



有些水果连籽吃, 或会出大问题



吃软籽石榴时, 很多人会连籽吃。不过, 这种做法是有风险的。日前, 河南省洛阳市中心医院胃肠科收治了一名肠梗阻病人, 致病的罪魁祸首是石榴籽。在专家看来, 还有一些籽也是不能吃的。

■ 据《快乐老年报》



石榴连籽吃, 他们患上肠梗阻

患者洋洋(化名)入院时, 已经两天没排便, 还伴有呕吐症状。洛阳市中心医院胃肠科的值班医生了解到, 入院两天前, 洋洋吃了软籽石榴。医生的第一反应是: 可能是肠梗阻。因为医院曾收治过类似病人。检查结果也证实了这一猜测。

洛阳市中心医院胃肠外科主治医师宋晓果回忆, 去年9月, 56岁的病人阿菊(化名)因为吃了四五个石榴, 导致腹痛、腹胀, 几天都解不出大便。宋晓果说, 问题出在石

榴籽上。“石榴籽不是不能吃, 而是不能多吃。”宋晓果建议, 小孩和胃肠道功能不太好的人吃石榴时, 不管是硬籽还是软籽, 最好都吐掉。

水果连籽吃要当心

中科院植物所植物学博士史军提醒, 有些水果籽最好别吞。史军表示, 一般来说, 混杂在果肉里面的细小种子都能吃, 比如草莓籽、蓝莓籽、百香果籽、西红柿籽和火龙果籽等, 只是人体肠胃无法吸收。

有些水果籽煮熟后还相当美味, 例如菠萝蜜和榴莲的种子。但是, 有些水果的籽和核不能吃, 因为它们含有毒物质。比如, 苹果、梨子、李子和樱桃等水果的籽和核不能吃, 它们可能含有氰苷, 大量摄入就可能引发急性中毒。

有些水果籽是良药

在天津中医药学会副会长韩冰看来, 有些水果籽还是养生保健的良药。

荔枝核 有止渴、降血糖的功效。将荔枝核烘干研末, 饭前30分钟温水送服10克, 每日3次即可。

橘核 有理气止痛的作用。女性痛经时, 可用橘核泡茶喝, 一般用3~5克即可; 如果疼得厉害, 可以用到10克。橘核跟生姜一起搭配, 有温中散寒的作用。取生姜3片, 橘核10粒, 红茶2克。将橘核拍碎、生姜切末、红茶碾碎后放入茶杯中, 沸水冲泡后, 代茶饮, 对胃寒型呕吐、腹痛等可起到辅助调理作用。

27岁小伙瘦到42公斤 长期腹痛腹泻要警惕肠结核

星报讯(胡小丽 记者 马冰璐) 没食欲、睡不好、乏力、胸闷、低热、盗汗、腹痛……近日, 27岁的小夏被折磨得只有42公斤, 连路都走不了。就在一个月前, 小夏因病情危重, 至合肥市二院就诊, 被诊断为肠结核伴穿孔, 经过20多天的抢救及治疗, 终于恢复出院, 体重较术前增加6斤。

小夏家住铜陵, 三年前外出打工。一个人在外地生活, 居住环境差, 饮食不规律。刚开始出现腹痛的时候, 并没有重视, 直到疼痛难忍, 才到当地医院就诊, 随后家人带着小夏来到合肥市二院进一步治疗。“患者入院时骨瘦如柴, 肚子却大得像个孕妇。”合肥市二院广德路院区普外科主治医师张长胜介绍, 小夏长期营养不良、贫血, 导致免疫力严重低下, 没有及时就诊, 肠结核耽误治疗, 最后因肠穿孔急诊入院。入院时病情危重, 身高172厘米的小伙体重只有42公斤。入院后, 普外科立刻召集会诊, 完善相关检查, 为小夏进行急诊手术治疗。剖腹探查发现其大网膜、结肠、小肠包裹成团, 无正常解剖结构。腹腔内有大量粪液。在吸除积液后, 用大量盐水冲洗腹腔, 分离腹腔脏器与腹膜粘连, 发现其肠穿孔。术后病理诊断为腹腔结核、肠结核。术后给予抗感染、营养支持、腹腔引流管冲洗等, 经过20余天的精心治疗, 小夏恢复出院, 目前已转至专科医院进行抗结核治疗。

“肠结核是结核分枝杆菌引起的肠道慢性特异性感染疾病。一般见于中青年, 肠结核早期的症状无特异性, 往往仅有消瘦或轻度腹痛、腹泻, 但随着疾病的发展, 可能会出现肠梗阻甚至肠穿孔等严重并发症。”合肥市二院广德路院区普外科主任李良提醒, 长期腹泻腹痛伴体重减轻、低热、盗汗的患者, 若久治不愈, 要警惕肠结核的可能, 需进一步筛查, 明确诊断, 避免延误治疗。

儿童预防新冠病毒的中医方法

■ 庐江县人民医院儿科 张海艳

目前, 我国的新冠病毒疫情基本维持在稳定的状态下, 但是新冠病毒仍旧存在, 因此, 需要我们每一个人在疫情防控下, 加强对新冠病毒感染的预防。新型冠状病毒具有比较强的传染性, 患者会出现发热、身体四肢乏力、干咳、呼吸困难等临床症状, 还有部分感染者属于无症状感染者。对于新冠病毒肺炎患者的排查, 主要以检测核酸为主, 核酸检测结果呈阴性, 则说明没有被感染到新冠病毒, 检测结果呈现出阳性, 则说明被感染到新冠病毒, 需要及时隔离治疗。新冠病毒的主要致病因素为“湿气疫气”。肺部属于病位, 关系到人体的脾胃, 因而实施中医预防, 有较好的临床效果。

