

值班主任·陈玲 编辑·刘威 版式·蔡廷 校对·马睿 金鑫



这些食物吃不对 小心胃里“长石头”

很多人可能都有过这样的经历：一觉醒来，突然发现脖子疼痛、不舒服，甚至不能转动。传统中医通常把这种现象称为“落枕”。

为什么会落枕？首先，过高、过低、过硬或过软的枕头，都可能导致颈部肌肉紧张，发生落枕。睡觉时如果颈部或肩部受凉，容易引起肌肉痉挛和疼痛。另外，长时间低头使用电子产品，会加重颈椎负担。频繁发生的落枕可能提示颈椎周围的韧带已松弛，失去了维护颈椎关节稳定性的功能。健康的颈椎有生理前屈，长期低头可使颈椎生理曲度变直甚至反弓，这部分人群更容易落枕。如果发现落枕反复发作并且逐渐加重，建议及时就诊检查。

发生落枕如何缓解？可以试试以下方法。用热毛巾敷疼痛部位，每天热敷3次，每次最少10~15分钟。也可以自己用手轻柔地揉一揉脖子两侧的肌肉，找到固定痛点，从痛点上方往下轻轻按压揉搓、按摩，力度以感觉明显酸胀即可，有助于缓解肌肉痉挛和疼痛。拉伸颈肩至有牵拉感，保持10~30秒，每次3~4组。

预防落枕，冬天外出可用围巾护颈，晚上睡觉时也要防止颈部受凉。想要远离落枕，选择合适的枕头也很重要。由于每个人的颈椎弯曲度不同，且睡眠姿势各有偏好，所以枕头高度并没有一个固定标准。在选择枕头时，比较理想的状态是，平躺时枕头在受压后与握拳的一拳高度相近。

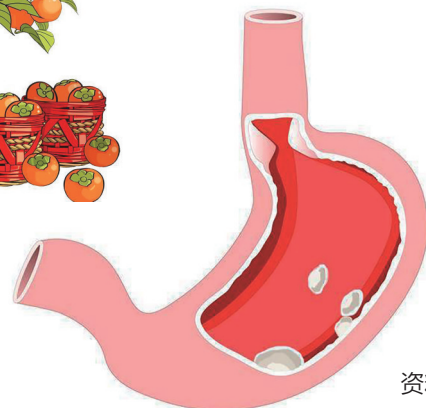
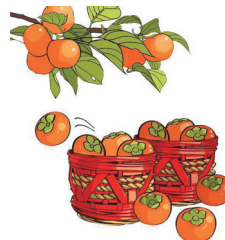
记者 刘威



记者 刘威

秋冬正是酸甜可口的山楂、甜蜜软糯的柿子大量上市的季节。但是喜欢吃这些水果的市民也要管住嘴，不要过量食用。这不，银川市市民陈女士只因贪吃柿子近日出现腹痛、恶心呕吐，经检查，发现其胃内有多颗结石，不得不住院治疗。

银川市中医医院脾胃病科副主任徐娟提醒，山楂、柿子、黑枣等鞣酸、果胶丰富的水果，易诱发胃结石，食用时不宜空腹，也不能过量。



资料图片

病例回放

贪吃柿子，胃结石找上她

“医生，我胃疼两天了，还一直犯恶心、呕吐，在家吃了药症状也没缓解。”近日，家住兴庆区的陈女士到银川市中医医院脾胃病科就诊。该科副主任徐娟接诊后，详细了解了陈女士的病史，还特意询问了她近期有没有吃过什么特别的东西。陈女士回忆说：“我非常爱吃柿子和柿饼，最近又赶上水晶柿子大量上市，我每天都要吃上几个，连续吃了

有10多天。”

“我们了解到陈女士最近大量进食过柿子，大致有了猜测，于是为她安排了胃镜检查。结果发现，患者胃腔内有多颗结石，最大的5厘米多。她钟爱的柿子正是造成胃结石的原因。考虑到患者胃结石较大，且质地硬，我们随即安排患者进行了胃镜下碎石治疗，3天后患者得到完全恢复。”徐娟告诉记者。

