

# 身體病了會長石頭

## 胃結石：多因不當飲食

江蘇省蘇北市人民醫院消化內科主任醫師朱海杭介紹說，人體的導管腔或腔性器官（如腎臟、輸尿管、膽囊或膀胱等）的腔中會在內外部因素共同促進下形成一些固體塊狀物，這就是結石，小的可能祇有黃豆大小，大的直徑可達十幾厘米。臨床中常見的胃結石大多因為不當飲食，按成因可分植物性胃結石、毛發性胃結石、藥物性胃結石。發病較多的是植物性胃結石，多與過量食用富含鞣酸、果膠物質的食物有關，如山楂、柿子、黑棗等，腸胃排空差或餐後飽脹者易發，比如患有慢性胃炎的人。藥物性胃結石一般是因為長期服用含鈣、鉍等無機化學藥物或制酸藥（如氫氧化鋁凝膠、磷酸鈣）、中藥丸等形成。還有些胃結石是“異食癖”造成的，比如愛吃頭髮、布料等非食物性物品。

胃結石滯留在胃囊裏，一方面會占據胃囊容積，影響食物流動和消化；另一方面還會不斷摩擦胃壁，很容易損傷胃黏膜，導致胃潰瘍反復發作。（上接1版）有的胃結石會隨腸道排出，如果體積過大可能造成腸梗阻。但是，胃結石早期癥狀通常難以分辨，多數人都是感到胃脹、胃痛、惡心想吐等。因此，有以上癥狀的人應及時就診，與醫生細致溝通，以便盡早發現病情。較小的結石可以保守治療，如通過喝適量可樂來化解；但較大的結石需要在醫生判斷後進行碎石。此外，秋冬季正是吃山楂、柿子、黑棗等食物的時候，提醒大家一定要避免空腹大量食用，還要避開與高纖維食物（萵筍、南瓜、白菜、青菜等）同時食用。

## 膽結石：不吃早飯的惡果

“我國約10%~15%的成人正經受膽結石之苦，隨着飲食習慣變化、肥胖率增加，越來越多的年輕人也患上了膽結石。”北京醫院肝膽外科主任醫師賀修文說，膽結石相較胃結石來說更加凶險。膽結石可能會堵住膽管，造成膽管梗阻，甚至引發膽囊破裂穿孔、膽感染休克，危及生命。膽結石如果長期刺激膽囊黏膜，可能誘發癌變。

人的膽囊像一個梨形的袋子，正掛在肝臟後方，裏邊儲藏着深綠色膽汁，好比一個智能“倉庫”。當人吃完飯需要消化時，膽囊會把膽汁從“倉庫”排出，幫助消化吸收；不吃東西時，就把膽汁濃縮儲藏。膽結石形成與膽汁密切相關。膽汁主要成分包括卵磷脂、膽固醇和膽汁酸鹽，還有水、電解質之類的物質。當各成分比例正常時，膽汁保持在液體狀態；當各成分比例不正常，超過膽汁的溶解度時，多出的成分會析出“抱團”結晶。當膽汁過于濃縮或膽結構異常，這些結晶排不出去，就沉澱在膽囊中，形成了結石。常見的影響膽汁成分失調的因素有：1.吃過多高膽固醇食物，導致膽汁中膽固醇過量，從而析出形成結石。2.進食不規律，尤其長期不吃早餐會造成膽汁淤積，為結石形成創造條件；暴飲暴食，膽汁易變濃稠、結晶等。

賀修文提醒，出現飯後惡心、嘔吐、腹瀉、

消化不良、上腹疼痛等不適癥狀後，要盡快就醫，這些都可能是膽結石信號。高膽固醇癥患者、不吃早餐者、肥胖患者、有膽結石家族史者均需格外注意膽健康。建議大家三餐定時定量，少吃大魚大肉，堅持運動，尤其要記得吃早飯。

## 腎結石：十個人可能有一個患病

“腎結石是泌尿系統中最常見的結石，大概每10個成年人中就可能有1個腎結石患者。”北京大學第一醫院泌尿外科主任醫師王剛說，人體的代謝廢物會被腎處理後以尿液的形式排出。尿液中溶解了很多雜質和廢物，健康情況下，這些成分的量都處于一種平衡狀態，可一旦平衡被打破，某種雜質成分增高，例如尿酸鹽、草酸鹽等濃度過高，就會從尿液中析出，無法正常溶解，久而久之會積累形成結晶，生長為結石，滯留在腎臟中。

