

宵夜吃不对，胃也会发生“喷泉效应”

■ 本报记者 侯赛

现代生活节奏紧张，很多人习惯晚睡，到了半夜再补充一顿夜宵。但是，夜宵如果吃不对，可能会引发生命危险。最近，杭州余杭25岁的小伙子小曹，就因为一顿夜宵，胃里发生“喷泉效应”，肚子疼得坐立不安，被送进医院急诊室。医生在经过插管治疗后，小曹才渐渐恢复正常。后来医生询问得知，原来是他前一晚食用的“泡面+雪碧”夜宵惹的祸。

“食物之间有相生相克，看似吃的都是一些很平常的东西，但是搭配在一起就可能有问题。”海南省中医院营养健康科专家符光雄表示，泡面中的食用胶和碳酸饮料雪碧产生反应后，会产生大量二氧化碳。面条、土豆等食物在胃里形成黏稠的食糜。由于人在睡眠时胃肠蠕动减慢，导致胃内大量气体积聚，因此形成急性胃扩张，引发了一系列不适症状。食用胶是被广泛使用的一类食品添加剂，常被用作饮料的增稠剂、食品的稳定剂。食用胶呈酸性，与碳酸饮料混合后会导致酸碱反应，释放大量的二氧化碳气体。轻者腹部感到胀痛，严重时会发生急性胃扩张、甚至猝死的情况。因此，符光雄提醒，吃宵夜并非人人需要，正常休息的人，一般11点左右能按时睡觉者，不需要吃宵夜。通常情况下“夜猫子”才需要吃宵夜，比如经常上夜班者、或晚上加班到12点以后的人等。

专家表示，人们临睡前尽量不要进食，尤其要避免大量碳酸饮料与方便食品同时食用。如果确实需要吃夜宵，也要尽量遵循以下原则：

① 宵夜和睡眠隔一段时间

吃夜宵应和睡眠间隔一段时间。有些人在工作后大吃大喝，接着呼呼大睡是不健康的，会影响消化，最好餐后稍事活动片刻再上床休息。

② 吃完宵夜别喝茶

吃完宵夜，很多人习惯拿起桌边的浓茶漱口。其实，茶叶中的鞣酸会与铁离子形成难以吸收的化合物，会造成贫血的症状。所以熬夜族还是少喝浓茶为好。

③ 宵夜要补充维生素

维生素要注意补充。维生素A可防止视觉疲劳，提高工作能力。维生素A存在于动物肝脏、奶类、蛋类和有色蔬菜中，所以要多吃瘦肉、鱼肉、猪肝、胡萝卜、柿子椒、芒果、菠萝等富含维生素A的食物。维生素C可缓解夜班人员的身体疲劳，有增强机体抵抗力的作用，所以要多吃新鲜瓜果蔬菜。夜班工作人员容易缺乏日照，还应补充维生素D，富含维生素D的食物有鸡蛋、鱼类和奶类。

④ 宵夜不要吃太多肉

生物钟紊乱会导致人体代谢的改变，主要是人对热量、蛋白质和维生素的需求增大。不提倡夜宵摄入过多的肉类。有些人常通过摄食许多肉类来消除疲劳补充体力，但临睡前摄入过多肉类，容易使热量超标，增加胃肠负担，影响睡眠质量，体力反而不易恢复，久而久之会出现肥胖、胆结石等疾病。

⑤ 宵夜选择的食物应易消化、清淡

夜宵选择的食物要容易消化。一般食品选择宜清淡忌油腻，半流质为主，比如片汤、馄饨、面条、水饺、牛奶、蛋糕等。或者，你也可以适量喝点粥品，既容易消化，又不会增加过多的脂肪和油脂。你可以在粥中加入桂圆、莲子、百合、大枣等安神的食物，对晚上的睡眠也有帮助。

制图/石梁均

■ 本报记者 马珂 通讯员 彭华

日常生活中，一些孩子哭得特别厉害时，突然出现翻白眼，嘴唇发紫、身体呈反弓状等症状。这种情况属于屏气发作，也被称为呼吸暂停症，是婴幼儿时期呼吸运动暂停的一种异常性格行为问题。多见于一些爱发脾气的婴幼儿。为此，记者采访了海南省妇幼保健院儿科主治医师王琦。

