

红枣虽滋补，
食用须当心

■李新平

红枣具有滋阴补阳，养气补血之功效，历来是深受人们喜爱的滋补佳品。但作为一名外科医生，一年之内竟然遇到5例因服用红枣不当导致的急腹症，若放眼全国这个数字可能会非常惊人。人们在品尝红枣时殊不知其中也暗藏风险，而真正的罪魁祸首竟然是枣核。

王老先生因为解大便时突发肛门部剧烈疼痛前来就诊，医生从病史及体检并未发现他有痔疮、肛裂等这些常见肛门部疾病。进一步的肛指检查发现肛管内有条索状硬异物，最终取出异物时才证实是一枚大枣核嵌插在肛管内。这时王老先生才吐露前两天服用红枣时误吞了一枚枣核。毕竟他还是幸运的，枣核顺利通过消化道抵达肛门，仅吃些小苦头，而朱女士可没那么幸运了。

朱女士的女儿为了孝敬妈妈特意购买了些红枣，每天朱女士都熬红枣粥。一次她不小心咽下一枚枣核，因为当时没什么症状，朱女士并未特别在意，琢磨着很快就可以随大便排出来。没想到第二天朱女士就因腹痛住进医院，当时她已经出现腹膜炎，但具体原因并不明确。医生在读CT片时发现朱女士小肠内一个纺锤形致密异物，进一步询问朱女士才回忆起误吞枣核的事情。这下病因就找到了，是枣核导致的肠道穿孔。医生用腹腔镜方式为朱女士做了手术探查，结果证实了术前的推断。后来朱女士的女儿后悔地说：早知道这样，我就不该给妈妈买红枣吃了。

相比前面两位，方老太更是因为一枚枣核送了性命。她平时住在养老院里，由于中风多年，言语行动都不方便。这次护理员和家属发现方老太几天没排便，还出现了发热、腹胀、呕吐等症状，等送到医院时已经出现感染性休克，急诊CT考虑消化道穿孔，而医生同样在CT片上发现了诺大的枣核影。由于患者就诊时间太迟，出现致命并发症，还没来得及手术就撒手人寰。

随着社会经济发展，上海进入老龄化社会，人们愈发重视养生保健。作为滋补佳品，红枣深受老年人喜爱，而且很多地方的传统饮食都有红枣这一食材。而这也使枣核异物引起急腹症可能大大增加。回顾本院历年来的病例，笔者发现枣核是食源性异物导致肠穿孔的首要原因，其比率大约占到七成。更重要的是，其发病率有逐年上升趋势，而且发病人群以老年人为主，应该引起大家重视。当然，我们并不反对食用红枣，只是在食用中需要注意几个问题。

首先，红枣种类繁多，导致急腹症的枣核往往比较大，两端尖锐，即为传统的大枣。而那些较小红枣的核相对短小，即使误吞绝大多数能通过消化道排出。因此，在选购时可以加以考虑。

其次，由于发病人群集中在老年人，考虑到他们牙齿残缺、神经反射功能减退等因素，建议服用红枣时，预先将枣核剥除，包括儿童也是这样，如此便可防患于未然。

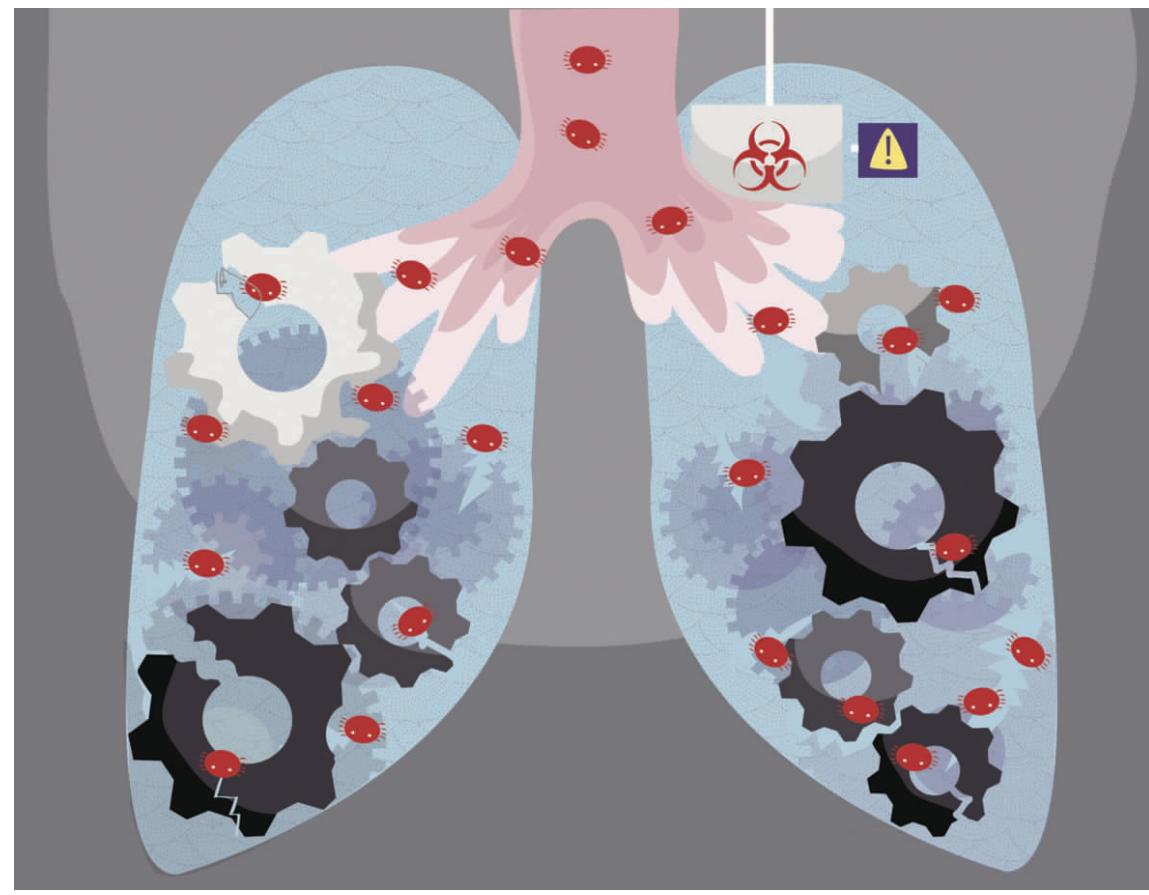
再者，部分人习惯于把枣核长时间含于口中，这是不良习惯，任何果核都不应该长时间口含，稍不当心就会误吞，甚至误吸引气道阻塞。至于个别人连同枣核一起吞咽的方法就更加错误。

