

春笋虽好 可别过量 六旬老人吃春笋 半夜呕血送急诊

随着春雨的滋润和气温的回暖,春笋陆续上市,不少老人都会购买春笋尝鲜。医生提醒,品尝“春季限定”美味的同时也要注意,春笋若食用不当,可能会引起身体不适。不少老人因过量食用春笋,出现晕厥、呕血等症状,甚至出现失血性休克。



贪嘴吃春笋 吐得直不起腰



62岁的老陈爱吃春笋,每年春笋上市的时候,他总觉得不吃上几顿,春天就白过了。

今年春笋刚冒头,老陈就按捺不住了。他早早地去了菜市场,挑了几根又粗又壮的春笋,满心欢喜地回了家。

一到家,他就钻进厨房,开始捣鼓起来。不一会儿,一盘油焖春笋就端上了桌,色泽红亮,香气扑鼻,老陈看得直流口水。老伴在一旁劝他:“你前几年做了心脏支架手术,一直在吃阿司匹林和氯吡格雷这些药,医生不是说要少吃这些难消化的东西嘛,你可悠着点。”老陈满不在乎地摆摆手:“哎呀,就这一顿,能有啥事儿?我这身体硬朗着呢,哪有那么娇贵?”说着,就夹起一大筷子春笋,塞进了嘴里,一边嚼一边夸:“嗯,真香,这才是春天的味道。”

接下来的几天,老陈可没少和春笋打交道,不是炒着吃,就是炖着吃。老伴看在眼里,急在心里,可怎

么劝都没用。

没过几天,老陈就觉得肚子有点不舒服,总是胀胀的,还时不时地打嗝。他以为是吃多了,没太在意,就吃了几片健胃消食片,想着过两天就好了。可是,情况并没有像他想的那么好,反而越来越严重了。

有一天晚上,老陈刚吃完饭,就觉得胃里一阵翻江倒海,紧接着就开始恶心呕吐。他跑到卫生间,吐得直不起腰,吐出来的全是咖啡色的液体。

老伴在一旁吓得脸色苍白,赶紧问他:“老头子,你这是咋啦?可别吓我”。老陈也慌了神,有气无力地说:“我也不知道啊,胃里难受死了”。

慎饮食 打太极 养回健康好身体

出院后的老陈,彻底戒掉了重油重盐、暴饮暴食的坏习惯,自己主动做清粥、软烂蔬菜与细嫩瘦肉,每一口都清淡温和,养胃好消化。

老陈还抛弃了以往不爱运动、熬夜消遣的不良习惯,主动开启了规律养生模式。每天,天蒙蒙亮,他便准时起床,换上轻便的运动服,到小区附近的公园散步、打太极拳。舒缓柔和的动作,他练得一丝不苟,每次都坚持一小时。他常和一同锻炼的老友感慨:“从前懒得动弹,总觉得浑身乏力,如今坚持锻炼,呼吸着新鲜空气,身体舒展了,精神头也足了,白天再也不昏昏欲睡。”

到了晚上,老陈不再熬夜看电视、刷手机,八点多便洗漱上床休息,充足的睡眠让身体得到了充分修复。

春季气温起伏不定,乍暖还寒,老陈格外留意增减衣物,出门总会随身带一件外套,严防着凉感冒。他时常对老伴说:“我做过心脏支架,还长期服用抗血小板药物,身子本就娇贵,既不能再因粗心大意感冒生病,既自己遭罪,又让家人跟着担心。”

经过几个月的精心调养,老陈的身体状况越来越好。他面色红润有光泽,腹胀、打嗝的老毛病彻底消失,整个人神采奕奕,与之前病恹恹的模样判若两人。

他逢人便由衷感慨:“人上了年纪,养生绝不是小事。像我这样有冠心病、做过支架、长期服药的人,更要悉心呵护身体。从前只顾满足口腹之欲,行事不管不顾,等到健康出了问题,再后悔就晚了。”

如今,春笋依旧是老陈心心念念的春日鲜味,他偶尔也会买上一点尝鲜,但再也不会像从前那样贪多暴食,每次只吃一两片浅尝辄止。他明白,与一时口腹之欲相比,健康才是最珍贵的财富。只有拥有强健的身体,才能尽情享受春日美好,安心陪伴家人安享晚年。

因贪吃春笋险酿大祸的经历,成了老陈心中的警钟,时刻提醒他要合理饮食、科学养生,好好珍惜来之不易的健康。

本报记者 李由

吃药遇春笋 胃黏膜遭了殃

老伴赶紧把老陈送到了哈尔滨医科大学附属第二医院急诊科。医生立刻给老陈做了全面的检查。医生表示,老陈是消化道出血。

老陈一家听得一头雾水,好好的怎么会消化道出血呢?医生耐心地解释道:“老陈长期服用抗血小板药物,像阿司匹林和氯吡格雷的主要作用是防止血栓形成,降低心脏病和脑梗的风险,是术后防止血栓形成和保护心脏的重要药物。但这些药物也有副作用,它们会直接刺激胃黏膜,影响胃部的自我修复和防御能力,让胃黏膜变得脆弱敏感。一旦受到外界刺激,就很容易

造成损伤或糜烂。”

春笋富含粗纤维,质地又很致密,消化起来难度很高。对于像老陈这样本身胃黏膜就比较脆弱的冠心病患者来说,这些纤维就像砂纸一样,不断地摩擦胃壁,很容易造成微小伤口或糜烂。

健康人群的胃黏膜轻微损伤还能快速修复,但老陈长期服用抗血小板药物,影响了凝血功能,让伤口更难愈合,轻微的损伤就可能发展成持续出血,出现呕吐咖啡色液体、胃痛、反酸、黑便等症状,严重的甚至呕血,危及生命。

老陈一家听了,这才恍然大悟,



原来都是贪吃春笋惹的祸。老陈后悔不已,拍着自己的大腿说:“都怪我,不听老伴的话,遭这么大罪”。

管住嘴才能尝鲜 老陈终于听劝了



经过医生的治疗,老陈的病情逐渐稳定了下来。医生告诉他,要想彻底康复,以后在饮食上一定要多加注意。

老陈出院后,老伴成了他的“饮食监督员”。每天变着花样给他做

温和、易消化、养胃的食物。老陈看着满桌的清粥小菜,有点不乐意了,嘟囔着说:“这哪是吃饭啊,简直就是吃草”。老伴白了他一眼,说:“你就别挑三拣四了,医生说了,你现在就得吃这些,等身体养好了,再给你做好吃的”。

不过,老陈还是有点馋春笋。有一天,他实在忍不住了,对老伴说:“老婆子,我就吃一点点春笋,应该没事吧”?老伴坚决不同意:“不行,医生说了,你得严格控制摄入量,可不能由着你的性子来。”老陈无奈地叹了口气。

老伴从医生处了解到,冠心病

患者并不是完全不能吃春笋,关键是要适量、科学地吃。如果实在想尝鲜,每次最多吃50克,而且一定要彻底煮熟煮软,用高温炖煮来软化纤维,减少对胃的刺激。

烹饪方式要选择清淡的,比如清炖或水煮,避免油焖、爆炒,同时注意少盐少油,不要搭配辛辣或生冷的食物。吃完后如果出现胃痛、腹胀、大便发黑等情况,要马上停止食用并及时就医。

老伴把这些注意事项告诉了老陈,老陈听了,眼睛一亮,说:“原来还能吃啊,那行,我就按照医生说的来”。