王琦介绍，呼吸暂停症是在婴幼儿期比较常见的一种神经官能症，在6个月大至3岁的孩子身上最为多见。由于它是患儿在情绪发生急剧变化时出现的呼吸暂停现象，所以被称为呼吸暂停症。在发病时，可见患儿在哭喊时屏气，随之出现昏厥、发绀、四肢抽动等症状，持续 30 秒至 1 分钟后，呼吸恢复正常。患儿在发病时屏气是主要症状，所以又被称为屏气发作。

“屏气发作在我国婴幼儿身上并不少见，只不过是人们的重视程度不够。”王琦说，相关的调查结果表明，我

宝宝为何“哭晕”了？或是呼吸暂停症作怪

最基础、最重要的组成部分，是影响孩子心理的重要因素。

有研究表明，母亲孕期胎教少、有抵触情绪、带孩子外出少，父亲拥抱抚摸孩子少、不经常与孩子交流等情况存在时，孩子屏气发作率较高。当孩子出现哭闹或其他过于兴奋的状态时，应加以安抚，比如适当拍拍其后背就能起到一定的作用。还有一些学者认为，此病的发生与患儿体内铁缺乏有关。

屏气发作别狂乱摇晃孩子

如果遇到小儿屏气发作，家长或身边的成人除了及时叫救护车外，一定不

拥有一口好牙也是一种幸福

吃不好，睡不好，是现代人的常态。由于牙痛、牙缺等口腔问题刺激神经，导致睡眠质量下降。

海南拜尔口腔医院专家介绍，牙痛会刺激神经导致深夜无法入眠，牙齿缺失会导致食欲不振，无心进食，半夜饿醒。如不及时进行治疗，人的精神会受到影响，从而影响工作和生活习惯。牙疼初期表现的只是酸酸的疼痛，如果不加以注意，慢慢就会变成刺骨疼，接着刺痛加剧刺激神经。这时牙齿的炎症已经很严重，直至牙齿脱落。

牙齿脱落会暂时摆脱疼痛之苦，如不进行医治会导致很多严重性的问题出现。临床显示，炎症导致的牙齿脱落，如果不进行治疗，会使细菌更深层次地侵害其他牙齿，引发各种口腔疾病，严重会导致其它牙齿脱落。长期缺牙，会出现牙齿结构倾斜、位移，骨床萎缩，给整体治疗增加

口腔健康咨询热线：0898-36351111

24小时咨询热线：0898-36351111

官网：www.hnbyer.com

地址：海口市龙昆南路白坡里336号(南大桥下白坡里公交站旁)

(琼)医广【2015】第11-16-02号

拜尔口腔全国连锁

扫码二维码在线咨询

海南拜尔口腔医院

切除扁桃体可影响免疫力？专家表示，未影响呼吸和吞咽，不要摘除

喉科主任医师李春林接受记者采访时表示，研究表明，切除扁桃体对人体的免疫系统影响不大。

儿童扁桃体肥大是正常生理现象

儿童扁桃体肥大是正常生理现象，如果肥大但未影响呼吸和吞咽，没有产生严重的临床表现，不应摘除。但是，如果扁桃体炎反复发作，妨碍呼吸和吞咽，引起风湿、心脏病或肾炎等疾病时，应及时切除。但是一定要等炎症消退后两周至三月切除比较适宜。但若发作过于频繁，不能久等，可考虑在发炎消退后数天施行手术。

无论成人与儿童，当扁桃体或腺样体引起的病症危害远远超过其保护机体免疫力的作用时，就应该切除。

腺样体不应随便摘除

说到扁桃体，我们不能不说说腺样体，因为它们同属咽部的淋巴组织。腺样体也叫咽扁桃体或增殖体，位于鼻咽部顶部与咽后壁处，表面呈桔瓣样。腺样体出生后即存在，6-7岁最显著，一般10岁以后逐渐萎缩。

