

# 秋天吃柿子 小心胃结石



**当**胃里出现了一块大石头,进食的胃口可想而知。胃也会长结石?专家称,这在临床上并不少见,尤其是有胃病的人,如果大量吃柿子后食欲不振,最好查查胃里有没有石头,否则石头会越来越长越大,最终把胃都撑满,而且还会磨损胃壁,令消化道出血。

## 成因 异物抱团无法排出

爱吃柿子的人要注意了,特别是喜欢吃生柿子和连皮吃者——在柿的产地,每当收获季节来临,医院就会接受大量这类患者。

柿子俗称红柿,甜腻可口,营养丰富,是人们喜爱的水果之一。广州市红十字会医院消化内科副主任医师杨绮红介绍说,柿子富含鞣酸、钙、树胶、果胶等成分。在胃酸的作用下,鞣酸和一些蛋白质结合成不易溶于水的鞣酸蛋白沉淀在胃内,与树胶、果胶和蔬菜水果纤维等黏合在一起,就可形成胃结石。胃结石形成的速度与柿子的进食量、胃酸分泌量和胃蠕动等因素有关。

除了柿子,空腹食用其他富含鞣酸的水果如山楂、黑枣等都可能诱发胃结石。有一些人有异食癖,喜欢吞食毛发或土块等,也容易引起胃结石。

当幽门附近发生溃疡或肿瘤时,在胃内有时也能观察到胃结石,这是因为幽门是胃的出口,食物经过胃的碾磨和初步消化后,要

通过幽门才能进入小肠作进一步消化吸收。正常人的幽门是开关自如的,即使误服了不大的口香糖、果核等也可以排下去。但是,当病变成幽门狭窄梗阻、胃无法顺畅排空时,胃内容物如粗纤维食物等长时间停留在胃里,慢慢就形成了结石。

胃结石可由小变大,从枣子般大最后聚合如鹅卵石般大,甚至可以把整个胃部都填满。胃结石的数量少则一块,多则数块。这些石头多数表面光滑,质地偏硬,呈圆形或椭圆形,颜色为灰黑色或棕黑色。杨绮红介绍,小而光滑的胃结石可能不产生症状,大块头或数量多的胃结石会令患者出现消化不良的症状,常感到上腹饱胀疼痛、嗝气、恶心呕吐、口臭等。有的患者甚至发生消化道出血,这是结石摩擦刺激胃壁黏膜所致。当巨大的胃结石占据胃腔时,有的患者在上腹部可摸到能活动的一包光滑物体。由于减少了进食量,胃结石还可引起体重下降。

## 处理 胃镜诊断即可取石

杨绮红称,通过胃镜检查可发现胃结石,并且可以在镜下通过激光、液电或用特制的器械将胃结石打碎。过于巨大的胃结石可能要通过手术才能取出。

在胃结石的预防上,她建议:

一次不可吃过多水果;不要在空腹时吃;最好不要同时吃几种含酸性多的水果,如橘子、猕猴桃等;吃柿子前后不要吃太多肉类。胃动力差或胃酸多的人吃水果更要注意。(广州日报)



## 研究称 喜欢抠鼻孔的人更聪明

喜欢抠鼻孔的人更聪明?在公共场合抠鼻孔,时常被认为是不雅观的事情,但加拿大一项研究发现,喜欢抠鼻孔的人会比不敢抠鼻孔的人更聪明。

根据外媒报道,奥地利科学家曾发表过关于抠鼻孔对身体有益的研究报告,而近期加拿大萨斯喀彻温大学(Saskatchewan University)一位斯科特纳珀教授在最新研究中,也以数千人为研究对象,证实了

此观点。研究指出,因为鼻子内含有多种感受器,所以当人们用手指按摩鼻内黏膜时,可以产生刺激大脑的效果,因此,长期下来喜欢抠鼻孔或较常抠鼻孔的人,比起因害怕别人指指点点而不敢抠鼻孔的人更为聪明。

斯科特纳珀强调,一般在正常情况下,平均每天会抠4次鼻孔,且这是一个必要的自然行为,人们不需因担心社会舆论而产生心理负担。



## 捏鼻梁真能令鼻子增高吗?

变漂亮是每个女人的梦想,而通过非手术的形式让自己变漂亮更令女人们梦寐以求。但是网络上流行的“自然美丽秘方”都是真的吗?一起来看看南方医科大学南方医院整形美容外科留英博士后李薇的点评。

