

因为吃笋 他险些丢掉性命

医生提醒：这类人尽量别碰



图片由AI生成

春暖花开，春笋大量上市，鲜嫩爽口的竹笋成为不少市民餐桌上的时令美味。然而，这道春日佳肴，却让27岁的李先生经历了一场生死惊魄。

1 吃笋吃出“生死急救”

李先生平时就偏爱竹笋，今年春笋刚上市，他便连着几顿大快朵颐。谁也没有料到，这场“舌尖上的诱惑”，竟迅速演变成一场生死急救。

由于有小肠出血病史，李先生的肠胃本就脆弱，可面对脆嫩入味的春笋，他一时没能管住嘴，连续多日过量食用。当天夜里，李先生突然出现大量血便，血色鲜红，情况异常吓人。很快，头晕、心慌、浑身发软等症状接踵而至，人几乎站不稳，血压持续下降，家人察觉不对，立即深夜紧急送医。

接诊的宁波市中西医结合医院消化内科主任医师林海君回忆：患者送来时面色惨白、四肢无力，血压仅88/56mmHg，心率高达100次/分，已出现失血性休克前兆，再拖延片刻，极可能因大出血危及生命。

林海君主任医师团队立即启动消化道出血救治流程，采取中西医结合、分阶段精准治疗方案。第一时间采取止血、补液、纠正休克等对症治

疗，迅速控制消化道大出血，稳住生命体征。在病情得到有效控制后，治疗团队及时介入中医特色康复疗法，通过健脾贴穴位贴敷、耳穴压豆、穴位按压等方式调理脾胃、宁心安神。

尤其是中药热奄包治疗，让李先生印象深刻。温热的药包敷在腹部，暖意直达脏腑，原本腹胀、隐痛、不适的感觉明显减轻，整个人也放松安稳下来。同时，根据李先生脾胃虚弱、气血不足的体质，配合健脾益气、和胃养血中药内服，内外同治、标本兼顾，加速胃肠黏膜修复，改善气血不足状态。

经过数日中西医协同救治，李先生消化道出血完全停止，血压、心率恢复正常，贫血及胃肠功能明显改善，最终顺利康复出院。

出院时，李先生感慨不已：“真的太感谢林海君主任和整个团队了，把我从生死边缘拉了回来！同时也提醒大家，春笋再好吃也要适量，可千万别像我一样贪嘴，差点酿成大错。”

2 春季吃笋四大注意事项

林海君提醒广大市民：春笋虽鲜，但粗纤维粗硬如细小刷子，对胃肠黏膜有摩擦刺激，有溃疡、出血史或黏膜脆弱者，极易被划伤诱发大出血，加之春笋性寒，脾胃虚弱者多食会损伤脾胃阳气，加重胃肠损伤。

同时，他还总结了春季吃笋的四大注意事项：

有胃肠出血、溃疡病史者，竹笋尽量不吃，切勿因一时口腹之欲，付出健康代价。

健康人群食用要适量。不可贪

多，务必煮软炖透，减少粗纤维刺激，切忌空腹食用；可搭配生姜、山药、红枣等温和食材，中和凉性、保护肠胃。

出现这些症状立即就医。食用笋后若出现黑便、血便、头晕、心慌、出冷汗等情况，切勿拖延，立即就医。

春季重在养脾胃。多吃小米、山药、南瓜等温和易消化食物，少吃生冷、坚硬、刺激性强的饮食，顺应时节养护肠胃。

记者 任诗好
通讯员 戚文香 徐锦龙

“穿着鞋很湿闷，一天要换好几双袜子；穿拖鞋更是像踩在冰面上，一走路就打滑……”近日，25岁的福建姑娘小刘（化名）躺在宁波大学附属第一医院的手术床上，经历了一场神奇的“止汗”手术。

困扰她多年的“水脚”难题，在疼痛科主任林慧丹的操作下，20分钟内迎刃而解。术后第二天，她就能踏上高铁——这一次，行李箱里终于可以安心塞进几双漂亮的凉鞋和拖鞋了。

脚上能滴水，连鞋子都湿透

脚汗症竟在 疼痛科治好了

袜子随身带，拖鞋不敢穿

小刘从青春期开始就深受多汗症困扰。虽然她曾在当地医院做过胸腔镜手术解决了手汗问题，但脚下的“水龙头”却始终关不上。

“袜子随身带着好几双，脱了鞋味道还很大，非常影响社交。”小刘坦言，因为脚汗太多，她甚至不敢穿拖鞋，因为脚底和鞋底之间会形成一层水膜，走路直打滑。

在小红书上刷到林慧丹的科普视频后，小刘特意请假从福建飞来宁波。像她这样的患者并非个例。林慧丹回忆，曾有一位严重的脚汗症患者，平时穿着跑鞋都能湿透鞋面。手术时，他直接带了一双拖鞋进手术室。“他说这辈子没敢穿过拖鞋，因为太滑了。这次做完手术，终于能尝试一下。”

神奇“冷”知识，汗脚反而冷

很多人误以为出汗多=身体热，但多汗症患者往往手脚湿冷。

“这是因为汗液持续蒸发，带走了大量热量。”林慧丹解释，过度出汗反而导致局部血管收缩、循环变差，双脚长期处于“又湿又冷”的状态。

很多读者可能还有一个疑问，疼痛科治的应该是发出疼痛的病，那为什么不痛不痒的手汗脚汗，也

能在疼痛科里治呢？

林慧丹指出，手汗、脚汗严重，医学上叫多汗症，很多是交感神经过度兴奋导致的。“疼痛科本来就擅长神经调节、神经阻滞这类技术，刚好对口。”她也表示，如果只是轻度手汗脚汗、异味，可以先去皮肤科；如果是严重出汗、影响生活、试过外用药没用，来疼痛科是很合适的选择。

只需一根针，终于不尴尬

这项名为“腰交感神经射频调控术”的技术，并不需要开刀。

手术过程中，患者保持清醒，俯卧在手术床上。医生在CT的精准引导下，将特制的射频针经背部皮肤穿刺，避开肾脏和大血管，精准到达腰椎旁的交感神经节。

这个手术效果立竿见影，小刘的双脚术前温度仅为25℃左右。随着射频针开始工作，10分钟后，她的脚温就稳步上升到了35℃。“感觉脚不冷也不湿了，热乎乎的，很舒服。”小刘惊喜地反馈。

“就像给神经做了一次‘调节’。”林慧丹介绍，通过射频针尖产生的热量，阻断控制下肢出汗的神经信号。拔针后，背上仅留下一

个针眼大小的创口。

当天，除了小刘，来自四川在宁波工作的朱女士也慕名而来。朱女士从初中起就饱受手汗困扰，双手常年潮湿、蜕皮，严重影响工作和社交。

“我是被同事‘安利’来的。”朱女士说，她的同事之前刷到了林慧丹医生的抖音，来做了一次手汗症手术，效果非常好。一个多月后，朱女士也毫不犹豫地躺上了手术台。

需要指出的是，多汗症虽然不痛不痒，但往往会给患者带来巨大的心理压力。通过这种微创介入治疗，复发率低，即便未来有反复，也可以再次进行治疗。

记者 林伟 通讯员 庞赞



林慧丹在为病人手术。