

# 不吃早餐、饭后吃零食更易得胆结石

“我才30岁不到,怎么就胆结石了呢?”随着单位体检的普及,不少年轻人早早地就被诊断出各种以往被认为是“老年病”的疾病如胆结石。临床上,出现胆结石的年轻人越来越多,尤其多见于女性。专家指出,胆结石确实有年轻化的趋势,它与不吃早餐、餐后爱吃零食等不良的生活习惯有关。要防止胆结石,还得从日常生活做起。

## 7个原因,让胆结石盯上你

为什么有越来越多的年轻人患上胆结石?有关专家称,主要有以下7个方面的原因:

**体质肥胖** 吃高脂肪、高糖、高胆固醇的零食,增加了胆结石的患病几率。研究表明,体重超过正常标准15%以上的人,胆结石的发病率比正常人高5倍。40岁以上的体胖女性,是胆结石的高发人群。

**不吃早餐** 长期不吃早餐,会导致胆汁浓度增加,更容易造成胆结石。而坚持吃早餐,可以促进部分胆汁流出,降低一夜所储存的胆汁的黏稠度,降低胆结石的风险。

**喜静少动** 运动和体力劳动较少,久而久之,胆囊肌的收缩力就会下降,胆汁排空延迟,容易造成胆汁淤积,胆固醇结晶析出。另外,由于女性雌激素会影响胆囊排空,胆汁淤滞促进结石形成。绝经后服用雌激素的女性,胆结石发病率会明显增高。

**多次妊娠** 女性妊娠期胆道功能

容易出现紊乱,造成平滑肌收缩乏力,使得胆囊内胆汁滞留。加上妊娠期血中胆固醇相对较高,容易发生沉淀,增加胆结石的几率,多次妊娠的妇女发病率更高。

**餐后零食** 餐后吃零食是一个坏习惯。尤其是当人呈现一种蜷缩体位,例如窝在沙发里时,腹腔内压增大,胃肠道蠕动受限,不利于食物消化吸收和胆汁排泄。饭后久坐容易妨碍胆汁的重吸收,导致胆汁中胆固醇与胆汁酸比例失调,胆固醇更易沉淀。

**肝硬化者** 肝硬化病人对雌激素的灭活能力降低,体内雌激素水平较高。加上肝硬化病人胆囊收缩功能低下,胆囊排空不畅,胆道静脉曲张,血中胆红素升高,增大了胆结石的发病几率。

**遗传因素** 遗传因素会增加胆结石的危险性。临床发现,胆固醇胆结石患者在近亲患者中经常产生。

## 胆结石做B超就能检出

对于有急性发作史的胆囊结石,一般根据临床表现不难作出诊断。专家表示,胆结石患者常自幼有腹痛、发冷、发热、黄疸反复发作的病史,但很少出现典型的剧烈绞痛。有些患者还会出现严重的并发症,如化脓性肝内胆管炎、肝脓肿、胆道出血等,

严重可危及生命。还有更多胆结石患者平常并没有明显的症状,也无急性发作史,这部分病人多数从体检中可以发现。一般胆结石通过B超检查就能下诊断,准确率可达95%。因此,保持每年健康体检,是预防发现胆结石的重要手段。



## 治疗胆结石要不要做手术?看情况

胆结石都需要手术治疗吗?未必。专家表示,目前治疗胆结石主要有手术治疗和非手术治疗的方式。采用哪种方式进行治疗,没有绝对的说法。不需要手术治疗,与胆结石的类型、大小、位置均有关。不过,一般直径在2cm以上的结石,较难通过药物溶解消除,多数需要手术取出。

西药手术或介入治疗,在取得一定疗效的同时,也明显呈现出痛苦大、风险多、费用

高等弊端。西药一般采用溶石疗法,通过口服胆酸类药物进行溶石,但不是所有胆结石都可以获得良好的治疗效果,并且可能有副作用。

中医药疗法可以一定程度上克服西药治疗的弊端。专家介绍,中医治疗胆结石具有高效、低毒、多把点、多途径、多层次整合发挥作用的优点。例如养肝柔肝的中药中含有白芷、枸杞子、何首乌、陈皮、炙甘草等药物。研

究表明,此类中药不仅提高了血浆缩胆囊素水平,增大了缩胆囊素受体数,还能增加调凝蛋白的表达,进而增强胆道的运动功能,大大降低胆结石形成的几率。

而治疗胆结石的肝腑舒胶囊含有金钱草、大黄、青皮、木香、海藻等药材,观察研究表明这些药材能够降低血清胆固醇水平,维持胆固醇和胆红素等代谢正常化,减少结石的生成几率等。

# 胃要怎么“七分养”

## 利用调料暖胃 餐前来碗热汤

俗话说,胃病“三分治,七分养”,哪些能吃,哪些不能吃,即便老胃病也不见得能搞清楚。今天来说说这“七分养”究竟怎么养?