腺样体因炎症的反复刺激而发生病理性增生，从而引起鼻塞、张口呼吸的症状。患儿长期用口呼吸、鼻子不通气，易造成头部缺血、缺氧，出现精神萎靡、头痛、头晕、记忆力下降、反应迟钝等现象，影响孩子生长发育及智力发育。并且由于长期用口呼吸，气流冲击硬腭会使硬腭变形、高拱，久而久之，面部的发育会变形，容易形成“腺样体面容”。

从免疫的观点来看，由于腺样体对身体的免疫作用，不应随便将其摘除。但如果腺样体肥大影响儿童发育者，应尽早行腺样体切除。

人的适应能力很强，并且人体有多组免疫器官，切掉了腺样体，其他免疫器官仍然可以代偿，所以不会对孩子的抵抗力有太大影响。腺样体本身在10岁左右也会开始慢慢萎缩，由其他免疫器官代替其功能。

有患者或者患儿家属担心孩子切除扁桃体和腺样体后身体抵抗力下降，是不是应该在术后一段时间给孩子好好进补？李春林表示完全没必要。

“人体有很多免疫器官，扁桃体或腺样体摘除后不会对孩子的免疫能力有太大影响，因为其他免疫器官可以代偿。代偿是指某些器官因疾病受损后，机体调动未受损部分和有关的器官、组织或细胞来替代或补偿其代谢和功能，使体内建立新的平衡的过程。”专家表示。

如果过度进补，身体吸收不了那么多营养，转化为脂肪，引起肥胖，又会导致其他的疾病。因此，患儿手术后，家长应该从均衡饮食和帮助他适当锻炼入手，增强孩子的体质。



7妙招让眼睛告别压力

许多上班族因为长时间对着手机和电脑，出现各种眼部问题，如眼睛发红、疼痛、流泪、视力模糊等。该如何缓解这些症状呢？

正确摆放电脑 电脑摆放的位置十分重要，因为不适当的距离会增加眼睛疲劳。在眼睛四周50厘米到70厘米的范围内没有刺眼的光线，是最适合的位置。

保证显示器足够明亮 显示器不够亮，屏幕的闪烁会导致眼睛疲劳和头痛。而明亮的画面会让你的瞳孔收缩，聚焦范围会变大，这样会让眼睛更好的适应环境，工作时也更加舒服。

每隔 15 分钟休息一会 每隔 15 分钟让眼睛休息一下，看看远方，做几个深呼吸，这样可以放松眼部肌肉。而且经常坐在电脑前，眼睛肌肉紧绷同样会影响肩膀和颈部肌肉的张力，所以偶尔要按摩一下肩膀和颈部。

增加眨眼次数 全神贯注地在电脑前工作的时候，人会不自觉地降低眨眼次数，你可以有意识的每隔10—15秒眨眼一次。这样可以让氧气和养分滋润你的眼角膜，而且泪液还可以提高你的视力。

夜晚减少蓝光 夜间的蓝光会抑制褪黑激素的分泌，对健康造成不利影响。褪黑激素的水平和糖尿病、肥胖和癌症的发病率相关，晚上应该尽量关掉电脑或者佩戴防蓝光眼镜，屏蔽掉有害蓝光。

自然疗法 最常见的自然疗法是到花园中去赏花，或者在办公室摆放绿色盆栽，累了的时候看一看。这一方法可以在很大程度上缓解长时间使用电脑造成的视疲劳。

服用维生素和矿物质 人体中眼睛对能量的需求是很大的，因此保证足够的维生素和矿物质对眼睛来说大有益处。其中抗氧化成分和维生素A、C、E、B和锌，均有助于缓解眼部疲劳。（桑文）

痛风患者冬季要忌口

从门诊来看，痛风患者的冬季就诊率明显高于其他时间，专家表示，超过六成痛风症患者都是因为饮食不当诱发的。冬季往往是人们吃火锅的季节，火锅料及汤汤往往由海鲜、贝壳、豆制品、肉类等高嘌呤食物汇集一锅，容易导致痛风患者发作。

