

春节假期,如何守护您和家人的肠道健康

舟山医院肛肠科给出10招应对

□记者 岑瑜 通讯员 叶青盛

春节期间,聚餐增多,高盐、高糖、高脂类食物摄入过多,饮酒吸烟过度,极易引发胃肠道疾病。市民欢度佳节的同时,还是要注意规律饮食,均衡营养,忌生冷辛辣,忌暴饮暴食,做好节假日“保胃战”。日前,舟山医院肛肠科开出了节假日里“肠”开怀十法,供市民参考。

增加膳食纤维摄入

膳食纤维被誉为肠道的“清洁工”,能够促进肠道蠕动,帮助消化和排便,有效预防便秘和痔疮等肛肠问题;建议多吃蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维的食物,如菠菜、芹菜、苹果、香蕉、燕麦等。

控制脂肪和糖分摄入

高脂肪、高糖分的饮食不仅会导致肥胖,还可能影响肠道菌群的平衡,增加肛肠疾病的风险。因此,应尽量避免食用油炸食品、甜食和含糖饮料,选择低脂、低糖的食物。

保持充足水分摄入

水分是肠道保持润滑的关键。每天应确保摄入足够的水分,一般建议每天至少喝8杯水,2000毫升左右。充足的水分能够软化粪便,减少便秘的发生,同时也有助于清洁肠道。

避免辛辣刺激性食物

辣椒、花椒、生葱、生蒜、芥末、生姜等辛辣食物含有辣椒素等刺激性成分,会刺激肛肠黏膜,使血管扩张,容易导致痔疮等肛肠疾病的症状加重,如疼痛、出血、肿胀等。因此,痔疮和肛裂患者应避免食用这些食物。

适量饮酒

酒精有刺激性,过量饮用容易导致直肠肛管黏膜充血、水肿,加重痔疮等肛肠疾病的不适症状,甚至引发疼痛或出血。肛肠疾病患者应限制饮酒,甚至戒酒。

避免暴饮暴食

饥饱不均,偏嗜饮食会影响胃肠功能,使脾胃受损,以致湿热火毒内生、气血壅滞,常常造成大便秘结、痔疮下血、肛裂疼痛加剧或肛痿脓液增加,不易愈合。尤其是暴饮暴食后,腹腔内压力增大,使直肠肛门静脉血液回流受到影响,而加重病情。

避免坚硬不易消化的食物

开花豆、麻花等坚硬食物在胃肠中难以消化,排便时易损伤直肠黏膜、肛门的皮肤,造成便血或疼痛加重。

避免“发物”

痔瘻患者忌食猪头肉、公鸡肉、羊肉、狗肉、虾蟹等发物,以及芥菜、南瓜等容易产生湿热的食品。这些食物可能诱发或加重病情,影响康复进程。

饮食需清淡

清淡的饮食对于预防肛肠疾病非常重要。这意味着要少油、少糖、少盐,避免辛辣食物。有些人可能会误

以为清淡的饮食就等同于斋食,其实并非如此。斋食中也可能包含辛辣食物,而清淡的饮食强调的是减少油脂、糖分和盐分的摄入,避免过度刺激的食物。

养成良好的饮食习惯

养成良好的饮食习惯是维护肛肠健康的基础。这包括定时定量进餐,避免暴饮暴食;细嚼慢咽,充分咀嚼食物以减轻肠道负担;以及选择清淡、易消化的食物,减少辛辣、油腻、高盐等刺激性食物的摄入。此外,保持饮食的多样性和均衡性,确保摄入足够的营养物质,也是促进肛肠健康的重要方面。

除了上述的方法外,在节假日中如果遇上肠道突发情况,又该怎么做呢?舟山医院肛肠外科专家表示,遇到这些情况要特别关注:

便血 这是肛肠疾病最常见的症状之一,表现为便后出血、滴血、射血及便纸带血,可呈鲜红色、暗红色或黑便、黏液便、脓血便。便血颜色受出血部位、出血量及速度、血液在肠腔内留置时间等因素影响。例如,肛门直肠近端出血时,多为便时便后出血或滴血、射血,与大便不相混,颜色为鲜红色。

肛门或肛周肿痛 它们是多种肛肠疾病的常见症状,包括肛周脓肿、肛痿(急性期)、痔疮、肛裂等。这些疾病几乎都不能自己痊愈,当出现肛周

或肛门红肿疼痛时,应及时前往医院就诊,必要时积极行手术治疗。

肛门瘙痒 肛门及肛周皮肤因受刺激产生瘙痒。若肛门瘙痒病程短暂且剧烈,肛门皮肤潮湿红润,有粟粒样丘疹,散在或密集成片并有局部渗液,可能见于肛门湿疹。若瘙痒症状病程较长,皮肤肥厚粗糙,有色素沉着,皮肤弹性减弱且奇痒难忍,搔抓揉搓后瘙痒不缓解,可以认为是肛门瘙痒症。

