



巴州疾控中心（卫生监督所）

预防疾病 保障健康 服务人民



联办



消化不良,伤的不只是胃

良好的消化功能是全身健康的重要基础,而消化不良会带来各种健康连锁问题。在我国,以消化不良为主诉的患者占普通内科门诊的11.05%、占消化专科门诊的52.85%。其中,生活节奏快、饮食习惯不规律的人群首当其冲;同时,儿童、老年人以及糖尿病患者,也是消化不良的潜在高风险人群。

上海交通大学医学院附属仁济医院消化内科主任医师陈胜良介绍说,胃在整个消化系统中起着“火车头”的关键作用,消化不良带来的连锁反应往往超出消化系统本身。专家提示,消化不良不仅伤胃,还会打破肠道菌群平衡,让有害菌大量繁殖,由此产生的毒素进入血液,会引发全身性的慢性炎症。这些炎症因子随血液流向全身,对大脑、肌肉、关节、甲状腺等血供丰富的部位影响尤其明显,可能导致情绪波

动、认知下降、关节疼痛、内分泌紊乱等问题。

“消化不良的病因众多,其中,消化酶分泌不足或缺乏是其发病的重要原因。”陈胜良介绍,消化酶是人体自身分泌的一类蛋白质,其主要作用是分解食物中的大分子营养物质,使其变成易于吸收的小分子。若日常生活中出现早饱、餐后饱胀、食欲不振、恶心呕吐;或排便异常,如腹泻、脂肪泻等症状,很可能是消化酶分泌不足的警示信号。

上海交通大学医学院附属瑞金医院消化科主任邹多武说,消化酶就像食物分解的“催化剂”,如果缺乏消化酶,食物无法被分解吸收,不仅不能为身体提供营养,反而可能转化为有害物质。

调查显示,我国63.1%的消化不良症状与进餐有关,主要原因是饮食结构和习惯的改变:快节奏生活导致饮

食不规律,影响消化酶分泌;高脂、高糖、高蛋白饮食增加了消化负担;进食过快、咀嚼不充分,也降低了消化效率。因此,应对消化不良问题,调整生活方式尤为重要。专家提醒,细嚼慢咽有助于减轻胃负担,尤其对胃排空障碍患者更为重要。餐后适当站立或散步,也有助于消化,因此要避免饭后久坐或躺卧。

为什么会出现消化酶分泌不足呢?专家说,这受多种因素影响,包括年龄、饮食习惯、生活方式、精神心理异常以及消化系统疾病、糖尿病、免疫性疾病、胰腺肿瘤及胰腺切除术后等。值得注意的是,我国约25%的人存在消化酶分泌不足的情况,这意味着每4个人中就有1人深受其扰。老年人、糖尿病等慢病患者、胰腺及肠胃功能比较弱的人群,更是消化酶分泌不足的高发人群。在自

身消化酶分泌不足的情况下,适当补充消化酶制剂是一种有效的辅助方式。邹多武强调,目前市面上已有多款消化酶非处方药和处方药制剂,但成分和适应症各不相同,要在医生的指导下合理选择。可优先选择非处方药类、活性高的复方消化酶制剂。

此外,长期高血糖不仅会影响胰岛素分泌,还会损害胰腺的外分泌功能,导致消化酶分泌不足,形成“高血糖—消化障碍—营养不良—血糖波动”的恶性循环。除了胰腺本身的病变外,部分降糖药物导致的胃肠道不良反应、高血糖引发的胃肠道自主神经功能异常等因素相互叠加,会使消化问题成为糖尿病患者的“隐形负担”。上海交通大学医学院附属同仁医院内分泌科主任医师邹大进说,约30%的糖尿病患者存在消化不良症状,因此,保

护好消化功能是糖尿病管理的第一道防线,关乎血糖控制、营养代谢等多个环节。在生活方式方面,要牢记避免“胡吃、海喝、不动、肥胖、熬夜、压力”;在治疗策略上,可以适当补充消化酶,这样不仅能改善营养吸收、调节肠道菌群,还能改善肌少症。

邹大进说,通过合理联用降糖药物和消化酶制剂,能够有效解决糖尿病患者的消化不良问题,实现更好的整体治疗效果,这种“糖酶联用”综合治疗策略,可为糖尿病患者提供更全面的健康保障。

