

俗话说，民以食为天。每到节日团聚时，亲朋好友美美吃上一顿就成了主题，但记者从市内多家医院了解到，每逢节日期间，医院消化内科都会迎来就诊高峰期，而且很多都是因聚餐饮食不慎导致异物卡喉的病例。市二医院消化内镜中心主任闻庆提醒广大市民，欢聚饮食也要做到细嚼慢咽，以避免异物卡喉。

节日欢宴当心异物卡喉

本报记者 王瑞芳

病例 囫圇吞枣，容易食道异物嵌顿

2月12日14时许，市民潘大爷在家人的陪同下匆匆赶到市二医院消化内镜中心，原来是他除夕晚上在食用枣糕时没有注意，误将枣核吞食。第二天起床后，潘大爷感觉喉咙越来越不舒服，随后出现吞咽时胸骨疼痛不适、呼吸困难等症状，家人见状赶紧将他就近送到了市二医院就诊。

据市二医院消化内镜中心主任闻庆介绍，潘大爷今年75岁，来到医院时表情十分痛苦，嗓子疼痛，胸部不适。经初步判断可能食道有划伤或异物嵌顿，需行胃镜检查明确原因。因患者年龄偏大、体质一般，可能在检查中遇到大出血、穿孔等一些意外。但急患者所急、想患者所想就是行医生的职责。闻庆与患者家属沟通后，果断决定为患者先检查，根据情况再定治疗方案。进镜后，闻庆发现患者食道内一枚大个枣核横穿于食道中段，危及患者生命。镜下明显可见枣核两端已

刺入食管肌内，牢牢固定，而且嵌顿位置又高，如不及及时处理，枣核嵌顿处很快会水肿、出血、穿孔化脓，甚至引起食管气管瘘，随时危及生命。情况十分危急，闻庆决定为其镜下摘取这枚高位嵌顿的大枣核。随后，在该院消化科内镜中心工作人员的共同配合下，历时15分钟，经内镜顺利将枣核一端拔出、再经腔内摆顺，终于成功取出。

无独有偶，一位93岁高龄的老人因早晨吃煮鸡蛋“囫圇吞枣”，嵌顿在食道中段，家人尝试了咽饭、手抠等方法无济于事，只好前往医院就诊。当天先在附近一家医院内镜下处理，未能解除异物……两小时后，市二医院消化内镜中心急诊快速通道接到患者。现场心电图检查提示患者明显异常，闻庆接诊后，带领团队立即给予患者内镜下检查，刚进镜距门齿约14厘米的第一狭窄处，乍见一团熟鸡蛋清样的白色固体状食物滞留于此，又是一个食道中段异物嵌顿。经过10多分钟胆大心细的镜下处理，闻庆顺利将异物弄碎推至胃内，无需再

取。成功处理后，老人马上感觉胸部轻松许多。

提醒 异物卡喉后千万别用“土办法”

闻庆说，节日期间，因为各种聚会增多，该院都会收治很多因枣核、鱼刺或者动物骨头、坚果、假牙等异物卡喉前来就诊的患者。食道异物是食管常见多发病，其发生与年龄、性别、饮食习惯、精神状况及食管疾病等因素有关。“进食匆忙或注意力不集中，是造成异物卡喉的重要原因之一。”老年人牙齿脱落、咀嚼功能较差、口内感觉欠灵敏、食管口较松弛等，易误吞异物；小儿磨牙发育不全，食物未经充分咀嚼或有口含小玩物的不良习惯，则是小儿发生食道异物的常见原因。此外，食管本身的疾病如食管狭窄或食管肿瘤等引起管腔变窄，也容易造成食道异物的发生。而异物进入食管后，多发生剧烈的呛咳、憋气和恶心，较大的异物甚至可引发窒息死亡。