最后，如果万一误服枣核怎么办？首先应该判断枣核大小及尖锐程度，如果是那种危险性较高的大枣核，应尽快就医，可通过胃镜等方式取出。需要注意的是枣核在胃内逗留时间并不长，一旦进入十二指肠就会出现嵌顿的危险，如果进入小肠就丧失了胃镜取出的机会。万一误吞枣核又无法及时就医怎么办？这时可适当喝点麻油之类的润滑剂，枣核能否顺利排出就靠运气了，不过应该密切注意随后72小时内有无腹痛发作，如果出现腹痛必须急诊就医，还要主动告知医生误吞枣核的病史，这样有助于诊断治疗。

总而言之一句话，不当的饮食方式可能对身体造成伤害。红枣虽滋补，食用须当心啊。

（作者为上海市同济医院普外科副主任医师）

肺纤维化： 鲜为人知的隐形杀手



■李惠萍

五年生存率不足50%

IPF患者的生存率令人堪忧，5年生存率比一些肿瘤还糟糕，只有30%~50%。该病在世界各地均有发生，不分种族，在老年人当中更为常见，发病率男性略高于女性，其自然病程变异很大，并且无法预测。虽为罕见病，但近些年其发病率呈现增加趋势，在美国，特发性肺纤维化的患病人数为13.2~20万，每年确诊的新发病例大约在5万例，死亡人数为4万。欧洲地区预计发病人数在3.7~4万之间。其中，英国每年确诊的新增病例超过0.5万例。需警惕的是，据相关推测，目前IPF的确诊病例还在继续增加。这可能与人们寿命延长、临床医生对IPF的认识提高以及诊断技术进步有关。据保守估计，我国目前特发性肺纤维化患病人数在50万左右，且病例还在持续增加。

患者早期可无任何症状

既然特发性肺纤维化这么凶险，那么临床症状是不是很明显。恰恰相反，研究发现，肺纤维化的人群中，绝大多数患者在疾病早期可能没有任何症状，随着疾病的进展，肺功能逐渐恶化到一定程度，症状才会显现出来，所以特发性肺纤维化的诊断通常被延误1~2年，超过50%的患者往往看过3个医生才被明确诊断。

即使已被诊断，也有一半的患者被误诊为慢阻肺、哮喘和充血性心力衰竭或其他肺部疾病。该病在临幊上以呼吸困难、干咳、缺氧导致运动受限为主要表现。其中最主要和最突出的症状是呼吸困难、呼吸急促。许多患者将其描述为一种“窒息感”。但有一些患者（尤其是老年患者）经常会忽视呼吸困难的症状，认为是由于年龄增大造成的或者是心脏问题，往往内心科检查做了一圈也找不到原因。随着病情和肺部损伤的加重，患者出现仅仅简单的日常生活劳动（如淋浴、穿衣、爬楼梯）都会出现呼吸困难，甚至生活不能自理，疾病进展期的患者离不开吸氧或呼吸机，严重影响了患者的生活质量。

在所有肺部疾病中，特发性肺纤维化称得上是隐形杀手。特发性肺纤维化最大的问题是漏诊和误诊，当肺泡破坏到一定程度，肺就成了马蜂窝，甚至变硬，这样的肺被称为“蜂窝肺”或肺硬化。比如人的健康肺是一块弹性十足的海绵，人体所需要的大量氧气通过它吸收入血。那么，肺纤维化患者的肺就像干硬的丝瓜筋，已经完全失去弹性。尽管它中间也有一些空间，但是由于肺泡结构变硬了，肺泡的扩张就变得非常费力，气体交换就出现困难，这种情况肺功能上显示的即是限制性通气功能障碍和弥散功能下降。