陈胜良补充道,糖尿病患者消化系统功能与糖尿病病情存在互为因果的关系,随餐补充消化酶的治疗策略,能确保消化酶与食糜同步移动,有效解决胃肠动力紊乱导致的消化酶利用效率低下问题,为食物充分消化吸收创造有利条件。

(据《光明日报》)

夏天人体更容易缺钾

到了夏天,不少人容易感觉疲乏无力,提不起精神,甚至稍微动一动还会心慌气短……这些信号可能是在提醒你——身体“缺钾”了。缺钾容易影响肌肉,如果牵连“心肌”或“呼吸肌”,还可能引发严重的心律失常,导致死亡。

钾和钠一样,是体内重要的无机盐,它俩是联合在一起“工作”的:钾离子主要在细胞里面,钠离子主要在细胞外面,两者维持在动态平衡的状态。心脏跳动、神经-肌肉活动、呼吸等生理功能,都需要正常浓度的钾离子来维持。

正常的血清钾浓度为3.5~5.5毫摩尔/升,一旦低于3.5毫摩尔/升,就可以确诊“低钾血症”。

人在三餐中都会摄入钾,为维持血钾的稳定,肾脏就像一个“后阀门”:当钾摄入过多或细胞内的钾大量外溢时,它会通过尿液排出多

余的钾;当摄入不足时,又会减少钾的排出。

血钾过低往往与摄入少了(吃得少、营养不良)、排泄多了(腹泻、多尿、多汗)、钾转移了(比如甲亢可使大量血钾转入细胞内)有直接关系。

在一年中,夏天是身体最容易缺钾的时候,主要有3

个原因:出汗增多,食欲不佳,容易腹泻。缺钾时,“累”只是最轻的信号,还会出现心肌功能异常,心慌、心脏乱跳、心脏不适;抽筋,尤其是下肢明显;腹胀、恶心、呕吐等,这是因为低血钾累及到了胃肠道肌肉,导致肠蠕动减弱或消失。(据《中国妇女报》)

冰箱冷藏食物怎样保存并食用



夏季高温潮湿,为了防止食物变质或冰镇解暑,人们更多地选择将其放在冰箱里。冰箱里的食物怎样妥善保存、安全食用?记者采访了河南省中医院肝胆脾胃病科副主任医师赵长普。

各类蔬菜有不同的储藏温度需求,需根据种类分别冷藏或存放于阴凉通风处。赵长普介绍,为了防止绿叶蔬菜被冻伤,应将其包好后再放入冰箱,并确保远离内壁,这类蔬菜的储存时间建议不超过3天。豆角、茄子、番茄和青椒等蔬菜可以在较低温度下保存4至5天。土豆、胡萝卜、洋葱、白萝卜和白菜等蔬菜,既可以在冰箱中长期储存,也可以存放在家中阴凉通风的地方。

鲜牛奶特别是巴氏奶,保质期相对较短,通常仅有一周

左右,开盖后应尽快饮用。如未能饮用完毕,可将其密封后冷藏,但只能短暂延长保质期,开盖后最好一天内喝完。

水果放入冰箱冷藏前,建议不要清洗。为防止水分蒸发,可以先用纸袋包裹。若使用塑料袋,需扎些小孔以确保通气,避免水果蒸发的水分成为微生物滋生的温床。

为了解暑,很多人习惯把冰镇过的食物拿出来直接吃。这样吃是否安全健康?

赵长普讲述了一个病例:患者从冰箱里拿出隔夜西瓜,觉得没有明显变味,但为了安全起见把外面的一层削掉只吃中间的西瓜芯。他吃完后开始出现腹痛、腹胀、腹部下坠等不适感,就服用泻药试图把有问题的西瓜排出体外。服用泻药后,他腹泻次数非常多,直到口干、乏力、头

晕、体温偏高,便到医院就诊。“检查发现,他不是简单的胃肠炎,而是因为拉肚子太严重,脱水后造成了急性肾功能衰竭。”赵长普说,切开的西瓜放置在冰箱的时间越短越好,最好不超过两小时,绝对不能过夜,避免滋生大量细菌。

赵长普建议,脾胃虚寒的人,最好不要直接吃从冰箱里拿出来的食物,可以放一会儿再吃,以减少对胃黏膜的刺激。

还有人在大汗淋漓时吃冰棍来快速解暑降温,这其实非常不利于健康。赵长普说,此时身体正在调节、降低体温,形成外寒,容易造成外邪犯胃;如果再吃冰镇食物,就会造成内寒,对胃部来说,可谓是雪上加霜。

(据《人民日报》)