1

柿子、山楂吃多了，为何易生胃结石？

徐娟表示，“每年秋冬，我们科都要接诊一些因为胃结石而住院的患者。通过问诊发现，有些人是因为短时间内进食了比较多的山楂和柿子。也有一些人回忆起来是十几天前，甚至是更长时间前吃过柿子、山楂，然后开始有一些胃部轻微的不适症状，近期症状突然加重才就医。”

大量食用柿子、山楂后，为何

容易引发胃结石？徐娟解释道：“这些果实中含有大量的鞣酸、树胶、果胶及膳食纤维。鞣酸可以与蛋白质结合形成鞣酸蛋白，当胃酸较多时，鞣酸蛋白会和食物中的果胶、纤维素等成分聚集成团，形成胃结石。”对健康的人而言，虽然产生少量鞣酸蛋白沉淀物可随着胃肠蠕动排出体外，但进食高鞣酸食物仍需多加注意，不要过量。

2

胃结石这样诊断和治疗

胃结石的症状与胃结石的大小、性质、形态等因素有关，常见症状有上腹部饱胀不适、上腹疼痛、食欲不振、恶心、呕吐等。同时，胃结石也可引起胃壁机械摩擦、压迫损伤，导致胃黏膜糜烂、胃溃疡，甚至是消化道出血、消化道穿孔等并发症。如果胃结石排入肠道，也可导致肠梗阻。

目前，针对胃结石的常用检查主要有X线上消化道造影、内镜检查、超声检查、腹部CT等。其中内镜检查的诊断阳性率100%，在明确诊断的同时，还可直接行内镜下碎石术，同时起到诊断和治疗的作用。

徐娟介绍，除内镜治疗外，口服碳酸氢钠溶液可溶解部分胃结石，口服质子泵抑制剂（例如奥美拉唑、雷贝拉唑）可抑制胃酸分泌，有利于胃结石溶解，同时有利于胃黏膜损伤修复。对胃结石较小且症状不明显或者存在胃镜检查禁忌的患者可行药物治疗。除此以外的大部分患者一般建议先行内镜治疗，之后可辅以药物治疗。对于胃结石坚硬巨大、内镜下碎石失败的患者，出现消化道穿孔、难以控制的消化道出血的患者，或者形成机械性肠梗阻的患者，则需进行外科手术治疗。

3

释疑：喝可乐能化解胃结石吗？

记者在社交媒体上看到，一些网友发布了吃山楂、柿子后导致胃结石的帖子，有些人选择了用喝可乐的方式化解。那么喝可乐真能够化解胃结石吗？

对此，徐娟表示，胃结石是否可以喝可乐化解，主要取决于胃结石的类型和个体的健康状况。对于由高鞣酸食物（如山楂、柿子）引起的植物性胃结石，可乐可以作为辅助治疗手段。因为可乐的低PH值和碳酸氢钠有助于促进胃结石的分解。但同时，可乐含有酸性物质和咖啡因，可能刺激胃酸分泌，加重胃酸对胃黏膜的刺激，导致溃疡病变。另外，对于质地坚硬或体积较大的胃结石，可乐治疗可能会导致胃结石碎片进入小肠形成梗阻，增加胃穿孔的风险。

徐娟同时提醒，“虽然理论上喝可乐可作为治疗某些类型胃结石的辅助手段，但一定要在医生的指导下进行，以确保安全。我们见到很多胃结石病人一旦出现症状，胃里形成的结石是很硬很大的，会挤压胃黏膜形成溃疡，引起消化道出血的风险性较高。所以，一旦出现胃结石症状，应及时就医，避免自行尝试可乐或其它民间偏方。”

4

预防注意以下这几点

那么，该如何有效避免胃里“长石头”呢？

徐娟建议，首先，切勿空腹食用柿子、山楂等，因为空腹时胃酸分泌旺盛，柿子、山楂中的鞣酸在胃酸作用下，极易形成胃结石。其次，要避免柿子或山楂与高蛋白食物一同食用，二者结合会加速凝固成块，进而形成结石。最后，还需注意控制食用量，少量食用柿子、山楂时，即便形成胃结石，因其体积较小，通常也可自行排出体外；而一旦过量食用，产生的巨大胃结石则无法自行排出。