

山楂、柿子虽好吃,空腹食用需谨慎

■李青 七轩

本报讯 冬天是山楂上市的季节,每当此时,大街小巷的空气中都弥漫着酸酸甜甜的味道,冰糖山楂、冰糖葫芦那种甜中带酸的口感,广受人们的喜爱。可是你知道吗?山楂虽然好吃,但如果吃不对,也会对身体造成伤害。

40岁的耿先生肚子疼了一周,实在受不了才来到市七院消化内科就诊。消化内科医生了解到,耿先生最近对山楂情有独钟,经常空腹吃买来的冰糖山楂,几天后就出现了腹胀的情况,胃口也变差了很多。3天前,他感到腹部隐隐作痛,夜间尤其疼痛,才来到医院检查。

经过胃镜检查,医生发现耿先生胃内有结石。住院后,除了完善检查,医生还指导其服用可乐等碳酸饮料防治胃内食物再次凝结,并为其进行了内镜下碎石术。目前,耿先生经过治疗已康复出院。

50岁的谭女士也出现了类似情况。一周前,她吃了很多柿子后,感到胸口下部疼痛,有时候疼

痛剧烈,在市七院消化内科进行胃镜检查后,发现了胃内结石。住院后,消化内科为其进行了内镜下碎石术,最终康复出院。谭女士感慨:“没想到贪吃柿子让我遭这么大罪,以后再也不吃这么多了!”

耿先生和谭女士所患为胃石症,即胃内产生结石。根据结石成分的不同,胃结石可分为植物性胃石、毛石、混合型胃石,其中以植物性胃石最常见,是由于某些食物在胃内不被消化,凝结成块,常见于柿子、黑枣、山楂等食物。

为什么会得胃石症,有哪些发病因素呢?市七院消化内科副主任贾殿萍介绍,柿子、山楂中含有

鞣质及树胶、果胶,在胃酸作用下鞣质与蛋白质结合成鞣酸蛋白,与果胶、树胶及纤维素黏合在一起而形成胃石。山楂、黑枣等亦含有大量果胶与鞣酸,常可形成胃石。研究证实,空腹吃山楂、柿子后喝茶、饮酒及进食较多增加胃液酸度的食物是胃石发生的主要诱因。

贾殿萍提醒市民,在进食柿子、山楂、黑枣等含有鞣酸丰富的食物时要注意,避免在空腹、饮酒、饮茶的情况下食用,避免与其他含酸性的水果一起吃,如桔子、猕猴桃等。吃柿子前后不要吃高蛋白的食物,如肉类、海鲜、奶制品等,且不可一次性食用过多。

链接

胃石症的危害

胃石症可分为急性及慢性两种。病程在6个月以内为急性,超过6个月为慢性,急性者多见。胃石症患者的临床症状与胃石的大小、形态、性质及对人体消化、运动功能影响程度等因素有关。

胃石长期停留在胃中,既不能被消化,又因为体积大于幽门括约肌

扩张松弛时的直径,而不能被排入肠道中,刺激胃粘膜,引起炎症、糜烂、溃疡,也可引起胃肠功能紊乱。

患者可完全无任何症状,也可以有上腹不适、食欲不振、口臭、恶心、呕吐或不同程度的腹胀腹痛等。查体常见上腹部可触及移动性包块,一般无明显压痛。

省级基层糖尿病并发症筛查工作站

首家落户新北

■本报通讯员 李薇 汤晓璐

1月31日上午,新北区举行省级“基层糖尿病并发症筛查工作站”授牌仪式,全区首家此类工作站正式落户西夏墅镇卫生院。

据悉,“基层糖尿病并发症筛查工作站”不仅立足于西夏墅镇卫生院,还将辐射新北区卫生健康系

统,积极带动全区基层特色科室不断创新技术、增强能力,打造特色服务品牌,更好地为提升全区慢性病的防治水平作出积极贡献。

2012年,西夏墅镇卫生院成立糖尿病专科以来,一直积极致力于糖尿病专科的建设发展。2019年,医院与市一院合作成立了内分泌专科共建型医联体、联合病房,通过上下联动、资源共享,积极助推



基层医疗专科不断发展壮大,造福一方百姓。

第一届常州市抗癌协会安宁疗护专业委员会成立

■本报通讯员 二宣

每年的2月4日是世界癌症日。在市抗癌协会的支持下,市二院牵头成立了常州市抗癌协会安宁疗护专委会。

市二院护理部副主任裔雅萍介绍,安宁疗护不仅关乎患者的身体健康,更关系到患者的尊严,安宁疗护事业的发展对于社会的福祉和人民生活的幸福至关重要。本次专委会的成立旨在搭建资源整合、多专业相互学习融合、多层次安宁疗护人才培训和交流的平台,为更多肿

瘤终末期患者提供安宁疗护服务。

市二院副院长刘芳介绍了医院安宁疗护的发展史,也提到安宁疗护在国内的发展还面临着诸多挑战,希望借助专委会的平台,各界专家、学者深入交流,共同探索安宁疗护的新理念、新技术、新方法。并希望专委会充分发挥专业优势,加强学术交流和研究,提高公众对安宁疗护的认识和重视程度。

