

胃食管反流竟然是高血压的“元凶”

闫先生64岁,有5年高血压病史,长期服用氨氯地平,血压仍然维持在140/110的偏高位置。此外,他还患有冠心病,反复心慌早搏,经常要服用倍他乐克,效果也一般。郑州陇海医院特聘专家,国内首位胃食管反流专业博士季锋表示,患者生活习惯很好,服药效果却一般,所以怀疑其高血压和冠心病是胃食管反流引发的。蒋晓蕾

不到30分钟治疗就结束了

在对闫先生进行24小时食管PH检测后,发现其一夜之间反流次数竟然达到了130次,食管PH值整夜都在4以下,属于中重度反流。

随后,季锋博士为闫先生实施了一个微创小手术——胃镜下射频消融术。通过使用胃镜深入食管下端,利用

温度刺激促进食管组织再生,进而恢复了食管下端的收缩功能,阻碍了反流现象的产生。“没想到和做胃镜一样,不到30分钟就治疗结束了!”康复后的闫先生很高兴。手术8周后观察发现,闫先生的血压恢复了正常,心慌早搏现象也再没出现。

有些病久治不愈要查查胃反流

季锋博士表示,胃食管反流之所以表现出多种症状,其实是神经紊乱在“捣鬼”。原来,人体的血管中布满了神经。神经具有传导功能,一个部位的神经不适会传递到其他神经,引起相应症状。胃食管反流患者,反流的胃液和食物会引起食道痉挛,进而刺激到食道内神经,食道内神经会将刺激反射到交感神经、冠状动脉神经上,引起心脑血管的痉挛,产生心绞痛和高血压症状。“在我接诊的24例冠心病患者中,38%都存在病理性胃食管反流。”

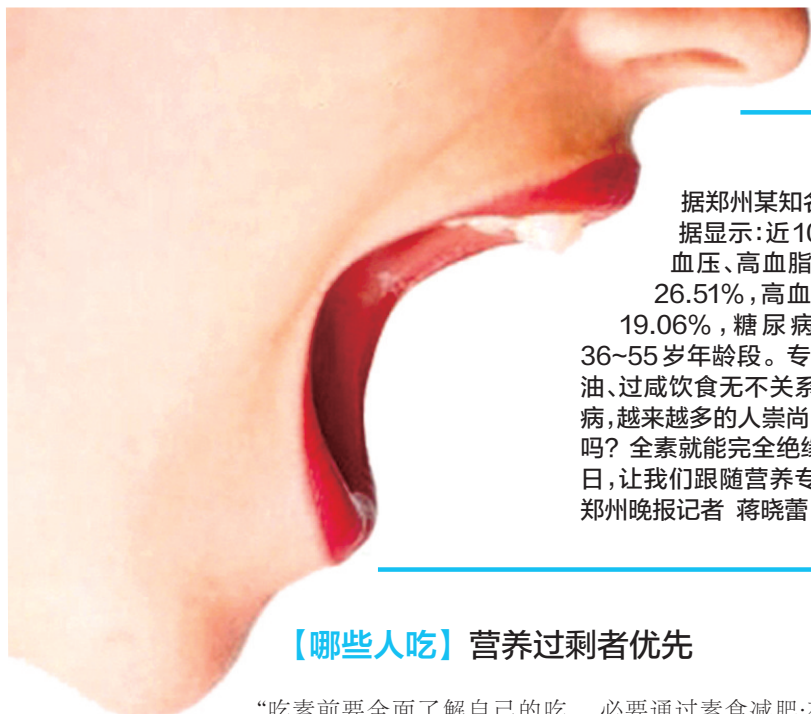
即使从未出现过胃部症状,也不

能掉以轻心。郑州陇海医院特聘专家、主任医师王洪涛教授表示,30%的胃反流患者,从未出现过烧心、泛酸等症状,而是表现为哮喘、高血压、糖尿病等食管外症状。“如果这些疾病久治不愈,反复发作,不妨来查查胃食管反流。”

为惠及广大患者,陇海医院推出了心电图半价、内科B超半价,上消化道钡餐造影半价优惠的活动。此外,凡在陇海医院住院的患者,除享受规定的医保农合报销外,还可获得医院慈善基金的额外救助。

全素就能完全绝缘“三高”?

