

# 烧烤摊美食易伤胃

## 专家:搭配蔬果同食

盛夏来了,又到了“撸串”的季节,那些承载着人间烟火的夜市烧烤摊迎来了旺季。烧烤摊上的美味羊肉串、烤鸡腿等,总能引来路人垂涎三尺。不过专家提醒,撸串易伤胃,贪吃有技巧。

夜宵吃烧烤究竟会给肠胃带来哪些问题?中南大学湘雅医院消化内科主治医师彭誉介绍,烧烤类食物的脂肪高、热量高等“毒性”众所周知;烧烤时,油在高温作用下还会产生化学结构的改变,对人的健康有不利影响。

彭誉解释,由于肉直接进行烧烤,被分解的脂肪滴在炭火上,再与肉里蛋白质结合,就会产生一种叫苯并芘的致癌物质。如果经常食用被苯并芘污染的烧烤食品,致癌物质会在体内蓄积,有诱发胃癌、肠癌的危险。

此外,在夜宵时吃烧烤,

摄入大量的蛋白质、脂肪等,人体吸收不了就会滞留于肠道中,会变质,产生氨、吡啶、硫化氢等毒素,刺激肠壁,诱发癌症。再加上饮酒,则更容易与“酒精性脂肪肝”结缘。同时,烧烤食物时,会添加孜然、胡椒、辣椒等调味品,这些都是辛辣刺激物,会大大刺激胃肠道蠕动及消化液的分泌,有可能损伤消化道黏膜。

彭誉还指出,夜宵吃烧烤,如果过饱可使胃鼓胀,对周围器官造成压迫,胃、肠、肝、胆、胰等器官在餐后的紧张工作会传递信息给大脑,引起大脑活跃,并扩散到大脑皮层其他部位,诱发失眠。

然而,对管不住嘴者,有没有方法在吃烧烤的同时又能降低对肠胃的伤害?彭誉说,烧烤食品中含有烟灰的成分,对身体有害,容易致癌。世界卫生组织公布了

历时3年的研究结果,称吃烧烤等同吸烟的毒性。长期吃烧烤,久了就会对身体有慢性影响。彭誉建议,人们在吃烧烤的时候最好搭配点新鲜果蔬一起食用,因为在果蔬中含有丰富的维生素C和维生素E,能有效抑制致癌物质的形成,并对肠道起到一定的清理作用,也是调养肠胃健康的重要方法。

再者,对于一些烤焦的食物应当舍弃不食用,因为烤焦的食物不仅影响口感,其所含的致病成分还很高。

彭誉强调,烧烤归根究底还是伤害肠胃,想拥有健康,最好的方法是不吃夜宵或少吃夜宵。如果晚上确实需要补充营养,最佳选择是碳水化合物,即淀粉和糖类,因为这类食品会间接地改善脑的化学反应,令身体分泌胰岛素,从而发挥镇静安神作用,对失眠者尤为有益。

通讯员 曹璇绚

## 小小急救侠

日前,怀化市第二人民医院靖州医院与共青团靖州县委等联合开展“我是小小急救侠”中小學生急救体验营。急救志愿者们手把手地示范,点对点地操作,20余名中小學生现场实践,学习意外自救小技能。

通讯员 刘杰华 颜丫丫  
摄影报道



## 患罕见遗传病 小男孩面容奇特

本报讯(通讯员 陈小玮)小男孩利利5岁了只会喊爸爸妈妈,智力、语言发育均落后,且面容奇特,近日在湖南省第二人民医院被诊断患上罕见12p(12号染色体短臂)部分三体综合征。

据悉,利利智力、语言发育均落后,利利的爸爸王先生带着他多方求医,没能找出病因,近日来到该院看儿科专家薛亦男主任医师门诊。薛亦男详细询问利利的病史及完成系统检查后,发现利利运动发育还可以,但

对外界刺激反应稍迟钝,不能执行简单指令,对他人的语言要求无适当的反应,智力发育远远落后于同龄儿童。最重要的是,薛亦男发现利利面容特殊,前额凸起,枕骨扁平,眼距宽、鼻梁低、短鼻(蒜头鼻)、朝天鼻孔,人中长而宽,低耳位,上唇翘,下唇松厚(鱼嘴),短颈,薛亦男怀疑是染色体疾病。于是指导利利进行了脑电图、脑干听觉诱发电位、韦氏儿童智力测验、染色体基因等检查。结合临床表现及多项检查,薛亦男