对于新冠病毒的预防, 需要大家共同参与, 家长需要正确地引导儿童树立新冠病毒预防的意识。由于新冠病毒具有传染性, 提高人们对于新冠病毒预防的意识, 做好日常的防护是非常关键的。很多人对于新冠病毒的了解不足, 并且在我国国内疫情防控比较稳定, 一些人的意识开始松懈, 因而还需要加强对人们对新冠病毒预防的科普, 呼吁人们尽量不到人多聚集的地方, 避免进入到疫情区, 降低外出的频率。

一、新冠病毒的传播途径

加强对新冠病毒感染的预防, 需要明确新冠病毒的传播途径, 包括: 第一, 通过空气进行传播。涉及到飞沫和气溶胶传播, 以飞沫传播为主, 被传染的距离在1米以内, 因而在外出的时候, 需要和周边的人保持在高于一米的安全距离上。同时通风影响传播距离, 因而需要佩戴口罩。气溶胶传播, 因为病毒颗粒能够在空中稳定悬浮, 一旦感染者进入到封闭的空间中必定会出现新冠病毒颗粒, 基于此, 室内通风非常必要, 同时还需要进行清洁和消毒; 第二, 通过接触进行传播。和被感染者接触后, 形成的感染,

这种传染是最为直接的, 在进行排查的时候, 和被感染者接触的人全部都需要进行隔离; 第三, 通过粪便、口进行传播。被感染者排出大便存在的细菌和病毒等, 通过口进入到人体的消化系统中, 就会形成病毒感染。这种类型的传统, 需要特别注意个人的卫生。

二、中医预防儿童新冠病毒感染

在此次的疫情中, 儿童也出现了不少的感染病例, 为了避免儿童感染新冠病毒, 建议提高对儿童新冠病毒感染的预防。儿童的身体机能不同于成年人, 在中医预防策略上也存在差异, 儿童新冠肺炎主要的致病因素是“湿气疫气”, 依据COVID-19的发病特点, 本病在中医“疫病”范畴之内。中医学认为: 疫病的出现是在内外两个方面因素的共同作用下形成的, 儿童属于稚阴稚阳的体质, 肺脾存在不足, 肺气虚弱就会容易被外邪入侵, 脾不足, 则会内生湿邪, 在内外因素的作用下, 就会发病。

中医学中的“治未病”理念表达出了在生病前进行预防的思想, 加强抵御外邪入侵身体, 提高人体的正气。人体的正气和自身的体质存在一定的关系, 个人体质的差异和疾病的发生、预后及治疗反应存在密切的关系。在预防儿童新冠病毒的方案中, 选择的中药以芦根、金银花、藿香、黄芪等为主, 在进行中医预防上主要遵循“化湿、解毒、扶正”。芦根具备滋阴生津之功效, 在预防效果上比较突出。黄芪则可以有效地增强儿童的机体防御力, 实现益气扶正的功效。金银花具备去清热解毒的功能, 提高儿童的免疫力, 加强对抗病毒的能力。藿香则可以更好地进行化湿气, 可以达到预防瘟疫的良好功效。

同时, 在新冠疫情期间, 使得儿童“避其戾气”,

也是关键的中医预防措施。儿童需要尽量避免到公共场所, 如必须到公共场所, 需要全程佩戴口罩, 尽量到通风较好的区域。如果自身出现咳嗽等状况, 需要用纸、手等挡住口鼻, 将使用过的纸巾及时丢到垃圾桶中, 并清洁手部。同时还需要确保个人卫生, 在外出回来或手脏的情况下, 需要使用肥皂及清水进行冲洗, 同时掌握正确洗手的流程。如果在没有清水洗手的情况下, 可以利用含有一定程度酒精的湿巾进行轻轻的擦拭。在外出回家后, 需要做好全面酒精消毒。对自己居住的屋子, 定期利用84消毒液进行全方位的消毒。家长需要注意儿童的饮食安全, 将食材加工彻底后才可以供给儿童食用, 并且重视饮食节制, 做到起居正常, 进而达到儿童的“正气存内, 邪不可干”。

对于儿童新冠病毒的中医预防方案中, 开展分期论治。第一, 医学观察期。儿童出现发热, 则给予清热治疗, 药物选择: 莲花清瘟颗粒、小儿清热利肺口服液等。儿童出现肠胃不适, 全身乏力, 则给予化湿, 药物选择: 藿香正气口服液等; 第二, 早期。早期儿童病症比较轻, 治疗主要集中在宣肺解表透邪; 第三, 中期。儿童临床以咳嗽、发热不退、腹胀、呼吸困难为主要症状, 中期辨证主要为湿热蕴肺, 治疗上主要为: 清肺开闭、解毒化湿; 第四, 重症期。儿童抵御外邪入侵能力差, 呼吸困难加重, 精神不足, 治疗以安宫牛黄丸、苏合香丸为主; 第五, 恢复期。儿童临床表现为偶尔咳嗽、身体乏力等, 仍是气虚表现, 则治疗以益气养阴为主。同时还可以辅助以小儿推拿, 其临床效果较为显著。

新冠肺炎中医防治不可忽视, 鉴于中医防治在临床上获得突出效果, 需要加强对儿童新冠病毒感染的中医预防方案实施。