

# 三颗山楂糖雪球引发的胃石症

□保定晚报通讯员 陈冲 赵洁

冬日里吃上几颗白里透红的“糖雪球”，酸酸甜甜，绝对是舌尖上的美味。但没想到几颗山楂糖雪球却“威力很大”，导致食用者的胃里长了石头。近日，市第一中心医院内镜中心接诊了一位四十多岁的女士，说自己上腹胀满、钝痛、反酸、烧心已经三天，通过胃镜检查发现，患者胃内长了结石，随即对其进行内镜下碎石治疗。

仔细询问患者近日饮食得知，导致她这次来医院的罪魁祸首，是她三天前空腹吃了三颗糖雪球后又吃了炖牛肉(高蛋白食物)。为什么这样吃会长石头呢?这就需要了解一下胃石的形成原因。

胃结石是由于饮食不当摄入某种物质在胃内不被消化，凝结成块而形成结石。常见者多为柿子、黑枣、山楂，或食入的某种动植物成分、毛发或某些矿物质。

柿胃结石是因为柿子中含有丰富的鞣酸、树胶及果胶，鞣酸在胃酸作用下形成分子较大但不易溶于水的鞣酸蛋白，鞣酸蛋白沉淀在胃内并与果胶和食物残渣在胃的蠕动下胶合在一起，而形成结石。山楂中富含果胶，在胃内适合的PH值下可发生胶凝，并在胃内凝结成块而发生结石，有研究证实，空腹吃生山楂后喝茶、饮酒均可诱发胃结石。若上述食物与鱼、虾、螃蟹、肉等高蛋白食物一同食用，会增大



胃石发生的风险。

空腹时，游离胃酸增多，更容易与鞣酸、果胶发生胶凝形成结石，而鞣酸蛋白、果胶、纤维素等把柿皮、柿核黏合在一起，在胃内迅速形成胃石。

胃石形成还可能与胃功能紊乱有关。由于胃内进入大量含有丰富粘蛋白的食物，在胃酸作用下发生凝固形成团块。胃炎性糜烂、出血、渗出使大量纤维蛋白渗入粘附，随着胃蠕动不断缠绕，使团块不断增大而形成胃石。

如果胃里长了石头，多数患者会有上腹部阵发性、痉挛性疼痛，可伴有烧心、反酸、恶心、呕吐等症状。严重者可能造成胃溃疡、胃出血、穿孔、肠梗阻等。一旦出现上述症状，又有服用柿

子、小枣(黑枣)、山楂、糖葫芦等经历，就要尽快就医并进行胃镜检查。

市第一中心医院相关专家表示，每年天气转冷后，随着糖葫芦、柿子一类的食物大量上市，胃石症患者就会明显增多。因此，要避免胃结石发生，老人及小孩、有胃肠道疾病及手术史的人、糖尿病人建议少吃或不吃此类食物；柿子含有丰富的单宁物质(鞣酸)，也易与铁质结合，从而妨碍人体对食物中铁质的吸收，所以贫血患者应少吃。注意不要食用发涩的柿子和柿子皮，这两种鞣酸含量更高。不要一次食用太多，避免跟鱼虾蟹肉等高蛋白饮食同时食用，避免与酸性水果同时食用，比如橘子、猕猴桃等。

## 市第二中心医院开展无偿献血活动

保定晚报讯(通讯员徐明君)市第二中心医院日前联合市中心血站，组织全院干部职工开展无偿献血活动，共有118人献血，累计献血量40400毫升。

当天上午，市中心血站的采血车停在市第二中心医院门诊楼前，来自该院各临床科室、医技科室、行政科室、后勤科室的医护人员和工作人员，以及大学生志愿者等早早来到门诊楼前，通过各项筛查后，逐一献血。

尽管天气寒冷，但市第二中心医院干部职工热情高涨，以实际行动证明了爱心和勇气。大家纷纷表示，作为医务工作者，能尽自己的微薄之力，为生命接力，是非常有意义的。

## 知感冒 防流感 护健康

□保定晚报通讯员 郑敏

冬季气温降低，空气寒冷干燥，为传染病传播提供了有利条件。市第二医院相关专家提醒，人员密集场所由于存在人员流动频繁、接触密切等特点，往往成为传染性疾病预防高发区域。

流行性感冒(简称流感)，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。人群对流感普遍易感，潜伏期一般为1-2天。临床表现为急性高热、肌痛、头痛、不适、干咳、咽喉痛、鼻炎、乏力等全身中毒症状，呼吸道感染症状较轻。可通过空气、飞沫传播，发病初期传染性最强，传染期5-7天。

