

洛阳·城事

经常吃烧烤 当心吃出病

一小伙儿因吃烧烤引发急性胰腺炎,医生提醒其易引发4种疾病,请您一定要注意

□见习记者 王冰 通讯员 范海岚 孙鹏瑞

炎热的夏夜,不少人都喜欢和朋友一起去大排档吃

烧烤、喝啤酒,然而,近期医院消化科接诊的患者增加不少,其中不少患者和过度食用烧烤类食物有关,提醒朋友们一定要注意饮食健康。

事件 夏夜吃烧烤,小伙儿吃出胰腺炎

8月3日晚,家住西工区的李超(化名)和3名好友像往常一样到街边的大排档吃烧烤。几个人点了几十串羊肉串、烤鱼,并喝了10多瓶冰啤酒。

当晚回家后,李超睡到半夜突然开始肚子痛,并伴有恶心、呕吐,他刚开始以为吃坏了肚子,想着忍忍就过去了。谁知3个小时后,他的腹痛状况并没有减轻,反而开始心慌、胸闷。

在妻子的陪同下,李超来

到河科大二附院消化内科就诊,经医生诊断,李超患上了急性胰腺炎,应立即住院治疗。

“低温、高脂肪、酒精类饮食可刺激胰腺分泌胰液,并导致胰液排出不畅,没有‘出路’的胰液会对胰腺进行‘自我消化’,导致急性胰腺炎发生。如果患的是出血坏死型胰腺炎并得不到有效治疗,其死亡率在50%以上。”消化内科副主任医师张华兵说,中青年男性往往爱吃烧烤、喝啤酒,很易引发该病。

经常吃烧烤 容易引发这些病

关键词 肠胃炎

张华兵说,街边烧烤、大排档的卫生一直是个问题,不少人吃过之后会出现轻微腹痛、腹泻等轻微肠胃炎症状,如果严重,还可能引起发烧等,需要及时就医。

关键词 痛风

烧烤用的肉、动物内脏、海鲜中,嘌呤类物质含量较高,患有高尿酸血症的人(多数糖尿病患者会并发此症),一旦吃了含嘌呤类较高的食物,就可能引起尿酸增高,引发痛风,其典型症状为足痛风,患者脚肿痛,不能着地。

关键词 胰腺炎

“急性胰腺炎是消化系统比较严重的一种疾病。”张华兵说,该病通常症状为持续剧烈的腹痛并难以缓解,还伴有腹胀、恶心、呕吐、发热等。若吃烧烤、饮酒或暴饮暴食后出现这些症状,应及时到医院就诊。急性胰腺炎发病急、起病快、病死率高,发病后越早治疗越好。

关键词 胃癌

“胃癌与外界环境和饮食因素的关系最为密切。”张华兵说,烧烤会产生焦油,其主要成分是酚类、芳香烃和杂环化合物的混合物,有致癌性,属于世界卫生组织明确指出的致癌物质,如长期食用烧烤,致癌的概率比不食用的人群高出许多。

我市多条健康步道投入使用,快走锻炼成为越来越多市民青睐的健身方式,李先生却因快走走出了病

快走锻炼 咋走更健康



核心提示

□记者 刘亮 实习生 谭梦丹 通讯员 谢雅敏

随着隋唐城遗址植物园、洛浦公园等多条健康步道投入使用,早、晚到这里走走成了快走锻炼爱好者每天的必备科目。

近日,新区的快走爱好者李先生只能乖乖待在家里休息,因为在一次快走锻炼中,他的膝关节不慎出现绞锁。快走可不是走两步这么简单,应该怎么走,哪些人不适合快走……这些可都是有讲究的!

咋走更健康? 姿势、运动量很重要



正确的快走姿势

快走时应双臂摆动、抬头挺胸,头部和颈部应是脊椎的延伸,背脊自然伸直。肩部保持放松,收紧腹部,不要翘臀,如此可预防姿势错误造成的下背痛。双臂紧靠身体,肘部轻松地弯曲90度,靠近身体摆动,手握空拳,脚后跟先着地,脚掌向前滚动,然后脚尖用力向前走,即每跨出一步,必须是按先脚跟,再脚掌,然后脚尖的顺序着地。



快走锻炼时间

最好20分钟至40分钟,路程在3公里之内,每周3次到5次为宜。



适合的运动量

极限(最高)心率 = 210 - 年龄

大运动量相当于最高心率的80%,中运动量相当于最高心率的70%,小运动量相当于最高心率的60%。

“一般按照中运动量(最高心率的70%)来计算,但是50岁以上的人最好用小运动量(最高心率的60%)来计算。”河南科技大学第一附属医院新区医院康复科主任辛玉甫说,比如:一名30岁的人怎样通过这些数据来安排自己的运动量呢?30岁的人极限(最高)心率为每分钟210-30=180次,然后180×70%=126次。您可以在快走锻炼之后,通过数自己的脉搏跳动来判断,如果脉搏跳动在每分钟126次左右,即属于正常运动量;如果高于这个数据,就要考虑适当减少运动量或者放慢速度;如果低于这个数据,可以考虑增加运动量来达到健身或者减肥效果。



快走锻炼,走出膝关节绞锁

“走走肯定对身体有好处,谁知道我走出毛病来了。”住在隋唐城遗址植物园附近的李先生无奈地说。

李先生是一名上班族,今年上半年,听朋友介绍每天快走不但可以锻炼身体,还可以减肥,他就开始每天晚上按时

快走锻炼。前几天,他在快走锻炼中右腿膝关节突然无法动弹,经医院检查是膝关节绞锁。“李先生白天伏案工作,导致骨盆有一点倾斜,快走锻炼时姿势就会异常,才出现了绞锁的症状。很多人不知道快走锻炼是有讲究的。”辛玉

甫说。

这两年,快走锻炼受到越来越多市民的青睐。快走锻炼要注意什么?什么人不适合这种锻炼方式?洛阳晚报记者随机采访了一些快走锻炼爱好者,90%的人对此一无所知。

来看看,这几类人群不宜“快走”

辛玉甫介绍,快走锻炼是一种很好的有氧运动,不但可以激活身体的各项机能,还能有效地燃烧脂肪,不过从医学角度考虑,辛玉甫提醒,患有高血压、冠心病等心脑血管疾病的人不宜快走锻炼,因为

快走锻炼过程中会大量排汗,血液中的水分也会蒸发,导致血黏度增高、血液流动变缓,血液里的杂质就会依附在血管壁上,从而引发心脏或脑部栓塞。

另外,有关节炎病史的人也不宜快走锻炼,因为剧烈的

快走锻炼之后,膝关节的毛细血管会扩张,严重者毛细血管会破裂而引起关节水肿。

“想通过快走锻炼来减肥的人,最好在开始运动前30分钟喝500毫升温开水,这样能保持身体各方面的平衡。”辛玉甫说。

