

春节期间饮食无度导致胃肠功能紊乱

“吃多了”身体不适该怎么调理？



好大夫在线

市中医院协办

■本报记者 张美琴

■本报通讯员 郑丹红

春节期间,大鱼大肉是很多家庭餐桌上的必备,走亲访友,频繁聚餐更是必不可少的“年味”,因此,不少人因饮食无度导致身体不适而进了医院。

“过年期间前来就诊的患者,主要症状表现为肚子胀、恶心、反酸、呕吐等。虽然症状表现各有不同,但基本上都是‘吃多了’引起的胃肠功能紊乱。”市中医院中医科主治医师孙肖肖说。

病例一:63岁的陈阿姨(化名)患有慢性胃炎,过年前一段时间曾到市中医院开方调理过,已基本恢复正常。于是,放松警惕的她在一次聚餐中吃了好多肉,结果出现了腹胀、恶心的症状,身体有一种“说不出来”的不适感。

“由于该患者之前就患有慢性胃炎,而且表现为寒热错杂证,用药相对就要复杂一些。”孙肖肖介绍,对陈阿姨的腹诊发现,其左上腹部鼓音,表现为矢气多胃胀(即消化不良),诊断为胃病(寒热错杂证),因而先用甘草泻心汤治疗,再用保和丸、焦三仙(神曲、麦芽、山楂)调理,同时辅以腹部推拿,排除胃部胀气。

病例二:放寒假了,13岁的小浩(化名)终于不用住校,回家后,不但每天能吃到妈妈烧的美食,还经常随着家人出去聚餐,几乎每天吃到撑。可这样的惬意日子没过几天,小浩就出现恶心、吃了东西就呕吐等症状,在大年初二这天到医院就诊。

“该患者的症状表现为明显的积食,腹诊叩诊发现脐周鼓音和下腹部鼓音,积食主要积在肠道,诊断为反胃病(肠道气滞证)。”孙肖肖介绍,而血常规化验结果显示正常,排除了胃肠道急性炎症感染,因此,只需用中药调理即可,采用了四逆散加神曲、麦芽、山楂、紫苏等中药进行消化化滞。

病例三:春节期间,10岁的辰辰(化名)经常跟着家人去聚餐,明明跟大家吃的都一样,但只有他先是出现了呕吐,呕吐好转后又出现腹泻,还伴有发热,用过退烧药后体温就恢复正常。但由于腹泻没有好转,他被送到医院就诊。

由于该患者脾胃虚寒,寒湿体质比较严重,腹诊发现左脐周鼓音,诊断为泄泻(寒湿阻滞证),孙肖肖开具了藿香正气散加神曲进行治疗,消食止泻,疏通肠道。由于病位在肚脐,还开出了脐周艾灸的辅助治疗。

病例四:春节期间,30多岁的戴女士(化名)每天都吃得很饱,但每次吃多以后,觉得上腹部很胀,晚饭后到睡前这段时间总是出现反酸的症状,吃得越多这种症状越明显,凌晨2时-5时,上腹部还偶有隐痛。

“该患者的症状明显就是吃太多了,腹诊也是上腹部鼓音,提示有胀气,诊断为胃

痞病(食浊阻滞证),即消化不良。”孙肖肖介绍,而上腹部偶有隐痛,说明她此前应该有胃病,吃多了就会发作。对于该患者,孙肖肖开出了保和丸加沉香曲进行治疗。

孙肖肖告诉记者,以上4个是春节期间由于饮食失衡造成的比较典型的病例。对于这些因“吃多了”造成的胃肠功能紊乱问题,中医有很多成方,比如消胀主要用四逆散、腹泻主要用藿香正气散、积食主要用保和丸等。医生会根据每位患者的不同体质进行辨证施治,在成方的基础上加减中药材,从而开出对症的方剂,比如消宿食积食加点神曲、消淀粉类积食加点麦芽、消肉类积食加点山楂、消海鲜类积食加点紫苏等。

除了内服中药进行调理,还可用于中医外治方法进行辅助治疗,包括腹部推拿、艾灸、针灸等。艾灸有温阳的效果,尤其适合脾胃虚寒的患者,但热性体质和寒热错杂的人群不要尝试。推拿适用于腹部胀气多的人群,无论什么体质都可进行,腹部推拿时,可平躺或正坐,先从腹中央开始,双手重叠,用食、中、无名指末节罗纹面或手掌面按顺时针方向推揉腹部,并由腹中央逐渐向外环按揉。

孙肖肖提醒,胃肠功能本就较弱的群体,节日期间尤其要注意不要胡吃海喝。在服药治疗和调理期间,千万要注意控制口腹之欲,饮食要以流质或半流质为主,吃些软烂的面条、白粥、水蒸蛋等食物,至少一个星期不能吃油腻的东西,比如不要吃肉和海鲜,更不要吃不利于消化的杂粮粥和易积食、胀气的食物,

包括糯米类食物、土豆、芋头、番薯等。

此外,在日常居家生活中,建议备一些常见的中药材,如果吃多了消化不良,可以煮一些简单的中药茶饮来消除积食,缓解肠道不适。下面推荐几款茶饮,以供参考:

◆山楂茶饮

原料:山楂10克、绿茶3克、冰糖10克。

用法:用200毫升开水冲泡,冲饮至味淡。

功效:消食积、散瘀血、降血压。

用途:山楂具有消食健胃、行气散瘀、化浊降脂的功效,有助于缓解肉食积滞、胃脘胀满等症状。但脾胃虚弱、胃酸过多、妊娠、先兆流产的患者不宜食用。

◆麦芽茶

原料:麦芽6克、玫瑰花3克。

用法:用250毫升水煎煮麦芽至水沸后泡茶饮用。

功效:消食和中、疏肝解郁。

用途:适用食积不消、脘腹胀满、食欲不振、呕吐泄泻等症状。麦芽茶擅长消食积,对面食积滞效果更佳。玫瑰花可以疏肝理气,帮助维持好心情。

◆神曲茶

原料:神曲5克、玫瑰花3克。

用法:用200毫升开水冲泡后饮用。

功能:健脾和胃、消食调中。

用途:对于大吃大喝后出现的胃口不佳,食欲减退的效果很好,也可以缓解胃胀腹胀,帮助恢复胃肠动力。

吃甘蔗,警惕清甜背后的风险

清甜爽口、新鲜多汁……秋冬季节,甘蔗以其独特的甘甜成为许多人的心头好。甘蔗虽好吃,但食用不当也可能带来一定的风险。最近,杭州的王女士就因食用了看似完好的甘蔗后,出现了头晕、呕吐等症状,经医生诊断,原来是甘蔗霉变导致的中毒事件。

甘蔗是药食同源的食材

新鲜的甘蔗具有多种健康功效,是一种药食同源的食材,具有清热生津、润燥和中、解毒的多重功效。因此,民间流传着“一根甘蔗五服药”的说法,形象地表达了甘蔗在某些特定情境下,能发挥出类似药物的治疗作用。

甘蔗性味甘寒,能清热生津。对于因热病而伤津、心烦口渴的人来说,甘蔗犹如一剂清凉的良药。同时,它还具有润燥和中的功效,能显著缓解肺燥咳嗽、胃热呕吐等症状。此外,甘蔗中的某些成分还具有一定的解毒作用,能够辅助人体排出有害物质,维护身体的健康。

霉变后毒素难以被破坏

应急总医院副院长、消化内科兼感染性疾病科主任刘晓川介绍,甘蔗在霉变过程中会产生一种名为3-硝基丙酸的剧毒物质,这种毒素在高温下也难以被破坏。一旦甘蔗霉变,即使经过加热处理,其毒性依然存在。

甘蔗霉变的原理在于其含糖量高、水分充足,在收获、运输和储存过程中容



易受到损伤,为霉菌的生长提供了肥沃的土壤。当甘蔗存放不当或时间过长时,就会发生霉变,产生包括甘蔗单胞菌、串珠镰刀菌、节菱孢菌等在内的多种霉菌。这些霉菌在生长繁殖过程中会大量产生毒素,其中节菱孢菌产生的3-硝基丙酸毒素具有强烈的神经毒性,能损伤人体的中枢神经系统。

甘蔗中毒的症状通常分为初期、中期和晚期。初期症状包括恶心、呕吐、腹痛、腹泻等消化道症状;中期症状则包括头

痛、头晕、视力模糊、复视等神经系统症状;晚期症状可能包括抽搐、昏迷、呼吸衰竭等严重症状,甚至危及生命。轻度中毒患者经过及时治疗,一般预后良好。然而,重度中毒患者可能出现多器官功能衰竭等严重并发症,甚至死亡。因此,在发现甘蔗中毒症状时,应立即就医治疗,以减少并发症的发生和提高治愈率。

警惕红心、带酒味或酸味的甘蔗

在购买、储存甘蔗时要注意以下几点:

◎**购买时要仔细检查。**在购买甘蔗时,要仔细检查甘蔗的外观、质地和味道,新鲜甘蔗应色泽鲜亮,质地脆嫩,甜味浓郁;避免购买色泽灰暗、质地变软、带有酒味或酸味的霉变甘蔗。

◎**储存时要注意条件。**甘蔗应储存在阴凉干燥处,避免潮湿和高温环境;储存时间不宜过长,最好尽快食用完毕。

◎**避免食用红心甘蔗。**红心甘蔗是霉变甘蔗的典型特征之一,如果发现甘蔗内部呈淡褐色或红色,应立即丢弃,切勿食用。

这些人群不宜食用甘蔗

◎**糖尿病患者:**甘蔗富含糖分,且主要为天然蔗糖,升糖指数高,糖尿病患者食用后可能导致血糖急剧升高,加重病情。

◎**脾胃虚寒者:**甘蔗性味甘寒,脾胃虚寒者食用后可能加重脾胃虚寒症状,如腹痛、腹泻等。

◎**牙齿敏感者:**甘蔗质地较硬,咀嚼过程中可能对牙齿造成损伤,牙齿敏感者食用甘蔗后可能出现牙痛、牙酸等症状。

◎**孕妇:**甘蔗虽然营养丰富,但孕妇过量食用可能导致血糖升高、体重增加等问题。此外,甘蔗中的某些成分可能与孕妇体内的激素水平相互作用,影响胎儿的正常发育。

本版部分稿件摘自人民网
图片由本报记者提供