

夏季偏爱啤酒加海鲜 让他自嘲“差点被尿憋死”

医生:这样的饮食习惯不可取!

“啤酒加海鲜，法力更无边”，这是52岁的林师傅的口头禅。他是一名土生土长的宁波人，生活中的一大乐趣就是隔三差五和朋友们欢聚，一起吃吃小海鲜，畅饮冰镇啤酒。

3天前，林师傅突然就被一泡尿给难倒了！整整5个多小时小便解不出来，下腹部膀胱位置又憋又痛，苦不堪言！他自嘲道：“太难受了！活人还真能被尿憋死！”

▶ 庄志亮主任医师(左)和王强辉副主任医师(右)手术中。



一到“关键时刻” 就忍不住跑厕所！ 原来这是一种常见病

有这样一群人，考试紧张的时候，会拉肚子；约会时还没聊上几句，又跑去拉肚子了；出去旅游时，也到处找厕所……宁波这位高管就深受其苦，每次一到“关键时刻”，就忍不住跑厕所，这到底是得了什么怪病？

傅先生(化名)是一家上市公司的高管，负责区域内的市场营销工作。平时工作压力大，出差、加班是常事。最近短短几个月里，他瘦了五六斤，更大的困扰是每次开会汇报工作，他的肚子就会翻江倒海，让他无法继续，不得不冲进厕所。起初他以为只是吃坏了肚子引起胃肠炎，但没想到这样的情况越来越频繁，特别是在要面对上级领导时，人还没碰面，肚子就开始隐隐作痛，严重影响了工作。他在当地医院就医后，并没有发生异常。于是，他又来到李惠利医院胃肠外科就诊，接诊的是副主任梁超。

无端消瘦、胃肠功能紊乱，这些可疑的症状似乎指向了肿瘤。梁超为其安排了胃肠镜检查，排除了肿瘤的可能。那么，到底是什么原因引起的不适？

梁超与傅先生深入交谈后，终于找到了源头。原来，傅先生在企业中身居要职，被寄予厚望。上级领导希望他不断突破业绩，再创辉煌，这让他倍感压力。为此他更加努力地挖掘市场，但现阶段低迷的市场让业绩平平。每次面对领导时，他特别紧张。一紧张，就会出现严重的胃肠道反应。

梁超告诉傅先生，他患的是肠易激综合征(IBS)，这是一种常见的功能性胃肠道疾病，其表现包括腹痛、腹胀、排便习惯改变、大便性状异常以及黏液便等临床综合征。这种病主要影响中青年，多发生在20岁~50岁之间，女性相对于男性更为多见。此外，肠易激综合征常常伴发其他胃肠道功能紊乱性疾病，如功能性消化不良。

“情绪也会对胃肠道造成生理影响，这是因为负面情绪会引起交感神经兴奋，使垂体分泌更多地促肾上腺激素，抑制了胃肠道的功能，从而影响消化功能。”梁超解释了傅先生患病的原因。

梁超为其开了缓解肠道蠕动、调节益生菌的药物，傅先生也在他的建议下进行心理疏导。经过一段时间的治疗，胃肠道不适得到明显缓解。

“在门诊中，还有植物神经紊乱患者也会因为情绪导致功能性胃肠道疾病。”梁超说，因为长期的精神紧张、心理压力过大以及生气和精神受到刺激后所引起的一组症状群，但表现的症状更为广泛，除了胃肠道不适，还会引起失眠、易疲劳、情绪起伏大等，但容易误诊，建议及时找专科医生检查以免延误病情。

记者 陆麒雯 通讯员 梁超

1 高嘌呤饮食是元凶

经好友推荐，林师傅赶到宁波市中医院泌尿外科寻求治疗。接诊的王强辉副主任医师通过详细问诊和体格检查，初步判断可能是尿道结石导致的尿道疼痛和急性尿潴留。腹部CT检查结果与初步判断一致，并且发现林师傅的左侧输尿管内有多枚串珠样结石，左肾已经出现积水。

