

## 春节团圆吃油腻, 如何保护肠胃?



本期指导专家: 章礼久

章礼久, 主任医师、副教授、硕士生导师, 安医大二附院消化内科主任。擅长消化性溃疡、功能性胃肠病、慢性肝胆疾病的诊断和治疗以及胃镜、肠镜检查与内镜下治疗。

戴睿 李敏 记者 李皖婷/文 倪路/图

春节将至, 又到了家家户户团圆相聚的温馨时节, 许多久未见面的亲朋好友计划好了要席间相聚把盏言欢。怎样保护您的肠胃不被油腻荤腥“放倒”? 春节期间如何控制均衡饮食? 中老年人冬季怎样保养脾胃健康? 针对过年吃“过”了不消化有何妙招? 2月5日上午9:30至10:30, 本报健康热线: 0551-62623752 邀请安医大二附院消化内科主任章礼久就消化方面的问题进行解答。

养成卫生习惯  
可预防幽门螺杆菌感染

读者: 胃病治疗的疗效不好, 医生说反复发作跟幽门螺杆菌有关系, 怎样防止幽门螺杆菌引发的胃病?

章礼久: 幽门螺杆菌的传染力很强, 可通过手、不洁食物、不洁餐具、粪便等途径传染, 所以, 日常饮食要养成良好的卫生习惯, 预防感染。忌烟、酒、咖啡及辛辣刺激的食物。这些物质可降低某些药物的生物活性从而减低治疗效果。含亚硝酸盐的腌制食品等也具有致癌作用, 加上幽门螺杆菌阳性的作用, 就会增加癌变的几率。

清淡饮食、规律生活  
可预防肠化生癌变

读者: 我有肠化生, 很害怕它发生癌前病变, 请问该如何预防?

章礼久: 所谓癌前病变, 只是指发生胃癌的可能性高, 并不是说今后一定会癌变。另外, 癌变是一个漫长的过程, 不是说变就变。某些肠化生与癌变有一定关系, 但对每个患者要具体分析, 不宜一概而论。

想预防癌前病变, 就要注意尽量避免进食粗糙的食物, 避免暴饮暴食, 食物宜清淡, 忌沸汤, 避冷饮, 戒除酗酒、吸烟之陋习, 忌食浓茶、浓咖啡等。同时规律生活, 注意劳逸结合, 正确对待疾病, 避免因病而致精神神志的失调。

## 青壮年也需适当补钙

你需要补钙么? 很多人的答案是不。事实上, 并非只有儿童和老年人才需要特别补钙。调查显示, 中国人从一日三餐中大约可以获得约400毫克的钙, 而成年人每天钙的适宜摄入量为800毫克。特别在冬天, 由于饮食结构简单、日照时间减少、运动量降低等多种原因, 更不利于自身合成钙。

## 不良习惯导致骨质疏松

补钙对于有不良习惯的人群尤为重要。“宅”、挑食、不恰当减肥都会成为缺钙的原因, 而最终结果就是形成骨质疏松。

那如何才能正确补钙? 美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任, 康宝莱营养学院及营养咨询委员会成员苏珊·鲍尔曼博士认为, 首先要保持的就是一个良好的生活习惯: 包括适当的日晒和运动; 其次, 需要有一个均衡的饮食食谱: 包含足够的蛋白质和蔬菜。同时, 苏珊博士也指出了现有补钙观点中的两个误区:

1. 传统概念中, 睡前一杯奶既有利于睡眠又可补钙。但苏珊博士表示, 睡前一杯奶并不是最好的补钙方式, 饭后补钙更利于吸收。因为吃完饭后, 吸收消化了很多酸性的物质, 比如氨基酸, 这些酸性物质有促进钙吸收的功能。

2. 很多人认为, 牛奶片能完全替代牛奶进行补钙, 广告也常打出“每板牛奶片营养与一杯鲜奶的营养含量相当”等广告语。苏珊博士指出, 尽管牛奶片的包装上都注明主要配料为鲜牛奶、奶粉、牛初乳以及各种糖, 但并没有明确说明鲜奶含量有多少。而且, 鲜牛奶中除含有高质量的钙外, 还含有蛋白质、铁、维

生素B等多种营养物质, 这些都是奶片无法相比的。另从吸收角度看, 鲜牛奶中包含的钙等营养物质较奶片中的固化钙更容易被人体吸收。

## 补钙食品盘点

说到补钙食品, 大部分人心中的第一名都是牛奶, 实际上, 日常食物中含钙最丰富的是芝麻酱, 每100克芝麻酱中的钙含量为1057毫克。而牛奶虽然不能拔得头筹, 但100毫升全脂牛奶含钙量也达到了676毫克, 成为最普遍的补钙食品。