从解剖结构分析,人的鼻子支架结构包括:两块鼻骨及5块软骨(侧鼻软骨、大翼软骨、鼻中隔软骨等)。鼻骨是主要决定鼻梁高度的骨头,而软骨的作用较小。

民间有“从小捏鼻梁能令鼻子增高”的说法,一方面是因为小孩在发育未成熟前,长期揉捏刺激导致局部组织增生,达到轻微改善鼻梁形状的效果。另一方面,儿童鼻梁发育过程较长,幼儿期未发育时以为是鼻梁扁平,经过发育后鼻梁有所改善是常见现象。但人在成年后,机体已发育成熟,想通过外力揉捏来改善鼻梁的高低和形状,可行性不强。

(现代保健报)

## 相关链接

### 胆结石

长期摄入高糖、高脂膳食等,可造成胆汁中胆固醇过饱和状态,从而引起胆固醇结石;习惯吃低蛋白、粗粮者,容易发生胆色素结石;不能按时进餐、长期禁食、营养缺乏致胆汁在胆囊内滞留时间过长,则会引起胆色素结石。因此,必须养成良好的进食习惯,核桃、生姜、黑木耳、南瓜对于抑制胆结石都有着非常好的作用。

### 泌尿结石

泌尿系统结石则包括肾结石、输尿管结石、膀胱结石、尿道结石等,即尿中成石,物质浓度过高是结石形成过程中最重要的驱动力。高温作业、遗传、不喜欢喝水、好饮浓茶、好吃豆类制品或动物内脏,一些疾病和药物,如甲亢、痛风、摄入过多的维生素等都会增加发生泌尿系统结石的几率。

不用染、不用梳、“同仁乌发宝”白发洗洗就变黑

## “同仁乌发宝”让您白发变黑

“同仁乌发宝”新式安全黑发——三大法宝

中西合璧——快速白发变黑发:“同仁乌发宝”依据中国药理配方,以埃及海娜粉为主原料,添加首乌、桑葚、人参、姜汁等名贵中药,其萃取的天然植物黑发精华和植物蛋白,利用天然植物蛋白结合变色离子技术,让白发自然变黑。它渗透力超强,能迅速渗透毛发深层,使头发由里而外自然黑亮,和自身长出来的黑发一模一样,颜色自然持久不褪色!

“滋养头发”只黑头发不黑头皮不黑脸像洗头一样简单:只黑头发不黑头皮不黑脸是“同仁乌发

宝”神奇之一,像洗头一样简单是其他产品难以超越和复制的。由于头发和头皮的结构是不一样的,“同仁乌发宝”内所含的植物蛋白,能准确识别头发与众不同的蛋白结构,做到只黑头发不黑头皮不黑水,不脏衣服。白发一黑,整个人看起来精神倍增,越早使用,越早拥抱年轻与自信!

你还在忍受传统染发过敏、伤发、伤身的危害吗?你还在为染发染头皮、脏衣领而烦恼吗?不排队,不用染,快速洗洗就变黑!还省去洗发水真划算!

买2盒赠1盒

乌发热线:66660032

(市内免费送货)



购买时请认准同仁乌发宝品牌,不要轻信其它无效产品,避免上当。

批准文号:国妆特字G20120512

## 慢性病患者,可选择同济野生全松茶

每天喝两杯热腾腾的野生全松茶,被认为对高血压、心脑血管病、糖尿病的康复非常有利。并能大幅减少药物对身体的损害。

有人形容吃野生全松就是“吃树叶、啃树皮”,因为野生全松的主要成分,是五种寿命超过千年的寿星树的树叶和树皮,野生全松具有极为独特的生物活性,其对血液和血管免疫有不可替代的作用。

野生的全松能溶解血管里的脂肪和胆固醇,能解开红细胞与血小板的聚集,让红细胞

变年轻,血液轻松畅快的在血管里流动。给高血压、心脑血管患者带来意想不到的改善。

**同济全松茶 优惠**  
 活动时间:9月16日-30日  
 买5盒送5盒  
 抢购热线 66663750  
 市内免费送货

苏卫食证字(2008)第320803-010088号