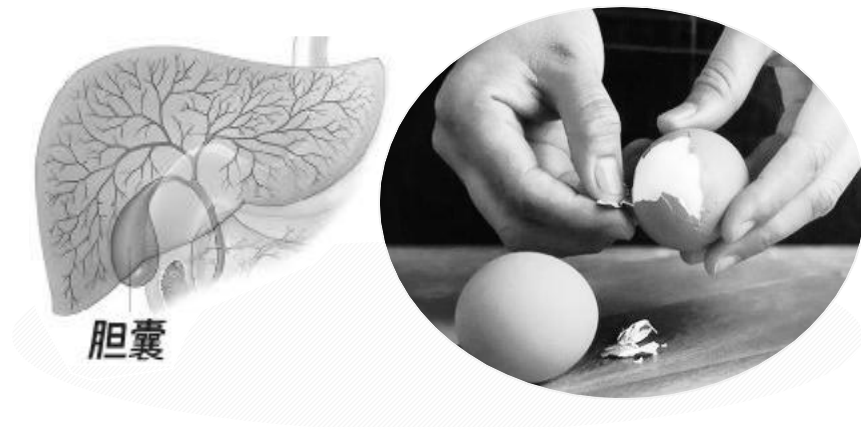


胆囊切除后,能吃鸡蛋吗?



“护士,我胆囊切了还能吃鸡蛋吗?”这是在肝胆外科病房被问得最多的问题之一。刚做完腹腔镜胆囊切除手术的王大叔也有着同样的疑惑,他本就偏爱鸡蛋,如今却对着早餐的水煮蛋犯了难。事实上,很多人认为胆囊切除后就要和鸡蛋“绝缘”,真相真的是这样吗?

胆囊与鸡蛋消化的“前世今生”

在了解能否吃鸡蛋前,我们得先知道胆囊的“工作日常”。胆囊就像一个“胆汁储备库”,肝脏分泌的胆汁会先储存在此,等进食时,胆囊收缩,将浓缩的胆汁排入肠道,帮助消化脂肪。鸡蛋,尤其是蛋黄,富含胆固醇和脂肪,消化时对胆汁的需求量较大。胆囊完好时,它能按需释放胆汁,让鸡蛋中的营养被充分吸收。但胆囊切除后,胆汁失去了“储备仓库”,直接从肝脏流入肠道,消化脂肪的能力有所下降。这就导致很多人担心吃鸡蛋会加重消化负担。

鸡蛋,术后营养的“黄金搭档”

优质蛋白宝库:鸡蛋蛋白含有人体必需

的氨基酸,吸收率高,是伤口愈合和组织修复的“优质建材”。

维生素矿物质全:富含维生素A、D、E、B族及铁、锌、硒等,为身体康复注入“多维动力”。

蛋黄≠洪水猛兽:虽然含胆固醇(约186mg/个),但近年研究表明,膳食胆固醇对健康人血液胆固醇影响有限。术后更需要关注的是整体脂肪摄入量。

由此可见,胆囊切除后的患者可以吃鸡蛋,不过得讲究方式方法。

术后恢复期,吃鸡蛋的“智慧法则”

术后初期,肠道功能还在恢复阶段,消化能力较弱。此时如果贸然吃鸡蛋,尤其是蛋黄,很容易出现腹胀、腹痛、腹泻等消化不良症状。

时机选择:

术后早期(1-2周):以流质/半流质为主,暂时不吃整蛋或蛋黄。可尝试极少量蛋花汤(滤去浮油)。

恢复期(2-4周起):消化功能逐渐适应,可从少量开始尝试。

稳定期(1-3个月后):多数人可逐渐恢复正常量。

聪明吃法:

“先白后黄”:初期优先选择易消化的鸡蛋白(水煮蛋蛋白、蒸蛋羹)。

蛋黄“渐进式”:适应蛋白后,尝试1/4或1/2个蛋黄(水煮蛋),观察身体反应,无不适再逐渐加量。

烹饪方式:优选水煮蛋、蒸蛋羹、蛋花汤(少油)。避免油煎蛋、炒蛋(用油多)、荷包蛋(油煎)。

分量控制:稳定期后,建议每天不超过1个完整鸡蛋(或相应量的蛋黄)。高血脂患者遵医嘱调整。

搭配有方,合理搭配助消化:

吃鸡蛋时搭配富含膳食纤维的蔬菜,如菠菜、西兰花等,有助于促进肠道蠕动,帮助消化吸收。比如做个番茄炒鸡蛋,番茄中的酸性物质和膳食纤维能促进胆汁分泌,帮助消化鸡蛋中的脂肪,还能让营养更均衡。避免与油炸食品、肥肉等高脂食物同餐食用。

这些情况要注意,身体发出的“预警信号”

进食鸡蛋后若出现以下症状,请暂停并调整:腹泻、大便油腻(脂肪泻)腹胀、腹痛、恶心、打嗝有“鸡蛋味”持续消化不良感

关键结论:胆囊切除后可以吃鸡蛋

失去胆囊,不是失去享受美味的权利,而是开启一段更懂得与身体对话的旅程。胆囊切除后并非与鸡蛋“断交”,只要掌握科学的食用方法,循序渐进、合理烹饪与搭配,生活依然丰盛。“无胆英雄”们也能放心享受鸡蛋的营养美味,开启健康饮食新篇章,术后也能获得充足营养,更快更好地恢复。

来源:科普中国



夏天最被误解的事:不是出汗越多越好

你知道吗?在空调房待久了,“不出汗”可能正在悄悄“废掉”你身体的重要功能!你全身拥有超过300万个微型“水龙头”——汗腺,在盛夏,它们全力以赴,每日可排出相当于数瓶矿泉水的汗液。那么到底汗多好?还是汗少好?

为什么人体需要出汗?

在高温环境中,我们的身体会启动一套精密的“冷却系统”——汗腺,通过排汗来调节体温。

一个正常成年人全身分布着约300万个汗腺,即使在不感觉“流汗”时,每天排出500-700毫升汗液,而在高温或剧烈运动时,这一数值可飙升至几升。

当我们运动或者气温升高时,人体的温度就会升高。此时,大脑会接收到温度信息,判断现在的体温是否正常。

如果体温已经升高,大脑就会通过自主神经系统去调节体温。在这个过程中,汗腺就会被刺激,分泌适量的汗液,将多余的热量带走,使体温回到正常范围。此外,汗液还有排泄废物的作用。

在汗液中,不仅仅含有水分和电解质,还含有一些代谢产物和有害物质,例如尿素和乳酸等。通过排汗,我们就可以将这些废物和有害物质排出体外,保持身体的健康。

夏季适度出汗的几大健康益处

预防感冒发烧:冬天受点冷,夏天出点汗,才能保证人体的体温调节机制常用常新。经常呆在空调房中,会导致不知冷热、免疫力下降,更容易感冒。

保护心血管健康:适当出汗能保证人体体温调节正常运作,是预防心血管疾病的重要因素。

让皮肤更健康:人体适当地出汗,汗液可以滋润皮肤,保证皮肤的水分,从而避免其过于干燥,减缓皮肤的衰老。

促进新陈代谢排毒:汗液也是人体排出废物的主要途径。通过汗液的蒸发可以排出大量对人体有害的物质,减轻肾脏的负担。

预防中暑发生:出汗少的人可能比其他人容易中暑。因为出汗有助于散热,降低体温;反之,如果不出汗,散热不及时,就会增加中暑的风险。

过度出汗的隐患

脱水与电解质紊乱:汗液中99%是水分,其余1%由氯化钠、钾等无机盐,以及乳酸、尿素等有机物组成。过度出汗会导致水分和电解质流失,造成口渴、无力,甚至心律失常等问题。

皮肤问题:汗液长时间滞留可能引发毛囊炎、痱子等皮肤问题。特别是肥胖人群和婴幼儿更需注意。

夏天不是出汗越多越好,而是需要适量出汗。这个夏天,不妨放下对汗水的偏见,让它成为最好的“天然保养品”。

来源:科普中国

吃了这种药,千万别剧烈运动,可能伤及跟腱!