此外, 不为人知的补钙“良方”还有虾皮。100克虾皮中的含钙量为991毫克, 仅次于芝麻

酱。同时, 虾皮还含有丰富的钾、碘、镁、磷等矿物质及维生素A、氨茶碱等有益成分。

蔬菜、菌菇也都是非常好的补钙食品。苏珊博士也建议, 如果繁忙的工作减少了接触天然补钙食品的机会, 也可以选择一些含维生素D的钙片来服用, 如康宝莱维多片, 每片含钙125mg的同时, 还有维生素D以及对骨骼健康不可或缺的镁、锌、锰、等营养成分, 有效补充身体所需钙质, 促进骨骼健康。此外, 多种营养素的相互配合, 也有助于维持和调节人体正常生理功能。

## 一周病情报告

## 雨雪天路滑 小心摔伤

春节前夕, 阴雨绵绵的天气, 伴随着大风降温, 持续低温和雨雪容易导致道路结冰, 影响了人们的正常出行。合肥市第一人民医院急诊主任杨静提醒市民, 雨雪天路滑, 春节外出, 要注意防摔伤。特别是老年人和骑车的人。

因此医生建议, 年老体弱者应尽量避免在雨雪天气里外出, 如需外出, 要穿鞋底花纹较密、防滑性能较好的鞋并注意避开结冰道路, 特别要注意

坡地、台阶等湿滑路段。骑车出行的人, 应注意保持车速平稳, 不宜过快以免急刹打滑。一旦发现要摔倒, 应尽量蹲下以降低重心, 保护头部、腕部、尾椎骨等部位不受到伤害。如有摔伤, 应及时到医院确诊有无骨折, 正确治疗, 以免留下后患。对于摔倒后四肢骨折、腰椎痛甚至下肢麻木的病人切不可随意搬动, 应在做好相关保暖措施的同时, 拨打“120”请专业人士进行施救。 苏洁 记者 李皖婷

## 口腔健康讲堂

## 老人缺牙, 要及时修复

据统计, 我国60岁以上的老年人平均缺牙10颗左右, 但镶牙的人只有50%。有些老人认为, 掉几颗牙镶不镶没多大关系, 还有老人认为, 掉一颗牙镶一颗太麻烦, 不如等掉光了再一起镶。

“这种想法是错误的。”合肥市口腔医院修复科医生孙珍指出, 对于老年人而言, 牙齿其实就跟眼睛一样宝贵, 缺牙不仅影响食欲, 还会导致营养不良。因此, 建议老年人缺牙后要要及时修复, 切勿等满口牙都掉光了才去镶牙。

但这并不意味着牙齿掉了立刻就镶上假牙。孙珍说, 老年人镶牙的时机要根据其口腔健康状况和缺失牙

齿处的情况来决定。一般而言, 前牙掉后30到45天, 后牙掉后60到90天, 是最佳的镶牙时机。但同时还要注意缺失牙齿处的情况, 如果那里还有残留的牙根, 则应该先对其进行处理。如果口腔余留健康的牙齿, 即使是牙掉了也不应立刻镶假牙。

据孙珍介绍, 很多老人在镶牙时都想镶最好的假牙。其实, 价格高的假牙固然有它的有利之处, 但这并不意味着它就一定适合所有老年人的具体情况, 具体要选择什么样的假牙, 还是需要听从口腔医生的建议。最后, 孙珍提醒老年朋友, 镶牙要去正规口腔医院, 听从专业口腔医生的指导。 张婷婷 记者 李皖婷

## 下期预告

## 春天来了, 传染病也多了

对于绝大多数人来说, 春天是四季中最美的季节, 但儿科专家提醒, 春天是个多“事”的季节——天气转暖, 各种细菌和病毒结束了蛰伏期, 各类传染病也开始高发。常见的春季传染病有哪些? 如何辨清不同传染病的最初症状? 各种传染病的预防要点是什么? 2月19日上午9:30至10:30, 本报健康热线0551-62623752将邀请安徽省立儿童医院感染科主任陈必全就儿

童春季传染病方面的问题进行解答。陈必全, 安徽省立儿童医院感染科主任、副主任医师, 从事儿童传染性疾病及感染性疾病诊疗工作20余年, 在各类感染性疾病及传染病诊疗方面积累了丰富的临床经验。特别擅长于各种难治性感染病的治疗、抗感染药物的合理选择应用及重症手足口病的识别和诊治。

童友兵 记者 李皖婷