如果結石較穩定地附着在腎臟中，可能無癥狀或引起腰部酸痛、鈍痛等癥狀；如果結石隨尿液在腎臟中“亂跑”，就會“磕磕碰碰”搞破壞，出現疼痛、血尿癥狀，進入輸尿管、膀胱中，引起尿頻、尿急、尿痛等癥狀。一旦結石剛好堵住了尿的“出路”，就會導致腎積水，急性發作時會腹如刀絞、“肝腸寸斷”，嚴重時可導致腎功能不全，甚至尿毒症。

尿液平衡被打破主要是因為人們的不良習慣，體現為三種機制：成分改變、濃度改變、酸鹼度改變。比如，飲食結構很容易改變尿液成分，當人體攝入過量海鮮、肉類、綠葉菜時，會顯著增加尿液中尿酸、草酸等成分，促進各種成分結石形成。如果一些人沒有喝充足的水，每天產生的尿量過少，尿液中的物質會濃縮析出。一些患有尿路感染的人，原本的酸性尿變成了鹼性尿，會造成很多物質難以溶解，發生感染性結石。此外，一些環境因素和遺傳因素也可能引發腎結石。

王剛給出了預防腎結石的8字建議：喝水、減肥、運動、復查。具體來說，每天喝2000~2500毫升的水，爭取每日排尿量大於1500毫升；保持體重，合理飲食，少吃動物內臟和海鮮；每天鍛煉至少30分鐘；腎結石多是體檢查出，建議定期體檢，如有結石及時就醫，結石手術後遵照醫囑定期復查。

## 膀胱結石：50歲以上男性多發

腎結石經過輸尿管排到膀胱，多數可以自然排出體外。如果結石較大，沒能排出，就成了膀胱結石，叫作繼發性膀胱結石。還有一類是原發性膀胱結石，指結石本身在膀胱內生長，多由尿道梗阻、營養不良引起。

小型膀胱結石，癥狀不明顯，不需要特殊治療，大量喝水即可。如果結石較大，會出現尿頻、尿痛、排尿困難和血尿癥狀，如不及時有效治療，可能引發慢性膀胱功能障礙和尿路反復感染。由於男性尿道較長，又有前列腺問題，比女性更易患上膀胱結石，尤其是50歲以上的男性要注意篩查。

## 不能替代蔬菜雜糧 高溫油炸熱量升高

# 吃了土豆米面就要少

土豆是人人喜愛的美食食材，既能當主食，也能當菜肴，還能當零食，很少有食品像它這樣“多面手”。然而，需要提醒大家的是，如果土豆吃的方式不對，可能會給健康帶來麻煩，以下3個錯誤尤其要避免。

**錯誤1.用土豆替代蔬菜。**如果用土豆替代其他蔬菜，必然會增加膳食的總能量攝入，同時提升膳食整體的血糖負荷。比如說，一碗米飯+一碗炒青菜，和一碗米飯+一碗炒土豆絲，在炒菜油相同的情況下，肯定是後者熱量高，血糖反應也高。

**錯誤2.用土豆替代全谷物。**用土豆替代燕麥片、糙米、雜豆等全谷物類食物當主食，也會提升膳食的血糖負荷。研究證實，如果用一份土豆代替全谷物，則2型糖尿病的相對風險上升30%。替代白饅頭白面包就沒有這個風險。

**錯誤3.攝入油炸薯條。**土豆經高溫油炸後，原料會吸收大量的烹調油，導致脂肪含量大幅升高，極易造成人們脂肪攝入過多，增加高血壓、糖尿病、心血管疾病的風險。

總而言之，吃過量的土豆食品，會產生較高的血糖負荷，高血糖飲食又會引起餐後高血糖，與內皮功能紊亂、氧化應激和炎癥這些引起高血壓、心臟病的重要潛在機制相關。此外，過量的土豆增加了飲食攝入的總熱量，導致體重增長，而研究確認超重和肥胖會促進糖尿病和高血壓。既然吃土豆不得法就會增加糖尿病的患病風險，是不是就不能吃土豆了呢？答案顯然是否定的。祇要把握以下幾個小妙招，就能避免吃土豆帶來的麻煩。

**1.把土豆當飯吃，不要替代蔬菜。**根據2016版中國居民膳食指南，推薦居民每日攝入谷薯類250~400克，其中包括土豆在內的薯類平均每日攝入50~100克。它是當主食來吃的，不算在每天300~500克的蔬菜中。如果想享用土豆燒牛肉，土豆是在菜肴裏面的，那也沒關係，但吃了土豆，就要相應扣減米飯。