筹备小组负责人孟卫芬介绍常州市安宁疗护专委会筹备工作。市抗癌协会秘书长霍丹宣读常州市抗癌协会成立安宁疗护专委会批文。由来自常州市抗癌协会会员单位的

31位专家担任常州市第一届抗癌协会安宁疗护专委会委员。

市二院副主任护师孟卫芬当选第一届安宁疗护专委会主任委员,市二院副主任护师王梦洁、市二院副主任护师岳静燕、市四院副主任护师庄菊萍、市七院主管护师邓莉健、常州九洲金东方医院副主任护师孙振敏、市金坛一院副主任护师孙秋萍当选为副主任委员。

最后,市抗癌协会副理事长蒋华致贺词,希望通过专委会的成立为疾病终末期患者及家属带来福音,同时希望加强安宁疗护病房规范化建设,创建出自己的特色。

关爱高龄老年人,入户签约送健康

■本报通讯员 周亚

1月30日下午,武进区湖塘镇鸣凰社区卫生服务中心组织家庭医生团队、乡村医生召开高龄老年人居家签约服务工作会议,详细部署工作任务和要求,确保工作取得实效。

今年,中心新增的高龄老年人居家医疗服务包服务对象为80岁以上老年人,要求家庭医生每半年至少上

门健康随访1次,开展相关基本公共卫生服务、预约门诊、慢性病健康管理、用药指导、防跌倒指导、健康评估、家庭病床服务,以及经授权后提供代开药服务、转诊服务。

会后,中心各团队家庭医生、乡村医生积极响应,迅速上门开展高龄老年人居家医疗服务包签约工作,并提供测血压、测血糖、用药指导、防跌倒指导、健康咨询等健康服务。中心家庭医生团队用实际行



动关爱老年人,年前为老年人送上了实实在在的健康大礼包。

《江苏省职业病防治条例》5月1日起施行

■本报通讯员 卫监

在当前劳动用工的新业态下,对职业病的防护、企业的管理和职业病人权益的保障等均提出了新要求。为进一步夯实职业健康工作基础,促进职业健康治理效能提升,日前,《江苏省职业病防治条例》(以下简称《条例》)已通过审议,新规将于5月1日正式施行。

《条例》明确了政府在职业病防治工作中的职责,规定县级以上人民政府应在重点行业领域开展帮扶。《条例》坚持问题导向,聚焦重点难点。结合我省中小微企业数量占比超过九成、吸纳城镇就业人

口超过八成的情况,有针对性地补充完善相关制度,推动落实企业在职业病防治方面的主体责任,体现了江苏特色。《条例》的出台是江苏省在职业病防治工作方面的重要举措,对预防、控制和消除职业病危害,防治职业病,保护劳动者健康及其相关权益,推进健康江苏建设,促进经济社会高质量发展,具有十分重要的意义。

下一步,常州市卫生监督所将结合“服务532,助企IPO”“初次轻微违法行为不予处罚”等特色亮点工作开展职业卫生年度执法,进一步强化职业病预防和监督管理工作,擦亮“常有健康”名片,为健康常州建设贡献力量。

便民信息

常州市第一人民医院

地址:局前街185号
电话:0519-68870000
常州市第二人民医院
城中院区
地址:兴隆巷29号
电话:0519-88104931
阳湖院区
地址:滆湖中路68号
电话:0519-81099988

常州市中医院

地址:和平北路25号
电话:0519-88124955
常州市第三人民医院
地址:兰陵北路300号
电话:0519-82009999

常州市肿瘤(第四人民)医院

地址:新北区红河路68号
电话:0519-69806980
常州市妇幼保健院、一院钟楼院区
地址:钟楼区丁香路16号
电话:0519-88581188

常州市儿童医院

地址:中吴大道958号
电话:0519-69808328
常州市口腔医院
(常州市中医医院钟楼院区)
地址:北直街61号
电话:0519-86804028

常州市第七人民医院

地址:延陵东路288号
电话:0519-69800506
武进人民医院
(常州市第八人民医院)
本部:永宁北路2号
电话:0519-85579150

常州市第九人民医院

南院:武进区滆湖东路85号
电话:13915837120
武进中医医院
地址:武进区人民西路6号
电话:0519-86582737

第904医院常州医疗区

地址:和平北路55号
总机:83064888

常州市医疗急救中心(院前急救)

电话:120
常州市非急救医疗转运
(康复出院、卧式转运)
电话:962120

常州易可中医门诊部

筋伤中心:85522735
帕金森中心:85522791
脉管中心:85522730
地址:晋陵中路576号奥韵家园旁

北极星口腔连锁

钟楼机构
地址:劳动西路201号
(妇女儿童活动中心大楼)
新北机构
地址:通江路268号(道生中心旁)

武进机构

地址:花园街新城南都158号
天宁机构
地址:飞龙东路429号(永宁欧尚旁)
青枫机构
地址:星港路港龙华庭A栋4-101
(地铁青枫公园站2号出口)

溧阳机构

地址:溧阳市溧城街道天目路9-14号(三和转盘)
总机电话:81899999
常州现代口腔门诊部
荷花池店:
钟楼区荷花池公寓19-1
电话:88120611

九洲店:

钟楼区兰陵九洲新世界四楼
电话:88120633
常州激光医院
地址:常州市清潭路270号
电话:0519-88665959