营养学家:摄入过多的油和盐,“全素”也能吃出高血脂



据郑州某知名大健康体检中心2015年体检数据显示:近10万体检人次中,三高(高血糖、高血压、高血脂)人群高达40%,其中高血压占26.51%,高血脂占39.97%,空腹血糖受损占19.06%,糖尿病占12.05%,主要聚集分布在36~55岁年龄段。专家分析,这与中原地区重口味、过油、过咸饮食无不关系。因此,为了远离“吃”出来的疾病,越来越多的人崇尚“吃素”。然而,全素就等于不吃肉吗?全素就能完全绝缘“三高”吗?11月25日国际素食日,让我们跟随营养专家,一起来探秘吃素那些事儿。郑州晚报记者 蒋晓蕾



【哪些人吃】营养过剩者优先

“吃素前要全面了解自己的吃素目的和身体情况,身体素质好、营养过剩的肥胖或超重者,最适合多吃点儿素食。想要素食减肥的女性,要看自己体型是真的肥胖还是正常,正常体型的女性不

必要通过素食减肥;有怀孕计划的女性也应在怀孕之前的6个月停止吃素。”

国家二级营养师王旭峰指出,还有些人不宜吃素:体质虚弱、体能消耗量大的病患者,比

如,患有甲亢、贫血和低血糖的人;生长发育期的孩子;月经期、月子期、更年期的女性;工作量大的体力、脑力劳动者和上夜班的人,也应避免长期素食,不然体能容易透支。

【怎么吃】素食占三分之二即可

“我朋友吃素血脂成功降下来了,怎么我吃素反倒还升高了呢?”刚拿到体检报告的吴先生满脸疑惑,自己吃素多年,体重指数只有18.3(成人的体重指数在18.5~24.99算正常范围,低于18.5算偏瘦体型),但总胆固醇却达到了11.02(正常值为3.4~5.2),低密度脂蛋白也高达9.57(正常值为1.5~3.0),均高出正常值的2~3倍。问及吴先生的吃法,他告诉记者,为了素菜的口味,就想出了素菜“荤吃”的办法。通过煎、炸等手

法,用素食做水煮“鱼”、水煮“牛肉”、回锅素肉等“重口味”菜品。

对此,王旭峰表示,这种吃法不但与素食者追求健康的目的背道而驰,而且反倒会让人容易在“素食外衣”的“掩护”下,毫无顾忌地吃得更多,更加容易摄入过多的油和盐,也更加不利于健康,反而还能吃出高血脂。

“吃素并非完全不吃荤腥,根据《中国居民膳食指南》,常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉,对健康非常有益,完全不吃是不科学的。”王旭峰说,长

期吃素会造成蛋白质、钙、铁、锌、维生素B₁₂等的缺乏,虽然豆类含有不少植物蛋白、钙、铁和锌,深绿色蔬菜含有比较多的钙和铁,全谷制品中有比较多的锌,但它们往往与植酸等其他分子纠缠在一起,被人体吸收的效率比较低。长此以往会造成人体免疫力下降,导致各种疾病发生,包括缺铁性贫血、骨质疏松、老年抑郁症、胆结石等,还会影响生育功能。“三分之二以上的食物来自于植物比较合适,有利于降低癌症的发生风险。”

【吃多少】每天保持一顿素食

“有的人在吃素一段时间之后,出现睡眠质量下降、脾气暴躁、体力恢复能力下降的情况,这时应停止素食计划,有必要时应咨询医生。”王旭峰建议,比较合适的做法是一周一天素食或一天三餐中有一餐是素食,这

样荤素合理搭配,既避免了过多的脂肪油脂摄入,同时又使营养全面。

需要指出的是,英、美等国科学家曾进行跟踪调查发现,素食者的平均预期寿命确实比社会平均寿命更高,但这是因为素食者还常伴随着其

他健康的生活方式,比如更少抽烟、喝酒,饮食节制,锻炼、心态等也更为健康,这些“混杂因素”有助于健康长寿。也就是说,素食者健康长寿的原因,主要是他们生活方式比较健康,而不仅是素食本身。

第三届国际素食营养大会推出的素食膳食指南

1. 选择多样化植物性食物。
2. 膳食中应包括各种全谷类、蔬菜、水果、豆类、坚果类。
3. 烹调时加香料、植物油。
4. 选择未经过细加工的食物,减少过于精细的食物摄入。
5. 每天保证摄入25~30克膳食纤维,吃些全麦面包、燕麦等。
6. 吃低脂或脱脂食物。对于乳蛋类素食者,应选择低脂或脱脂的食物,避免因频繁摄入该类食物导致脂肪和胆固醇摄入过多。
7. 每天保证有10分钟的日晒,如果晒太阳少的话,还应当摄入维生素D补充剂。
8. 要有广泛的健康的脂肪来源,如坚果、食物种子、鳄梨。
9. 每天八杯水(250毫升/杯)。
10. 膳食中适量补充维生素B₁₂。
11. 吃含钙丰富的食物,比如绿色蔬菜、西兰花。

郑州陇海医院 (豫) 医广【2015】第10-29-536号

看胃食管反流病
到郑州陇海医院

咨询电话: 0371-55988888

地址: 郑州市陇海路303号(陇海路与紫荆山南路交叉口向东200米)