

## 柿子上市季节胃结石患者增多?

### 不空腹大量食用不用担心

目前正是柿子、山楂等水果上市的季节,关于食用柿子、山楂引发胃结石的讨论也逐渐增多。“空腹吃山楂胃里长结石”“秋天吃柿子容易胃结石是真的吗”等话题近日登上热搜。

日前,郑州大学第一附属医院消化科主任刘冰榕和东南大学附属中大医院消化内科副主任医师尹莹均向记者表示,胃结石的发病确实有一定季节性,在柿子上市的季节,到门诊就医的胃结石患者

会略有增多。不过,不必对于进食柿子、山楂引发的胃结石风险过于恐慌,注意食用的量即可,尽量避免空腹进食。

“柿子、山楂等水果中含有鞣酸,这种物质会在胃酸的作用下聚集成团,形成一些块状结构。随着胃部的蠕动挤压,块状结构沉积的多了,就形成了胃结石。”刘冰榕介绍,不食用未成熟的果子,不空腹食用柿子,也不要一次性大量食用,对于预防胃结石来说都

很重要。

“大部分人一般不会一次性食用太多的柿子,因此即使形成了胃结石,体积也往往比较小,可能随着胃肠道蠕动自然排出。”尹莹告诉记者,轻症的胃结石患者可能没有症状,部分胃结石患者,可能会有上腹部不适感,如反酸、腹胀、饱胀、嗝气等,严重的患者可能出现消化道出血或消化道梗阻症状。

尹莹介绍,胃结石主要是

鞣酸与蛋白在胃酸的作用下形成的不溶于水的沉淀,对于症状不严重的胃结石患者,医生有时会建议先尝试喝可乐的方式溶石治疗。如果胃结石症状明显,或出现消化道出血或胃肠道梗阻等情况,则需要及时到正规医院就诊,进行干预。刘冰榕则提醒,一些情况下,胃结石与胃黏膜反复接触摩擦可能引发胃溃疡,此类



情况容易误诊,应当通过胃镜等方式明确病因。胃肠动力不足、消化能力较弱的人群,如出现胃部明显不适感,最好到消化内科就诊。

据人民日报健康客户端

## 守护心灵,点亮未来

### 菏泽市牡丹人民医院儿童青少年心理门诊开诊

**本报讯**(通讯员 陈国栋) 在快节奏的现代社会中,儿童青少年心理健康问题日益凸显,呈现出高发和老龄化的趋势。为了帮助孩子们健康成长,近日,菏泽市牡丹人民医院儿童青少年心理门诊正式对外开放,致力于为孩子们解决成长过程中遇到的各种心理问题。

据了解,该门诊是菏泽市牡丹人民医院儿科的重要组成部分,秉承“全心全意为人民服务”的宗旨,集心理个性化评估

与筛查、心理减压调适、预防保健、科普宣传、康复指导、心理咨询及治疗等服务于一体,全方位呵护儿童青少年的心理健康。

近年来,随着生活节奏的加快和社会竞争的加剧,儿童青少年面临着巨大的学习和生活压力,导致心理问题频发。常见的心理问题包括压力大、情绪低落、自信心不足、注意力不集中、逆反、厌学等,这些问题不仅影响孩子们的学业和生活,也对家庭和谐造

成了冲击。

针对这些问题,菏泽市牡丹人民医院儿童青少年心理门诊配备了先进的功能场室,包括心理评估室、生物反馈训练室、专注力训练室、宣泄室、个体及团体沙盘室等。这些功能场室不仅为孩子们提供了科学、专业的心理评估和治疗环境,还通过个性化的训练和指导,帮助他们逐步克服心理问题,重拾自信和快乐。

心理门诊的专家团队由

经验丰富的心理咨询师和咨询师组成,他们具有丰富的临床经验和专业知识,能够针对不同年龄段、不同心理问题的孩子制定个性化的治疗方案。通过心理咨询、心理干预、行为疗法等多种手段,帮助孩子们调整心态,提升自我认知,增强心理承受能力。

此外,菏泽市牡丹人民医院儿童青少年心理门诊还注重科普宣传和预防保健工作。他们定期举办心理健康讲座和义诊活动,向家长和孩子普及

心理健康知识,提高他们的心理健康意识。同时,心理门诊还通过开展心理筛查和评估工作,及时发现潜在的心理问题,并采取有效的干预措施,防止问题进一步恶化。

菏泽市牡丹人民医院儿科负责人表示,儿童青少年是祖国的未来和希望,他们的心理健康问题不容忽视。医院将继续加强儿童青少年心理门诊的建设和发展,不断提升服务质量和水平,为孩子们的健康成长保驾护航。

## 秋冬时节,我们该如何预防一氧化碳中毒?

一氧化碳中毒,又称煤气、煤烟中毒。一氧化碳是无色、无臭、无味的气体,故易于忽略而致中毒。常见于家庭居室通风差的情况下,煤炉产生的煤气或燃气燃烧不充分或工业生产煤气以及矿井中一氧化碳的吸入而致中毒。

### 常见的煤气中毒原因

#### 1、燃烧煤炭

燃烧煤炭取暖、烧炭火锅等,煤炭容易发生不完全燃烧,产生大量一氧化碳,如果房间密闭,通风不畅,很容易发生一氧化碳

中毒。

#### 2、使用燃气热水器

有些家庭将燃气热水器安装在洗浴间,燃气不完全燃烧,如果时间过长,一氧化碳容易蓄积,加上天冷关窗,通风不畅,导致中毒发生。还有个别的理发店,空间小,燃气热水器放在室内,同样容易发生中毒事件。

#### 3、汽车废气

有些人喜欢在汽车里开着空调睡觉,而此时汽车发动机怠速空转时,汽油燃烧不充分,会产生大量含有一氧化碳的废气,废气通过汽车的空调入风口进入车内,从而引起中

毒发生。

### 一氧化碳中毒症状表现在哪几个方面

**轻度中毒:**患者出现头痛、头晕、失眠、视物模糊、耳鸣、恶心、呕吐、全身乏力、心动过速、短暂昏厥。

**中度中毒:**除轻度中毒症状加重外,口唇、指甲、皮肤黏膜出现樱桃红色,多汗,血压先升高后降低,心率加速,心律失常,烦躁。症状继续加重,可出现嗜睡、昏迷。经及时抢救,可较快清醒,一般无并发症和后遗症。

**重度中毒:**患者迅速进入昏迷状态。患者面色苍白或青紫,血压下降,瞳孔散大,最后因呼吸麻痹而死亡。经抢救存活者可有严重的并发症和后遗症。

### 如何预防一氧化碳中毒?

1、用煤炭取暖的住户,居室内火炉要安装烟囱,烟囱结构要严密,排烟排气良好。空气湿度大、气压低的天气应格外注意,室内门窗不要封闭过严。

2、使用管道煤气时,要防止管道老化、跑气、漏气,烧煮时防止火焰被扑灭,导致煤气

溢出。

3、不要在密闭的室内吃炭火锅、点炭火盆。

4、不要躺在车门车窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉;长途行车,开内循环,定期开窗通风。

5、使用燃气热水器时,禁止将燃气热水器安装在洗浴房间内,应将其安装在洗浴房间外靠近窗户的地方或室外。尽量使用烟道式燃气热水器,且要经常对燃气热水器和排气扇进行检查维护。

山东省立医院菏泽医院(菏泽市立医院)急诊科 张友生