跟腱断裂

近日,一则关于“吃左氧氟沙星可能导致跟腱断裂”的话题在社交媒体上引发热议。许多网友表示,自己此前从未听说过这种“性命攸关的常识”,并对此感到震惊和担忧。那么,左氧氟沙星导致跟腱断裂的风险究竟有多大?我们又该如何客观看待药物的不良反应呢?

左氧氟沙星与跟腱断裂:风险有多大?

左氧氟沙星是一种常用的氟喹诺酮类抗生素,因其抗菌谱广、抗菌作用强等优点,但也存在一定的不良反应风险。其中,肌腱损伤就是一种虽然罕见但后果可能很严重的并发症。

根据现有研究,左氧氟沙星等氟喹诺酮类药物导致肌腱病的发生率约为0.01%至0.1%,而更严重的肌腱断裂发生率则低于0.01%。需要指出的是,左氧氟沙星导致跟腱断裂的风险并非对所有人都一样。以下5类人群属于高风险人群,在用药期间应该予以更多的关注。

·60岁以上老人:随年龄增长,肌腱柔韧性和血供下降,更易受药物损伤。

·同时用糖皮质激素的患者:糖皮质激素本身就影响肌腱,与氟喹诺酮类药物合用,会大幅增加肌腱断裂风险。

·肾功能不全患者:肾功能不全使药物排泄慢,血药浓度升高,不良反应风险随之增加。

·实体器官移植患者:如肾移植患者,常需长期服用免疫抑制剂(可能含糖皮质激素),身体状况差,服左氧氟沙星出现副作用的风险更高。

·运动员或高强度锻炼人群:这类人群肌腱承受负荷大,易受损伤。

有研究显示,左氧氟沙星引起的肌腱损伤,可能在用药后的几小时内就出现,也可能在停药后长达6个月才发生,但大多数患者的症状出现在用药后的2周以内。因此,用药及停药后的一段时间内,患者都需要保持警惕,避免日常活动之外运动,尤其是对抗激烈的运动会给下肢带来巨大负担。

正确看待药物的罕见不良反应

服用任何药物,都有发生不良反应的风险,这是药物食用过程中需要面对的客观事实。我们既不能因为害怕罕见的不良反应而因噎废食,拒绝必要的治疗,也不能对药物的潜在风险掉以轻心。

对于左氧氟沙星导致跟腱断裂的风险,是一种罕见的不良反应,绝大多数患者在规范使用左氧氟沙星的情况下是安全的。且一般说来,口服和注射,大剂量和长时间给药的情况下,左氧氟沙星服用者才可能会有肌腱损伤的风险,局部用药的左氧氟沙星,其吸收率和吸收量几乎可以忽略,引发重大毒副作用的风险极低。

高风险人群若想降低肌腱损伤风险,

可参考这3点建议:

主动告知病史:用药前告诉医生病史、

用药史(尤其是是否用糖皮质激素),方便医生评估用药风险。高风险人群要更谨慎选择抗生素,或在用药时加强监测。

关注身体状况:用药及停药后一段时间,密切留意自身情况。若出现肌腱(特别是跟腱)疼痛、肿胀、压痛等症状,应立即停药并就医。

避免剧烈运动:用药期间尽量不做剧烈运动和高强度体力劳动,减少对肌腱的刺激与损伤。

希望开出左氧氟沙星处方的医生,不妨多跟患者强调几句相应的风险,而正在用这种药的患者,可以对照本文,慎重考虑肌腱损伤的风险,为了身体的长久健康,必要时暂停运动计划。

来源:科普中国