王医师说，患者长期摄入高嘌呤食物，导致体内尿酸水平居高不下，肾脏长期处于超负荷工作状态，无法

有效代谢多余的尿酸，最终形成了尿酸结石。由于病情拖延已久，结石数量多，已经导致了肾积水，若不及时处理，不仅影响排尿，还可能对肾功能造成不可逆的损伤。

评估过后，庄志亮主任医师和王医师决定为患者行经尿道激光碎石术。这是一种微创手术，通过人体自然腔道尿道外口，置入一个镜子进入膀胱，就可以看到膀胱的结石，进入碎石环节。如果是大的结石，可利用钬激光或者气压弹道等

各种碎石工具，把结石打成小块。小的结石则可通过外鞘，用钳子把它夹出来，甚至可通过大量冲水把它带出来。最后检查膀胱，如果没有了碎石头，拔出镜鞘，尿道就恢复了自然状态。整个手术后可能会留几天尿管，有利于尿道黏膜的恢复。

术中发现，林师傅的结石多发且坚硬。泌尿外科团队用时40分钟，顺利完成了手术。术后尿痛症状基本缓解。术后第2天，拔除导尿管，恢复自主排尿。

2 长期这样吃后果很严重

术后查房的时候，庄医师还注意到，林师傅的关节表面布满了大小不等的疙瘩，皮肤颜色也有差异，部分关节存在压痛和活动受限，说明已经出现了“痛风性关节炎伴关节畸形”。

“这是由于长期饮酒和高嘌呤

饮食，导致体内尿酸负荷过重，尿酸结晶沉积在关节内导致的。”庄医师提醒，目前正值炎热夏季，许多宁波人最爱的就是海鲜加啤酒，但是长此以往，这样的饮食结构轻则引起泌尿系统结石、痛风，重则造成肾脏衰竭、心脑血管疾

病等。

此外，夜间过度进食，尤其是过量食用高脂肪、高蛋白的食物，不仅会增加肠胃道的负担，还可能引发胃肠道疾病，甚至诱发胰腺炎。

记者 程鑫
通讯员 吴佳礼 陈君艳 文/摄

罐印越深湿气越重？错！ 拔罐有讲究，话术别听信

“医生，我湿气重，今天特地来拔罐！”“医生，听说拔罐后颜色深说明湿气特别重，要多拔几次，对吗？”……近期，宁波市第二医院中医科迎来了一年中拔罐等中医治疗的高峰。该院陈琳主治中医师告诉记者，近年来拔罐的年轻人特别多。她也提醒，针对林林总总的养生话术，市民朋友要学会辨别，不然效果适得其反。

“夏天确实是拔罐高峰期，也适合拔罐治疗。”陈琳说，春夏季节，人体湿气重，处于生发阶段，毛孔打开。通过拔罐，可以将体内的湿、淤、热、寒等病理产物从毛孔中带出来。

“医生，听说罐印越深，说明湿气

越重，越要经常拔拔罐。”临床，陈琳经常被问到这一问题。这也是外面很多养生馆的常用话术。对此，陈琳表示，并非如此。她解释，拔罐留下的罐印是因为负压在皮肤表面所形成的瘀斑。罐印颜色与罐压大小、留罐时间、拔罐部位等有关。因此，并非罐印越深湿气越重。她表示，中医不会单独凭借罐印颜色来判断病情。单纯的湿气重也不一定会表现为很深的罐印，有可能会很浅，或者拔完罐后周边出现一些水泡。

陈琳提醒，拔火罐并非人人适合，要排除禁忌症。如有皮肤疾病、皮肤破损、凝血功能障碍的群体不适合拔火罐。需要注意的是：拔罐属于

中医“泻”的治疗，拔罐过于频繁，也会损伤身体。一般情况下，单次拔罐时间不宜超过15分钟。拔罐频次由个人体质决定，体质强健者，一般隔3~5天可以再拔罐。如果上次的罐印没有消退，不适宜再次拔罐。罐印的消退时间，和手法、时长、个体新陈代谢情况等相关。

陈琳强调，拔罐和其他中医治疗一样也因人而异。体质不同、症状不同等都决定了不同的拔罐频率、方法、时间，不能一概而论。常用的拔火罐方法包括闪罐、留罐、走罐，三者刺激量由小到大。

记者 王颖 通讯员 郑轲