专家建议痛风患者冬季饮食营养辅助治疗要坚持“三低一高”的原则：即低嘌呤饮食、减轻体重、低盐低脂膳食和大量饮水。

火锅一直是医生告诫痛风患者最碰不得的食物，这是因为吃火锅时大量进食嘌呤含量高的动物内脏、骨髓、牛羊肉、海鲜、虾蟹。对于有些患者表示只喝汤不吃肉是否可行？专家表示，据测试，这些汤内每100毫升就会含160~400毫克嘌呤。肉汤内所含的嘌呤物质比正常饮食要高出30倍，易导致体内嘌呤代谢产物尿酸升高。

专家表示，如果一定要吃火锅，那么火锅底汤和配料都宜清淡，少辛辣，以免刺激胃肠黏膜。也别吃太多动物内脏，可多吃些新鲜蔬菜，但要注意，蘑菇中所含的嘌呤也很高，不建议多吃。

首先要杜绝高嘌呤类的食物，像动物内脏（包括心、肝、肠、肚）、黄豆、香菇、浓肉汁、海鱼、贝类、酵母等不要吃，鸡肉、鹅肉、猪肉、牛肉、草鱼、鲤鱼、腰果、花生、扁豆、菠菜、龙须菜、蘑菇、芹菜等中等含嘌呤类食物不宜多食用；面粉、洋葱、梨、苹果、杏子、南瓜、黄瓜、番茄等，含嘌呤的量较低，可以食用。

其次要杜绝含有酒精类饮料的摄入，可以多吃些水果，如苹果、橙子等，有助消化。还应多喝水，建议每天喝水达到2000毫升以上，增加排尿次数，以利于尿酸排出。（九桑）

女性太怕冷也是病

贫血患者可多吃羊肉、牛肉、鸡肉

天气逐渐转凉，很多女性都会手脚冰凉，特别怕冷，总以为只要注意保暖就能缓解，其实女性特别怕冷与体质有极大关系，建议先从身体调理入手解决畏寒问题。

贫血 铁元素对于女性御寒来讲尤为重要，但大多数女性每日摄入的铁元素并没有达到身体需要。女性缺铁后血红素较少，影响了血液的携氧能力，导致组织能量代谢发生障碍，人会因产生的热量不足而感到异常寒冷。

解决办法：应该多吃一些羊肉、牛肉、鸡肉等具有补气生血功效的肉类，还可以掺杂食用胡萝卜、山芋、大葱等富含矿物质的根茎类蔬菜，以及动物肝、蛋黄、猪肝、黄豆、芝麻等含铁食物。

甲状腺素分泌不足 甲状腺素有“生热”的作用，身体中的甲状腺素分泌不足的时候皮肤等部分的血液循环减慢，产热不足就会对冷的反应更加强烈，所以怕冷。

解决办法：应补充富含铁质的食物、补充维生素B12，如动物肝脏，必要时还要供给叶酸、肝制剂等。日常可使用含蛋白质丰富的食物，如蛋类、乳类、各类肉类、鱼类等；富含植物蛋白的食物，如豆制品、各类蔬菜及新鲜水果。

雌激素较低 45—55岁更年期女性由于雌激素水平下降，使体内的热量不容易转化成脂肪储存在皮下，导致体内热量释放较快，无法维持保持体温，身体抗寒能力减弱，引发全身血液循环不畅，更容易怕冷。

解决办法：更年期女性食用豆浆补充雌激素，因豆浆中富含大豆异黄酮又称植物雌激素，能使女性雌激素水平达到平衡，使女性卵巢功能充满活力。

缺乏运动 女性一般不太爱运动，大冬天更是不想出门活动，热量的产生就会更少。长期运动量不足，会造成全身或局部循环不良，导致全身发冷，特别是手、足等末梢部位更觉冷。

解决办法：应积极进行室内和户外锻炼，可多到室外运动，如散步、跳舞、打羽毛球等，也可在健身房跑步、练瑜伽等。（玖桑）