大口吃肉大杯喝酒, 嗑瓜子都能让人进 ICU

章节归来快测测:吃得太油,血液很腻

图: 今日女报 / 凤网记者 李诗韵 通讯员 梁辉 陈如群



告别春节假期, 节后养生的话 题又火热了起来。可回顾过去的假 期,不少市民都感到非常"罪恶", 甚至还有一些人因为吃得不对把自 己吃进了 ICU (重症监护室)。

2月19日,今日女报/凤网记 者从湖南省人民医院了解到,自2

4日至2月19日,短短半 个月时间,该院消化内 ♪科就收治 20 余名重症患 者——他们有着一个共同 的特征:抽血抽出一管油。 到底经历了怎样的春节才 能让血管都油腻起来?今天,咱

们就来聊聊这个话题!

管不住嘴! 他们的血管流出"牛奶血"

2月11日,正月初七,在湖南省人民医院消化 内科门诊大厅传来了一声紧急求助:"医生,快来 看看这是怎么了!"

医生护士赶紧跑了过去,一看,被家人搀扶 的老人因剧烈腹痛求诊,一直呕吐不止。为了查 明病因,护士立即为他抽血化验。

总 胆 固 醇: 9.55mmol/L; 甘 油 三 酯: 24.2mmol/L; 血糖高达 30.3mmol/L·····-- 项项检 查数据让医生感到情况不妙。更可怕的是, 老人 抽出的血液并非与常人一样呈鲜红色, 而是一管 白花花的油, 以致于多项结果无法测出。

"看来又是一位每天吃大鱼大肉的老人。"很 快, 医生的推测得到老人子女的证实——在过去 的一周时间,老人每天无肉不欢,陪亲戚朋友喝酒, 由于忽视了自己是多年的"三高"患者,就这样 引发了突发性胰腺炎。

由于老人病情危重,随即被转入ICU进一步 治疗。今日女报/凤网记者从湖南省人民医院了 解到,自2月4日至2月19日,短短半个月时间,

该院消化内科就收治了20余名抽血抽出油的重 症患者。

然而,不止是大鱼大肉能导致这样的毛病。 在湖南省第二人民医院消化内科也同样接诊了一 批"牛奶血"患者,其中,31岁的女白领陈力(化 名) 就因每晚吃夜宵导致胰腺炎再次发作。

陈力是长沙一家金融企业的中层管理,平日 应酬多, 爱喝酒。多年的饭局经验让她养成了爱 吃烧烤夜宵的习惯。如今, 遇上春节假期更是少 不了亲朋好友的夜宵局,于是,每天晚上她都会 吃上几根烤串,配上一瓶啤酒。

夜宵习惯持续了数年一直都没问题, 为啥突 然发病?到医院求诊,护士拿着一管乳白色的"血 液"进行检测才知道,陈力竟早已是多年高血脂

"很多人以为高血脂不致命, 所以不怎么注 意。"谁知,陈力的检查报告却显示,胰腺颈部 有坏死、水肿, 还伴有呼吸、循环等多器官功能 衰竭。如今,已转入ICU进行抢救。



不止大鱼大肉,多吃坚果也可能有"牛奶血"

"每逢节假日都是'牛奶血'患者的高峰期, 最主要还是与高血脂有关。"湖南省第二人民医 院消化内科副主任医师周艳表示,高血脂看似不 影响生活,但一旦引发急性胰腺炎,死亡率可以 高达 30% 以上。

周艳说,与日常胰腺炎患者大鱼大肉的习惯 相比, 春节期间还有一个习惯应当引起患者注 意——爱吃坚果。瓜子、花生等坚果富含脂肪,

吃太多会造成血脂暴增, 而部分血脂可通过糖异 生作用转化为葡萄糖,导致血糖攀升。从而引发 急性胰腺炎,甚至出现"牛奶血"。

"一天最好不要吃超过 20 克, 并减少其它 主食摄取。"周艳提醒,平日爱吃外卖的市民 在节假期间尤其要注意饮食,尽可能清淡饮食, 避免加重身体油腻感,给血管血液造成更大的

