

“烧烤季”来袭 警惕吃出这些病

□本报记者 魏应钦

炎热的夏夜,不少人都喜欢和朋友一起去吃烧烤、喝啤酒,边聊天边吃宵夜,相当惬意。然而,记者了解到,近期市区各大医院急诊科、消化内科和风湿免疫科等科室接诊的患者增加不少,其中不少患者和过度食用烧烤类食物有关。医生提醒,夏季市民一定要注意饮食健康,烧烤虽美味,但饮食不当容易让疾病上身,应尽量少食用。

“烧烤加啤酒 痛风跟着走”

近日,市民刘先生和朋友一起在晚上吃了一些烤鱼、肉串等,席间大家还畅饮了几瓶啤酒。次日,刘先生发现自己的脚突然红肿,痛得走不了路。后来他到医院检查,医生仔细询问了他的生活饮食习惯后进行相关检查,结果显示,他患上了痛风,和他吃烧烤和喝啤酒有关。

新华区人民医院风湿免疫科主治医师马永池介绍说,俗话说:“烧烤加啤酒,痛风跟着走。”入夏以来,像刘先生这样大吃大喝烧烤类食品和啤酒等而诱发痛风的患者很常见。痛风最爱找平时活动少,爱大口喝酒、大块吃肉的

人,中青年男性就是痛风的高危人群。痛风作为一种急性疾病,产生的原因就是嘌呤代谢异常导致高尿酸。夜市摊上烧烤、海鲜、啤酒都是高嘌呤食物,而且啤酒内含有的核酸也最终分解为尿酸,烧烤加啤酒的食品组合,使得患痛风的风险大增。近年来,痛风的发病率逐年增高,复发率居高不下,成为继“三高”之后的第四大“富贵病”。究其原因,患者的不良生活方式与发病有着不可分割的关系。

小心吃出胃肠道疾病

“近段时间,科室接诊的胃肠道疾病患者增多,其中不少患者是在夜市摊上大吃烧烤等不当饮食引起的。”平煤神马医疗集团总医院消化内科副主任医师肖高健说,夏季常吃夜宵,特别是睡前进食,不仅会影响消化,也容易导致胃酸反流,对身体健康造成伤害。另外,夏季温度高、湿度大,食物容易腐败变质,本来就是肠胃病的高发期。这时如果吃了不卫生的食物,容易导致急性肠胃炎等疾病。如果问题严重,还可能

引起细菌性痢疾、发烧等,需要及时就医。

肖高健说,夏季暴饮暴食还容易引起急性胰腺炎。急性胰腺炎是消化系统比较严重的一种疾病,通常症状为持续剧烈的腹痛并难以缓解,还伴有腹胀、恶心、呕吐、发热等。该病发病急、起病快、病死率高,需要人们特别警惕,发病后越早治疗越好。

常吃烧烤有致癌风险

肖高健说,胃癌与外界环境和饮食因素的关系最为密切,而烧烤时产生的焦油等,属于世界卫生组织明确指出的致癌物质,如长期食用烧烤食品,致癌的概率比不食用的人群高出许多。

“常吃烧烤还会增加患结肠癌的风险。”平煤神马医疗集团总医院肿瘤科主任王文义说,除了肠道的基础病变等因素外,不良饮食习惯是引发结肠癌的重要原因,特别是那些烧烤和腌制的红肉或红肉制品。平常要尽量少吃肥腻、腌制、烧烤等食物,多吃富含纤维素的食品,健康饮食,远离疾病。



导读

不停相亲
为什么我还是剩女?

[B7]

市二院完成我市
首例经食道超声下
主动脉窦瘤破裂
修补术

[B4]

新华区人民医院多学科协作
重症血液病患者
获救

[B4]

每看1小时电视
寿命缩短21.8分钟

[B8]

“赢在中原”理财
大赛选手展示

[B8]



鹰城微健康



平顶山金融圈