闻庆介绍，严格意义上说，人

的食管有三处(天然)的生理狭窄处，若异物嵌顿于与主动脉弓相邻的第二狭窄处尤为危险，一旦直接穿破或感染导致主动脉破裂，恐将危及生命。在日常生活中，鱼刺是常见的卡喉“利器”，误吞鱼刺后，多数人的做法可能是吞饭菜、吞馒头，希望借助这些食物将鱼刺“包裹”咽下；有些人会选择喝醋，认为醋可以将坚硬的鱼刺软化。

在此，闻庆提醒，这些所谓的常识都是错误做法。“异物误入食管后要立即就医，切忌用饭团、韭菜、馒头等强行下咽，亦不要试图用醋将其化掉，以免延误治疗，增加并发症和手术难度。”他说，曾有患者因误吞了枣核没有及时就诊而耽误病情，导致食管穿孔、感染，最后通过颈部切开手术才取出枣核。

预防 进食切忌匆忙，要细嚼慢咽

节日期间，市民吃鸡蛋、坚果等比较多，发生异物卡喉的可能性比较大。闻庆提醒，食道卡异物非常凶险，但也完全可以避

免。预防要注意以下几点：进食切忌匆忙，要细嚼慢咽；老年人的义齿要严防脱落，睡觉前取下义齿，松动者及时修复；防止孩子将各类物体放入口中玩耍；老年人由于牙齿脱落、幼儿由于牙齿发育不全，口腔感觉迟钝，常常会将食物中的硬物咽下，所以进食诸如含枣核类的食物时，一定要提前注意，防止意外发生。

如果不慎发生异物卡入食管的情况，切忌自行用吞咽食物试图迫使异物入胃的“土办法”，这样容易加重食管黏膜的损伤，引起严重的并发症。闻庆介绍，出现严重并发症的患者多数是异物尖锐，或停留时间较长，穿透食管壁继发感染导致纵膈感染，脓肿形成脓胸、感染性休克，严重的可导致死亡。另外一种严重的并发症是异物刺穿大动脉壁导致严重的出血死亡，这种情况常常是比较尖锐的异物，比如尖枣核、骨片、鱼刺、带钩的假牙等。所以，食道卡入异物者也不能在家等待异物自行入胃，增加异物的留存时间，要迅速就医，避免危险发生。

冰箱不易久存猪肉

春节期间购买年货，很多人会多买些猪肉放在冰箱里。多数人认为，猪肉放进冰箱中，不管冷藏多长时间都是可以食用的，其实这种想法是非常不正确的，因为猪肉在冰箱存放时间过长的话，不仅会影响口感，而且也会导致一些细菌病毒的滋生，形成所谓的僵尸肉，大量食用，不利于身体健康。

猪肉应该在冰箱里存放多长时间呢？专家提醒说，在正常情况下，猪肉放在零下18度的冰箱中，可以存放6个月左右，而在零下36度的情况下，可以保存12个月左右，这样可以防止其中的营养物质流失。但是最好的建议，还是将猪肉放在冰箱的时间，不要超过三个月，若是在零下36度的环境中，不要超过8个月。

所以在生活中，一定要注意，猪肉不要长时间放在冰箱中，要避免大量食用久存的猪肉，以免影响身体的健康。

最重要的是，不要过于依赖冰箱，虽然说冰箱可以冷冻食物，起到保鲜的效果，但是长期放入冰箱中的食物，对身体健康而言，是非常不利的。所以在生活中，最好还是购买一些新鲜的食材，这样才有利于保护身体的健康。

武珍珍

如何预防酒精肝

老话说，小酌怡情，大饮伤身，这句话并不是毫无道理的。适量饮酒助兴没问题，但也要尽量避免酗酒，避免“喝”出酒精肝。

酒精肝实际上是长期酗酒所致酒精中毒性肝脏疾病。经常过量饮酒，酒精会给肝脏造成很大的负担，进而使得肝功能受到损害，长此下去，无疑会慢慢演变成酒精肝。所以，酒虽好，切勿贪杯。