流感病毒极易变异，小变异引起小流行，大变异引起大流行，呈周期性变化；常在人群密集场所流行；一般是先城镇、后农村，沿交通线传播。

预防流感需提高防护意识，清晨凉水洗脸，夜间热水泡脚；进行体育锻炼，增强体质和抗病能力。勤换、洗、晒衣被，随气温变化增减衣服，避免雨淋着凉，熬夜过劳。公共场所要时常开窗通风换气，使用空调要对空调系统进行清洗，防止通过空调传播病毒。流行期间尽量少串门，暂停大型集会及娱乐，尽量不到人员密集的公共场所。出现发热感冒症状应及时就医，对流感病人就地隔离治疗一周或至热退后二天，防止扩散。多饮热水，均衡饮食，多吃清淡食物。保持足够休息，减轻压力，避免抽烟喝酒。保持良好个人卫生习惯，咳嗽、打喷嚏和清洁鼻子后要用清水和肥皂洗手，洗手时间不少于半分钟；每天早晚刷牙，餐后漱口，杀灭细菌保持口腔清洁。必要时可注射流感疫苗，增强免疫力。

护理流感病人，居室宜空气清新流通、阳光充足，有条件建议实行家庭隔离，让患者单独居住。隔离期限自发病至热退48小时。发热患者宜卧床休息，注意保暖，防止复感风寒，多饮热水。保持口咽、鼻腔清洁，早晚刷牙，进食后以淡盐水或温水漱口，防止继发感染。患者使用过的生活用品注意消毒，可用煮沸消毒法或日光曝晒。患者饮食宜清淡，易于消化。高热时可进流质或半流质饮食，适当饮用富含维生素C的果汁。

## 市第二中心医院开展志愿服务活动

保定晚报讯(通讯员谢建武)保定市第二中心医院青年志愿者服务队联合神经内科、中医科，近日赴涿州市康泰园老年日间照料中心开展“温暖冀益·志愿保定”新时代志愿服务主题活动。

活动现场，医院团委副书记苏磊用PPT形式，为老人们讲解冬季流感的症状、预防措施以及注意事项等保

健知识；神经内科护士长何妮娜分享了日常点揉三阴交、百会、足三里等穴位对身体的益处，并针对老人日常保健和养生提出的问题答疑解惑；中医科副主任中医师张海超现场为老人及养老院工作人员诊脉，并结合老人身体情况给出个体化用药指导。青年志愿者耐心与老人们交流沟通，倾听他们的心声和需求，为他们测量血

压，发放健康科普宣传资料等，现场氛围温馨融洽。

市第二中心医院相关负责人表示，该院将继续弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神，充分发挥医疗卫生专业优势，广泛开展健康义诊、健康知识普及等志愿服务活动，营造“敬老、爱老、助老”的良好氛围，让老年人有更多获得感、幸福感。

## 脑出血是如何形成的

脑出血，是一种急性脑血管病，老百姓也叫脑溢血。

发生脑出血的原因很多，分两大类。一是原发性脑出血，也就是高血压性脑出血，这一类占脑出血的八成。由于高血压，脑内小动脉硬化，此时情绪激动或是血压波动很容易造成血管破裂。二是一些疾病引起的脑出血。如脑动脉瘤、脑动静脉畸形、烟雾病等等，脑血管本身的毛病引起的脑出血。当然，因车祸、脑外伤导致头部受到严重创伤也会引起脑内出血。河北大学附属医院医生提醒大家，尤其警惕高血压性脑出血。

导致高血压性脑出血的原因有哪些呢?

——高血压。高血压是脑出血最重要的病因及危险因素。在长期高血压的影响下，脑内小血管管壁发生破裂而导致脑出血。

——情绪激动。情绪激动是脑出

血的又一重要诱因。因生气、情绪激动导致交感神经系统兴奋、肾上腺素增加，心跳加快，血管急剧收缩，诱发血管破裂。

——过度劳累。精神极度紧张或长期过于疲劳，极易诱发脑出血。

——不良生活习惯。抽烟、饮酒是引起脑出血的另一危险因素。酗酒可引起高血压增高或凝血机制和脑血流加速导致脑出血；长期吸烟可促进动脉硬化，使得血管脆性增加。

——抗凝。长期抗血小板或溶栓治疗也是造成脑出血的一部分原因。

——气候变化。秋冬季脑出血多发，这是因为秋冬季天气冷、血管收缩、血压上升，脑血管易破裂出血。

脑出血的发生与年龄密切相关。老年人由于血管老化、动脉硬化等原因，更容易发生高血压性脑出血。

CT是诊断脑出血的首选方法，尤其适用于急性期的急诊检查。CT

能够快速显示出血部位、出血量大小、血肿的形态、是否破入脑室以及血肿周围有无低密度水肿带和占位效应等，并且对出血的定位和定性诊断具有较高准确性。通过解读脑出血的CT表现，医生可以准确判断出血部位、出血量，从而制定合适治疗方案。

磁共振检查是另一种重要的影像学检查手段，特别适合需要进一步评估血肿性质和范围时使用。磁共振能够提供更详细的血肿信号特征，有助于判断血肿时间和病因，且没有放射性损害。

大家应当加强对脑出血及其CT表现的认识，以便在出现相关症状时及时就医，争取最佳治疗效果。

(河北大学附属医院放射科 王佳宁)



远离疾病困扰  
共享健康生活