支招 >>

==

===

==

===

-

35

33

=13

==

--

=

=

==

==

==

-

=

==

=5

==

=

Ti:

=

-

=

===

高血脂患者的节后饮食指南

"很多人感觉放完假后身体充满油腻感,却不知如 何减负。"为此,高级营养师、湖南省人民医院消 化一科护士长蔡华总结了一套节后饮食小贴士。

0 控

总

身体质量指数 BMI= 体重(kg) ÷ 身高的平方(m2) BMI < 18.5 属于偏瘦

制体重在理想体重范围,世卫组织用身体质

量指数(BMI)来判断肥胖的标准:

总能量摄入应以身高、体重为基础,控

 $18.5 \leq BMI \leq 23.9$ 属于正常 24 ≤ BMI ≤ 属于偏胖 属于肥胖

键 词 2

身体油腻 多吃有降脂功效的食物 玉米、燕麦、洋葱、山药、胡萝卜、花菜、

木耳、海带、香菇等

绿豆芽、土豆、 大蒜、茄子、芹菜、冬瓜、黄瓜、蘑菇、

3 些

胆固醇摄入量应低于300mg/天;有 高胆固醇血症患者, 胆固醇摄入量应低于 200mg/天。高胆固醇食物有:动物内脏、 动物脑髓、蛋黄等; 高脂食物有肥肉、动物油、 奶油、汉堡、鸡翅等; 高热量食物包括面粉、 巧克力、白糖等。

词 碳 4水化

★**蛋白质摄入**占总能量的 13%~15%为宜, 多选植物蛋白,尤其大豆蛋白具降血脂作用。

★碳水化合物占总能量的 55%~ 65%。 由于蔗糖、果糖等比淀粉更容易转化为甘油 三酯, 少吃甜食和含糖饮料,

★含碳水化合物少的食物包括:西葫芦、 花菜、蘑菇、芹菜、圣女果等。

键加 词膳 **6**負

关 增

粮的量占总主食量至 少 1/3

每天至少吃 500a 蔬菜和 200g 左右的

膳食纤维能使血清中胆固醇、甘油三酯、 低密度脂蛋白水平降低, 有利于降低血液黏 稠度,对高脂血症患者饮食调节有重要作用。

键 6 减

食盐量少于 6g/天。食用过多食盐或高盐食 品可使血管壁弹性降低, 为高脂血症并发症的发 生埋下隐患。少饮酒多喝茶。茶叶含有茶多酚等 成分,有降低胆固醇在动脉壁的沉积、抑制血 小板凝集、促进纤溶酶活性、抗血栓形成等作用。

小科普 >>

大蒜防癌, 但两类人最好不碰

文/黄瑞(湖南省脑科医院 ICU)

大蒜素能抑制胃内的幽门螺杆菌和肠道内的有害细菌,是不少人做菜喜欢添加 的配料。而大蒜中富含微量元素硒,硒能抗氧化,从而起到抗癌作用。它富有的 有机锗还能刺激身体产生类似干扰素的物质, 对免疫系统的损伤具有修复作用。不 过,不是所有人都适合吃大蒜,比如,你有消化性溃疡,最好别吃大蒜,因为大 蒜能刺激胃酸分泌,会导致溃疡不易愈合;另外,有眼部疾病的人群,也不应多吃 大蒜, 因为刺激性气味不利干眼疾恢复。

孩子常吃罐头类食品影响肝脏

文/陈立华(湖南省儿童医院肝病中心)

罐头类食品在加工生产的过程中,由于保质、色泽、调味等一系列需要,须 添加防腐剂、香精、色素和人工调味剂等。这些添加剂都是人工合成的化学物质, 经常大量食用就会对人体的肝脏、肾脏等器官造成伤害。因此,罐头食品不宜常吃, 孩子更应慎食。罐头类食品尤其是水果罐头, 打开后分次食用易引发疾病, 因为 罐头中水果含有较多糖和酸,启封后易被空气中的乳酸菌、酵母菌等细菌所污染, 导致食物变质。人一旦吃了变质水果罐头,会患上肠胃炎等疾病。