那如何预防酒精肝呢？专家建议：

1. 减少喝酒，别喝猛酒
预防酒精肝最有效的措施就是戒酒或者控制饮酒量，尽量饮用低度酒或者不含酒精的饮料。猛喝烈酒会加重胃肠道负担，轻则胃肠道炎症，重则造成胃溃疡。
2. 饮酒不空腹
假如实在要应酬，不好推脱，最好避免空腹饮酒，在饮酒前适量喝点牛奶、酸奶，吃一些富含淀粉的食物，或泡一杯高纤维的燕麦片先喝下，这样可以起到保护胃黏膜的作用，减少酒精的吸收。因为根据研究，要减少酒精的吸收，水溶性的淀粉比脂肪来得有效。

武珍珍

如何保证睡眠质量？

1. 坚持有规律的作息时间
在周末不要睡得太晚。如果周六睡得太晚周日起得晚，那么周日晚上你可能就会失眠。
2. 不要在睡前大吃大喝
在睡觉前大约两个小时吃少量的晚餐，不要喝太多的水，因为晚上不断上厕所会影响睡眠质量；晚上不要吃辛辣的富含油脂的食物，因为这些食物也会影响睡眠。
3. 大睡要放在晚上
白天打盹可能会导致夜晚睡眠时间被“剥夺”。白天的睡眠时间严格控制在1个小时以内，且不能在下午三点后还睡觉。
4. 睡前不要喝咖啡等提神的饮品
建议睡觉前8小时不要喝咖啡、茶。
5. 选择好锻炼时间
下午锻炼是帮助睡眠的最佳时间，而有规律的身体锻炼能提高夜间睡眠的质量。
6. 舒适的床
一张舒适的床给你提供一个良好的睡眠空间。另外，你要确定床是否够宽敞。
7. 保持适宜的室内温度
卧室温度稍低有助于睡眠。当室温处于21℃至24℃时，人体热量的获得与散失呈平衡状态，这时感到最舒适。
8. 做好睡眠准备
睡觉之前关掉电视、手机、电脑，因为安静对提高睡眠质量是非常有益的。不要看书或听摇滚乐等，可以听一些轻音乐进行助眠，提高睡眠质量。

大同市第六人民医院

精神心理
卫生知识宣传

眼睛“过劳”怎么办？

刷视频、打游戏、看电视……在我们开心过年的时候，手机、平板电脑、电视等电子产品成为市民主要的娱乐工具。然而，长时间刷视频、看电视、上网、打游戏，人们经常会感觉眼睛发干，有时看东西还出现模糊、重影等情况。大同市眼科专家毛传芳说，这是过度用眼、眼睛疲劳所致。她提醒大家，一定要控制用眼时间，保持护眼距离，注意爱护眼睛。

那么如何缓解眼睛疲劳呢？毛传芳说，第一，要避免长时间看手机、电脑、电视，连续用眼30分钟，最好休息10分钟左右，可以起身走动、远眺或者闭目养神，也可以多活动眼球，让眼球上下左右转动，做做眼保健操，还可以用毛巾热敷眼部，缓解眼睛的疲劳。第二，每天应该适当进行户外活动。室外光线对于保持眼健康很重要。阳光会促使人体分泌更多的维生素D，而维生素D可以增加人体钙的吸收。对眼睛而言，钙能使眼睛巩膜变得更加坚固，更好地保护眼睛。而且适当地进行一些健身运动，可以有效地预防近视的发生，减缓近视加深的速度。第三，无论是玩手机还是玩平板电脑，要保证眼与屏

幕间的距离不小于33厘米。不要在走路、吃饭、卧床以及乘车时刷手机或玩平板电脑。另外，用眼时要保持光线明亮，尤其不要关灯后使用电子产品。毛传芳提醒，如果出现用眼过度的问题，经过自我调整后依然没有得到缓解时，就应当及时到医院就诊，切莫耽误。

