副主任医师尹莹均向记者表示,胃结石的发病确实有一定季节性,在柿子上市的季节,到门诊就医的胃结石患者会略有增多。不过,不必对于进食柿子、山楂引发的胃结石风险过于恐慌,注意食用的量即可,尽量避免空腹进食。

“柿子、山楂等水果中含有鞣酸,这种物质会在胃酸的作用下聚集成团,形成一些块状结构。随着胃部的蠕动挤压,块状结构沉积得多了,就形成了胃结石。”刘冰榕介绍,不食用未成熟的果子,不空腹食用柿子,也不要一次性大量食用,对于预防胃结石来说都很重要。

健康小贴士:

山楂和板栗不要一起吃

近日,一位网友在社交平台晒出就诊病历,说一晚上连吃了10元山楂和10元板栗,被初步诊断为胃炎、胃石。山楂板栗竟然不能混着吃?

江苏省无锡市人民医院消化内科副主任医师张国强告诉记者,“山楂里含有较多鞣酸,在胃酸的作用下能够与蛋白质结合,形成坚固的沉淀物。而板栗含有丰富的纤维素、淀粉和一定量的蛋白质,会抑制胃蠕动,在胃里存在的时间会比较久,这也是为什么

大家吃了板栗会有饱腹感。鞣酸和板栗凝结成块,形成的石头越来越大,就会导致胃石的形成和加剧。”

对于爱吃富含鞣酸食物的人群,张国强提出了4个“不要”:

- 一、不要在空腹时食用;
- 二、不要大量食用;
- 三、不要和酸性水果一起食用,如橘子、猕猴桃等;
- 四、不要和高蛋白食物一起食用,如螃蟹、肉类等。

(本组稿件由农业科技报·中国农科新闻网记者 董文兰 参考《健康时报》《江南晚报》整理)

医警携手 共筑醒酒安全网

——陕西省榆林市星元医院醒酒中心警务室正式启动

本报榆林讯(曹瑞 农业科技报·中国农科新闻网记者 张慧慧)为进一步保障人民群众的生命财产安全,提供专业、高效的醉酒人员医疗救治与醒酒服务,10月30日,陕西省榆林市星元医院与榆林市公安局榆阳分局在榆林市星元医院常乐院区共同举办了醒酒中心警务室揭牌仪式。

此次揭牌仪式由公安榆阳分局党委委员、副局长李潭主持,市公安局副局长、榆阳区人民政府副区长、公安榆阳分局局长张亚斌与榆阳区政协副主席、星元医院院长王建睿共同为醒酒中心警务室揭牌。仪式现场,公安榆阳分局、交警支队相关人员,青山路派出所民警代表,以及星元医院全体院级领导和相关科室人员齐聚一堂,共同见证这一重要时刻。

王建睿在致辞中表示,榆林市星元医院常乐院区的醒酒中心已完成标准化建设,并正式投入使用。该中心分为两层,工作区与生活区划分明确,其中工作区进一步细分为警务人员工作区、男性醒酒室、女性醒酒室等,结构布局合理且人性化。醒酒救治室内配备了专用醒酒椅、醒酒床等必要的防护和救治设备,并张贴了劝酒标语和相关工作制度,室内还进行了软包处理,确保醉酒人员在醒酒过程中的身体安

全。星元医院将从设备、人员与技术、政策、运行流程等多方面,全面保障醉酒人员的安全,并不断优化醒酒中心的建设与管理,积极探索创新服务模式,为醉酒人员提供更加个性化、人性化的医疗服务。

青山路派出所所长续海飞在发言中强调,醒酒中心警务室的入驻,将进一步规范涉酒警情处置,维护醉酒人员的合法权益,改善醉酒人员醒酒管理。警务室全体人员将履职尽责、服务前移,全程指导监督醒酒工作,加强内部安全管理,维护日常医疗秩序,坚持人性化执法和严格执法的有机统一,保障法律效果和社会效果的统一。

仪式结束后,相关单位负责人参观了警务室及醒酒中心的建设运行情况,并围绕如何深化警医联动、保障醉酒人员安全等方面进行了深入沟通交流。

下一步,榆林市星元医院将继续与公安榆阳分局保持密切协作,发挥医警共建效应,为人民群众提供优质、便捷、高效的医疗服务,共同为构建法治榆阳、平安榆阳、健康榆阳作出新的更大贡献。这一举措不仅体现了榆林市在社会治理方面的创新与实践,更彰显了政府和社会各界对人民群众生命安全的深切关怀与高度负责。

健康小知识

秋冬防咳嗽,多养背

秋季容易出现咳嗽、鼻炎、咽痛等呼吸道的问题,养肺显得尤为重要。在家多做点背部保养工作,能增强肺功能,改善呼吸道问题。

按背

背部的相关穴位,如大椎穴(位于颈后部,第七颈椎棘突下凹陷处,后正中线上),按揉此穴位有清热解表、清脑安神、预防感冒风功效。肺俞(背部第三胸椎棘突旁开1.5寸)可以调节肺气,很大程度

地改善呼吸道的问题。

暖背

阳光充足时适当地晒晒背部,能提升阳气,活血化瘀。

撞背

每天清晨起床后,人体阳气升发,可以在户外或者家中做一做撞背运动。方法是:背部靠墙站立,双脚分开与肩同宽,全身放松,用适中的力度使后背撞击墙壁,大约100次。(据健康时报)