便秘 长期大便困难,包括排便费力、大便干结、便不尽感、大便次数减少、大便时间延长,长期口服“泻药”辅助排便等。长期便秘会使肠道将毒素再次吸收,能导致皮肤变差、情绪暴躁、精神衰弱等症状出现。

腹泻 腹泻表现为排便次数增多、大便稀软或水样。若排便习惯突然改变,如长期便秘或腹泻,且症状持续不减,应及时就医检查,排除肠道疾病的可能。

肿物脱出 肛门赘生物,或大便时肛内赘物脱出,大便后肛内脱出物,或可自行还纳肛内,或需用手辅助还纳肛内。常见的脱出物包括内痔脱出、直肠脱垂、肛乳头瘤、直肠息肉等。

排便习惯改变 当出现大便次数增多、里急后重、黏液便、大便不成形、扁细等症状,除了饮食因素外,很可能是痔疮、肠癌、直肠息肉所致。这些症状提示可能有严重的肠道疾病,应及时就医。

春节是心脑血管疾病高发期

请收下舟山医院专家提供的预防知识

□记者 岑瑜

“年前最后一班,86岁心梗,双支病变,术顺。”这是1月23日中午,舟山医院心血管内科副主任房兆飞发的一条朋友圈。冬季心脑血管疾病高发,春节期间尤其要注意。舟山医院心血管内科医生送上一份温馨提醒,叮嘱广大市民关注心脑血管健康。

1月23日凌晨,86岁的赖大爷突然感觉胸口疼痛不已。“不好,估计心梗了。”子女立即陪同老人到舟山医院急诊科就诊。值班医生询问病史后得知,老人之前已先后做过两次心脏血管支架,但没有遵照医嘱按时服用药物。鉴于病史,急诊科医生立即联系了心血管内科医生,给大爷进行了手术。所幸就医及时,老人目前情况趋于平稳。

“每次过节,都会有人因为种种原因引发心脑血管疾病。”房兆飞说,其中诱因为饮酒过量的比较常见。他表示,酒精会毒害心肌细胞,影响细胞舒张功能,加重心脏负担,让心脏耗氧量增加,干扰心脏搏动的正常生理过程,引发或加重心律失常,严重时诱发急性心肌梗死、室颤甚至猝死。

“如果实在无法避免,切记不要空腹饮酒,可先喝杯牛奶或酸奶。”房兆飞提醒,酒不要一饮而尽,而是小口慢品,也不建议3种酒混着喝;饮酒后宜多喝水,加速机体代谢酒

精,如果饮酒后出现心慌、头晕、头痛、胸闷、气促、胸痛等症状,务必尽快就医。

“之前我们接收一起突发前胸、后背剧烈疼痛4小时的39岁女性患者,她既往有高血压病史2年余,未认真服药。加之劳累、熬夜、情绪波动导致主动脉夹层。”房兆飞说,对于有慢性病、心脑血管病史的人群,春节外出更应该随身备好急救药物,以备不时之需。

他还提醒,许多人因过度疲劳、

睡眠不足,引起血压升高、波动大。同时,在大扫除过程中,爬上爬下等动作增多,易产生头晕或摔倒等意外,因此过年的准备工作要量力而行,更不建议老年人或有基础疾病的人群进行需要爬高的家务。

“情绪波动是心脑血管疾病发病最直接的诱因之一。人的情绪直接影响人体的血压和心率。”房兆飞说,人在情绪激动时肾上腺素会大量分泌,在植物神经的作用下,人体呼吸加速、血压升高、血液流动速度快

速升高、多器官充血,无形之中给心脑血管系统增加了非常大的压力,“建议市民,在春节期间,遇到开心或者不开心的事情,都要管理好自己的情绪,尽量避免大起大落。”

春节期间,餐桌上往往摆满了佳肴,稍不注意就可能摄入过多高脂肪、高糖、高盐食物。暴饮暴食也会给心脑血管带来负担。

此外,有很多人在春节期间,通宵打游戏打牌,实在累了就躺下打个盹,之后便继续熬夜奋战。“熬夜最直接的影响就是增加全身各个脏器的负担,让多个脏器都处在超负荷运转状态,导致心率、血压升高,是心脑血管疾病的主要诱因,并可使既往患有心脑血管疾病的患者病情加重。”因此,房兆飞建议市民,无论是健康人群还是本身就有心脑血管疾病的人群,节日期间注意娱乐要适度,让身体得到充足的休息,尽量不要打乱生物钟。

对于已确诊的心脑血管疾病患者及家属,更重要的是要学会识别疾病发作的先兆,及时处理。心脑血管疾病恢复得好不好,与治疗是否及时有直接关系,房兆飞提醒市民,如果春节假期,出现胸闷、胸痛、憋气、口眼歪斜肢体麻木等症状,那么很有可能心脑血管健康出问题了,要及时拨打120来医院就诊。