诊断利利患有罕见12p部分三体综合征。

薛亦男介绍,12p部分三体综合征是一种染色体异常疾病,其发病机制是染色体功能失调,造成染色体间的相互易位或减数分裂异常,发病率在1/50000左右。临床特征也因突变位置而不尽相同,目前尚无确切治疗方法,该病常见的症状主要是出生时体重正常或增加,早期的肌张力减弱,发育迟缓,智力落后,以及典型的面部特征、偶有心血管畸形等。

## 怀二胎劳累 引发结核性胸膜炎

本报讯(通讯员 杨艳 杨正强)怀上二胎,本是一件皆大欢喜的事情,但这位怀孕7个月的二胎准妈妈,却患上了结核性胸膜炎,近日在湖南省胸科医院接受治疗。

来自株洲的艾女士,今年26岁,家中有个5岁的女儿,二胎也已怀孕7个月。大约2个月前,她突然出现咳嗽、背部胀痛。因为觉得自己年轻,身体好,艾女士也就没有因为怀孕而减少工作量,每天起早贪黑,在自己的服装店里忙碌。出现不适症状后,艾女士还误以为是平时太累,休息下就会好,便没有太在意。10天前,艾女士咳嗽得越来越厉害,每天下午还发烧,在该院被确诊为结核性胸膜炎。

该院内四科主任肖洁介绍,因病情需要,艾女士在接受针对性的抗结核治疗的同时,还要在家人的陪伴下去综合医院的妇产科就诊,咨询保胎、生产等相关事宜。目前,经过妇产专家检查,腹中胎儿情况尚可。

肖洁提醒,很多疾病的发生都与自身的机体抵抗力有关,因为怀孕,体内激素水平发生变化,容易造成抵抗力下降。所以,孕妈妈在孕期要养成良好的生活习惯和规律性的起居作息,防止过度劳累,切不可自认为是“过来人”,就对孕期保健松懈和马虎。

## 贪吃口味虾 肛门疾病找上门

本报讯(通讯员 余艳兰)长沙小伙小陈特别喜欢吃口味虾,经常和三两好友约着宵夜。前不久,他因连吃了1千克小龙虾,导致痔疮发作,还出现肛周脓肿,住进了湖南中医附一医院肛肠科。

该科副主任曹晖检查后表示,小陈是肛周脓肿合并痔疮发作,必须及时进行手术,否则会形成肛瘘。完成术前检查后,曹晖给小陈做了手术,由于治疗及时,小陈恢复良好。

曹晖介绍,痔疮是常见病、多发病,发作时会便血、痔核脱出、便秘、肛门瘙痒、疼痛难忍。肛门疾病如痔疮、肛周脓肿、肛瘘、肛裂等一般是由不良生活习惯和饮食习惯引起的,如生活中久蹲、久坐、久站,嗜好辛辣食物、温热性水果,嗜酒或暴饮暴食,或进食坚硬不易消化的食物。

## 笔帽塞阴道 分泌异味方得知

本报讯(通讯员 谢鹏飞)幼儿异物卡喉很常见,因此家长对于孩子塞进嘴巴的东西显得更慎重,但异物若塞进女童的阴道呢?近日,长沙市妇幼保健院就收治了一名将笔帽塞进阴道的女童。

据悉,刘女士(化名)几天前带着6岁的女儿彤彤来到该院妇二科就诊。她告诉医生,自己在给彤彤清洗会阴时,觉得孩子阴道里面有白色物体,且想到彤彤阴道分泌物异味已有10多天,便赶紧带孩子来医院。医生经过检查,发现白带常规检查提示清洁度IV度且有臭味,以“阴道内异物,阴道炎”收入院。随后,医生从彤彤阴道内取出一长约4厘米、直径约1厘米的柱形笔帽。

经过与孩子的沟通,医生得知,彤彤由于无知且好奇,在玩耍时将中性笔笔帽塞入阴道内,后因为害怕不敢告知父母。

医生提醒,幼女阴道异物在短时间内多无任何痛苦,待阴道出现异味、排液时才引起家长注意。异物存留时间过长,可导致阴道流血、反复感染、肉芽组织增生等各种并发症,严重者可致阴道粘连、狭窄,甚至造成尿道阴道瘘或膀胱阴道瘘,且可影响生殖器官的发育。