**2.祇用土豆替代白米白面，不用它替代全谷雜糧。**土豆作為主食吃時，替代相應的米飯饅頭，不



僅不會快速升高血糖，還會增加膳食中鉀的攝入。即便是比較面的土豆，升糖指數也超不過白饅頭白面包和大米粥，所以不用太擔心。

**3.選比較脆的土豆品種。**土豆品種差異對升糖指數的影響極大。日常生活中，沒有辦法像實驗室研究一樣精確測定土豆的血糖負荷值到底有多高，但憑口感判斷也大致不差：選購土豆時，選擇脆性相對較大，不那麼面軟，烹調起來不那麼容易軟爛的土豆，升糖指數也會低一些。

**4.烹調時少加油。**傳統的土豆烹調，都是配以高油高鹽，比如大家常吃的土豆炖牛腩、大盤雞等。這樣的土豆菜肴不僅會增加膳食總脂肪量，總熱量也隨之升高。烹調時少加點油，發胖的風險就不那麼高了。

**5.稍微涼點兒再吃。**與土豆熟食相比，在8℃放置24小時後升糖指數降低26%，冷卻導致快消化澱粉轉變為慢消化澱粉，抗性澱粉含量顯著增加。其他研究也發現經冷藏後的土豆升糖指數能降低約25%。

**6.吃土豆配點醋。**類似醋酸的添加物，是通過降低胃排空的速度來降低血糖反應，延緩了健康人攝入土豆後的餐後血糖和胰島素上升速度。中國人愛吃醋溜土豆絲、酸辣土豆絲，既能保護維生素C，又能保持脆口，祇要少放點油，再相應少吃點米飯饅頭，就是一種降低血糖反應的好方法。

## 婚姻中不能總 “一人說了算”

案例：小艾最近有點困擾，她覺得自己在婚姻中付出很多，比如夫妻約會、家庭出行，都是她來安排，就連性生活很多時候都是她主動提出的。“婚姻明明是兩個人的，可是好像祇有我一個人在經營，心很累，也常因此發生家庭矛盾。”小艾感慨道。

婚姻中存在“祇有自己在努力”的情況，可能跟很多因素有關。

**過度努力，也許是想要控制。**心理學認為，一個人如果在幼年時期過度被父母控制，那麼成年後，他就會在心理上尋求掌控感以彌補童年的缺失。小艾看上去在家庭安排上面面俱到，但某種程度上是可以獲得掌控感的，就是“我說了算”的感覺。

**防禦被拋棄，也會“做很多”。**如果一個人童年有過被拋棄的經歷，或原生家庭充滿了爭吵，長大後潛意識裏就會時刻擔心自己再次遭遇“被拋棄”的命運。對此，很多人會在關係中通過付出很多來獲取自己的價值感。他們潛意識深處的聲音是：你看，我都做了這麼多了，你不會離開我了吧？

**你把對方當成一個“大人”了嗎？**有些孩子從小就會懂得照顧父母的情緒，尤其在充滿衝突的家庭中，孩子會通過一些努力來試圖照顧父母，改變家庭的氛圍。這些孩子長大後，潛意識裏會繼續通過照顧對方來維持親密關係。在這些人的潛意識中，另一半就像自己那個長不大的“爸爸媽媽”，是個孩子，需要被照顧。這樣的情境下，自己也會在家庭中做出過多的努力。建議身處其中的人，要更全面地看待彼此的付出。

**有意識地把“任務”讓出來。**正如小艾所說，婚姻不是一個人的。如果你總是習慣“大包大攬”，那麼對方自然就會習慣“什麼都不做”。如果想要改變自己過度付出的情況，就要有意識地把“任務”讓出來，讓對方來完成。這一過程中，要注意溝通時不要抱怨和批評，而以期待和誇獎為主。比如，你可以說：“老公，我好期待你帶給我一個不一樣的旅行啊”“你的安排真是太棒了！”

**多維度獲取心理平衡。**家庭生活也意味着合作。這種情況下，難免會有雙方付出不均的情況，如果我們祇盯着某一方面的付出，比如自己家務活幹得多，內心就容易感覺不平衡。如果想要平衡，要多維度去看彼此的付出，比如：家庭經濟來源、孩子教育輔導、彼此的精神支持等，這部分你多一些，那部分他多一些，總體上維持平衡，就是一個相對和諧健康的家庭。