锦秀



预防心梗降低“坏胆固醇”最重要

——访大同现代医院内科主任郝义君

本报记者 王瑞芳

聚餐、应酬……稍微放纵一下吃喝无可厚非，但是对于中老年人来说，血脂肯定嗖嗖往上升。心内科专家指出，体内血脂过多会造成血黏稠度增高，甚至会形成血栓，进而引起血管狭窄，以致冬季患上心梗、心绞痛等心血管疾病的风险增加。因而，控制好血脂，尤其是降低“坏胆固醇”(即低密度脂蛋白)能最大限度地减少发生心血管疾病的风险。

高血脂症是心血管疾病的罪魁祸首

大同现代医院内科主任郝义君介绍，高血脂症俗称高血脂，就是血液中含有脂肪量过高，这其实是中老年人的常见病，多发病。凡是总胆固醇(TC)≥240mg/dL；甘油三酯(TG)≥200mg/dL；低密度脂蛋白(LDL-C)≥160mg/dL，就是高血脂症患者。

血脂是人体中一种重要的物质，有许多非常重要的功能，但是不能超过一定的范围。如果血脂

过多，容易造成“血液黏稠”，在血管壁上沉积，逐渐形成小斑块(就是我们常说的“动脉粥样硬化性斑块”)，这些“斑块”增多、增大，就好像“皮薄馅大”的饺子，一旦破裂，“饺子里的馅”喷涌而出，引发血小板聚集，形成血栓堵塞血管，使血流变慢，严重时血流被中断。这种情况如果发生在心脏的血管，就引起冠心病发作。

郝义君说，在心内科，有一句话叫作“没有血栓就没有心血管事件”，但凡有高血脂的人，都可能出现血栓，可以说，高血脂是心血管疾病的罪魁祸首，因而预防心血管疾病，最重要就是降低血脂减少血栓的形成。

防治冠心病应把降低LDL-C为首要目标

据统计，我国18岁以上血脂异常人群已经达到1.6亿。郝义君说，对高血脂患者而言，总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白等都可能出现超标。不过，从预防心血管疾病来说，更加强调要降低低密度脂蛋白。因为低密度脂蛋白从肝脏携带胆固醇到周围血管，特别是到冠状动脉，可造成过多的胆固醇在血管壁上沉积，引起动脉粥样硬化。简单来说，低密度脂蛋白是“坏胆固醇”，而高密度脂蛋白是具有抗动脉粥样硬化的“好胆固醇”。所以，低密度脂蛋白是低点好，高密度脂蛋白是高点好。

为了保护心血管，郝义君强调，本身有心血管疾病、糖尿病的患者，低密度脂蛋白应降低到80mg/dL以下，以更好预防心脑血管疾病的发生。应该说，调脂应将降低LDL-C为首要目标，甚至可以说，降低LDL-C是防治冠心病的首要目标！

三个月饮食运动降脂无效就需服药治疗

高血脂与饮食和生活方式有密切关系，爱吃又不动，就特别容易让血脂升高，所以饮食治疗和改善生活方式是降脂的前提，而且无论是否进行药物调脂治疗，都必须坚持控制饮食和改善生活方式。郝义君指出，健康的生活方式

对多数血脂异常者能起到与降脂药相近似的治疗效果，在有效控制血脂的同时可以有效减少心脑血管疾病的发生。一般来说，高血脂症的治疗包括三个方面：1.减少来源，也就是饮食控制，少吃油腻的、胆固醇高的食物；2.适当锻炼，加快脂肪的消耗；3.服用药物来阻止、减少胆固醇在体内合成。

他表示，胆固醇70%在体内合成，如果尝试饮食控制及运动三个月都无效或者胆固醇很高，则可以直接开始服药来降脂，尤其是他汀类药物，不仅能降脂，还可以保护血管内皮、稳定斑块，从而降低心血管疾病的发生。