致病因素约200种

实际上，很多肺部疾病和其他疾病的终末期，都可以出现肺纤维化，造成肺纤维化的原因很多，目前认为大约有200种。除类风湿性关节炎、红斑狼疮、结节病等自身免疫性疾病会引起肺纤维化外，药物、环境、感染、遗传等也可以造成肺纤维化，就像闫怀礼所述的吸入敌敌畏可能是一个重要原因。多数肺纤维化患者找不到真正的患病原因。找不到原因的，通常把它们称为特发性肺纤维化（IPF）。提起IPF，它的严重程度和肺癌相当，它又是一种严重影响患者生活质量，并且显著增加家庭和社会经济负担的疾病。

如何早期诊断肺纤维化

诊断特发性肺纤维化需从病史采集、临床症状、检查结果等多方面综合诊断：

- ◆需详细采集患者有无风湿类疾玻药物、环境、感染、遗传等情

况，寻找肺纤维化可能的病因。

（作者为上海市同济大学附属肺科医院主任医师、教授）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

chenq@whb.cn

问 干眼症，眼睑热敷有用吗

答 张语珊 毕燕龙

上海市同济医院眼科医生

小白是一名计算机系的大四学生，最近几天早上起来时眼部分泌物很多，白天眼睛干涩疲劳，异物感明显，有时甚至看不清电脑上的字，只好到医院寻求帮助。门诊医生追问病史发现，小白的眼睛一直比较容易干涩，偶尔会有异物感，但从没有在意过，每次休息一会儿就可以缓解。但是，从去年11月以来，在找工作和毕业论文的双重压力下，他经常没日没夜地坐在电脑前，休息时也不时地看手机，加上近期天气突然变化之后，他的症状一下严重起来。

其实，睑板腺热疗可以使血管扩张、促进循环、缓解视疲劳，同时可以软化睑板腺防止分泌物堵塞睑板腺开口，进一步预防或治疗睑板腺功能障碍、干眼症及睑板腺堵塞所致疾病如麦粒肿、睑板囊肿等。简单的热敷自己在家就可以做，用42摄氏度左右热水浸湿毛巾，拧干后在手背试温，闭眼敷于眼睑上15分钟即可，注意温度不可过高以免过热损伤，若毛巾凉了需及时于热水中保持温度。

人眼睑纤维层的睑板部分，内有垂

问 白内障要养老了再手术？

答 谭烨

上海市公利医院眼科副主任医师

前些日子，80岁的张老太太因突发眼红、眼痛伴头痛、呕吐来眼科看急诊，被诊断为急性青光眼大发作期白内障。追回病史，老太多年前就出现视力下降，去医院看病，医生嘱咐其要行白内障手术。但是老太太认为年纪大了能凑合就凑合，想等到瞎了再开刀，就拒绝手术治疗。谁想到却青光眼发作了。

青光眼和白内障有何关系？

其实，老太太的青光眼发作就是由白内障导致的。白内障产生后，浑浊的晶体不断吸水膨胀，体积增大，顶推虹膜前移，导致房角关闭，房水外流受阻，眼压升高，导致青光眼急性发作。

现在仍有不少老人认为白内障要养老了开，正是这种错误的观念，使得很多人失去了复明的最佳机会。有一部分人，由于前房浅，白内障出现后很容易诱发青光眼，早期自我感觉不明显，术后做了白内障手术，即第1种。术后视力恢复满意。

健康厨房



小儿哮喘

★杏仁炖雪梨

【药食功效】二者合用，具有清热、化痰、平喘之效。

【原料】杏仁10g，雪梨1个，冰糖适量。

【制法】取杏仁，雪梨放入盅内，隔水炖1小时，然后以冰糖调味，食雪梨饮汤。



★杏仁粥

【药食功效】杏仁味苦，性微温，长于宣肺降气、止咳平喘、润肠通便，与甘平补中的粳米同煮为粥，既能止咳平喘，又能健脾养胃。尤宜于治疗咳嗽便秘者。

【原料】粳米100g，杏仁15g（去皮尖）。

【制法】粳米加水煮粥，米熟后，再放入杏仁（去皮尖），煮20分钟即可服用。

【服用时量】每日1次。



★贝母粥

【药食功效】贝母清热化痰，止咳平喘。粳米补益肺脾。

【原料】贝母10g，粳米100g。

【制法】将贝母去心研末，备用；粳米洗净，加清水，煮至米熟时，投入贝母末，继续煮10分钟，待米烂粥稠供食用。



★杏仁饼

【药食功效】具有清肺泄热、化痰定喘之功。

【原料】杏仁10g，青黛10g，10个柿饼。

【制法】将杏仁炒黄研为泥状，与青黛搅拌均匀，放入掰开的柿饼中，以湿黄泥巴包裹，煨干后取柿饼食用。

【服用时量】每次1个，每日2次。

上海市中医医院供稿