●**注意胃肠感受。**消化不良的人对食材比较敏感,不同食物在餐后带给胃肠的感受也不同,所以特别要注意避免吃太多富含“抗营养因素”(如胰蛋白酶抑制剂、凝集素、苦味成分等)以及会抑制蛋白酶、淀粉酶活性的食物,比如生坚果、没有煮烂的豆子、芹菜、青椒,以及紫黑色和蓝紫色的食物(如紫薯、蓝莓、桑葚等)。

●**利用调味品暖胃。**姜、花椒、八角、孜然粉、小茴香等很多调味品是暖胃、促进胃酸分泌的“小能手”。小茴香能起到与姜类似的效果,可刺激肠胃神经血管,促进消化液分泌,增加肠胃蠕动,排出积存的气体,有健胃、暖胃、行气的功效。另外,烹调中用点豆豉、酱豆腐等发酵调味品替代盐,能在一定程度上调节胃酸,让胃舒服些。

●**餐前喝热汤开胃。**胃酸少的人适合饭前喝一小碗温热、少盐、去掉大部分浮油的鸡汤或肉汤。汤中能溶出可溶性含氮物,如氨基酸、鲜味肽、鲜味核苷酸、肌酸等,它们具有提振食欲、促进胃酸分泌等作用。胃酸分泌增加,能促进铁、锌等微量元素的吸收,胃壁细胞分泌的“内因子”还有助吸收利用食物中的维生素B12。

●**水果、饮料别贪多。**大部分水果或多或少有抑制淀粉酶活性

的作用,而且食用大量水果和饮料会稀释胃酸,影响胃的杀菌和肠道消化能力。所以,餐前餐后不要喝饮料,不吃过多水果,如果特别想吃,可选择在两餐之间。

●**增加蛋白质和维生素。**如果已经出现胃部不适,在消化道修复期,需要增加营养素来支撑身体组织复原。如果因为消化不好而只吃白米粥、烂面条,维生素含量太低,蛋白质也太少,不利于消化道修复。可多配合一些牛奶、鸡蛋、肉糜、鸡茸、鱼糜、肝泥等富含蛋白质的食材,改善胃肠功能的效果更好。鸡蛋煮老了不好消化,可做成蛋羹、蛋花汤等食用;肉类可用压力锅煮烂,还可用打浆机连汤带肉打成糊,或配合淀粉类食材,有助于促进胃液分泌、补充营养。很多胃肠不好的人喝牛奶会感觉腹胀,可以喝些不太凉的酸奶,既容易消化,又能保护肠胃。

●**新鲜蔬菜煮软些。**胃酸不足的人因杀菌能力不足,吃蔬菜后细菌繁殖可能在胃里产生亚硝酸盐,

和蛋白质分解产物合成致癌的亚硝胺类,从而增加患胃癌的危险。但绿叶蔬菜对预防多种疾病均有帮助,所以不能因为消化不良而少吃菜,可把蔬菜切碎,加少量鸡汤、肉汤或香油煮软了再吃,每餐只吃一小碗,不要多到影响吃其他食物的程度。

●**避免吃“凉”。**胃酸的一个重要功能是杀菌,萎缩性胃炎和胃酸分泌不足的人,胃里的酸碱值比正常人高,杀菌能力差,无法避免细菌在胃肠内繁殖,特别容易发生细菌性食物中毒、肠胃炎等问题,会进一步降低消化功能,很长时间都养不好。所以,这部分人要避免吃凉饭、凉菜和没有热透的剩菜。

## 雾霾重,补维生素B和鱼油

美国科学家完成的两项最新研究发现,摄入B族维生素和鱼油(欧米伽3脂肪酸)有助减轻雾霾带来的伤害。

美国哈佛大学公共卫生学院研究员钟嘉博士及其研究小组,对10名19岁—49岁的志愿参试者展开了3次试验研究:暴露在洁净空气环境并服用安慰剂、暴露在PM2.5污染环境并服用安慰剂、暴露在PM2.5污染环境并服用B族维生素。结果发现,补充B族维生素可防止PM2.5诱导的DNA甲基化异常。多项近期研究发现,DNA甲基化异常可能会导致心血管疾病及癌症等慢性病

风险大增。研究人员还发现,摄入B族维生素对心血管也具有保护作用。B族维生素包括叶酸、维生素B6和维生素B12,可适当多吃些新鲜绿叶蔬菜、鸡肉、坚果、豆腐、鸡蛋等。

在美国《生物化学与生物物理学报》刊登的另一项研究显示,鱼油中富含的欧米伽3脂肪酸,也可有效治疗和预防PM2.5导致的炎症和氧化应激反应,相关伤害可减轻30%—50%。建议人们每天摄入2—4克欧米伽3脂肪酸。除鱼油之外,三文鱼等深海肥鱼、绿叶蔬菜、核桃和亚麻籽等食物也富含欧米伽3脂肪酸。

## 让手机,远离睡眠时的你

手机是人们最亲密的“伙伴”,有些人甚至睡觉都要放在枕边,可这样一个简单举动可能会带来严重健康隐患。

英国一项研究表明,全黑的睡眠环境有利于人体生成一种名为褪黑素的激素,它能促进人体新陈代谢,提高睡眠质量。若把手机带进卧室,或在卧室给手机、平板电脑充电,其散发的蓝光会让人体内褪黑素的分泌受到影响,导致新陈代谢失衡,诱发肥胖、高血压、糖尿病、肿瘤等疾病。同时,手机的电磁辐射对人体头部危害较大,可能会对人的中枢神经系统造成影响,引起头痛、头昏、失眠、多梦和脱发等症状,还会影响深睡眠,降低睡眠质量。

国内也有研究显示,在待机状态下,手机的电磁辐射值是2.3毫高斯,而接通后增加到3.4毫高斯。另外,在距离手机5厘米、10厘米、15厘米处手机的电磁辐射值分别为1.0、0.5和0.3毫高斯。由此可见,手机在待机和接通两种不同情况下辐射值不一样,并且距离手机越远,电磁辐射值越小。

因此,建议大家睡觉时尽量关闭手机,如果做不到,也千万别把手机带进卧室,更不要将其放在卧室充电或置于枕边。因为手机插着电源时,即使不用也会产生少量电磁辐射,卧室中其他家电也应在睡前拔掉电源。

(本版综合)