

# 男子患急性会厌炎 病发后直接进ICU

## 急性会厌炎与普通咽喉炎有何区别

近日,一位中年男子被家人搀扶着冲进西安市第四医院急诊室。男子张先生双手捂住脖子,脸色发青,声音嘶哑,连口水都咽不下去。急诊科医师立即识别出:“这不是普通炎症!会厌可能已经严重水肿,气道随时会完全闭合!”

会厌是喉部的“安全盖”,一旦严重水肿,几分钟内就可能窒息!喉镜下,张先生的会厌已肿成紫红色球体,气管入口几乎被堵死。经多学科紧急研判,张先生患急性重症会厌炎、急性会厌炎伴喉水肿,被直接送入ICU。病情稍稳后,在全麻下实施“经内镜会厌脓肿切开引流,并切除部分脓腔壁多余组织”,手术顺利完成。目前,张先生气道梗阻风险被彻底解除,恢复良好,顺利出院。

那么,急性会厌炎和普通咽喉炎

有何区别?久拖不治会有哪些危害?生活中该如何保护咽喉?记者采访了首都医科大学附属北京潞河医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师王辉。

### 什么是会厌

会厌位于人体气管上方、舌根根部。人在说话或呼吸时,会厌向上使喉腔开放;吞咽时,会厌则向下盖住气管,防止食物进入造成呛咳。一旦会厌发炎,这层“盖子”就会不断肿胀,严重时会长成球状,导致气道封闭,让人透不上气。

### 如何区分急性会厌炎 和普通咽喉炎

王辉表示,普通咽喉炎以及感冒带来的咽喉痛一般不会妨碍呼吸,不会产生呼吸道阻塞症状;急性会厌炎

患者除了出现剧烈的喉痛,还伴有喉部的异物感和梗阻感,甚至会出现呼吸费力、吞咽困难,往往不能平卧,严重时可引起呼吸困难甚至窒息。

另外,急性会厌炎的发生及发展很快,而且多在发病24小时内出现吸气性喉鸣(即吸气时有异常的呼吸音)。如果出现急性咽喉持续肿痛,且伴有吞咽障碍、胸闷、憋气,应及时就医排查。

### 别把急性会厌炎不当回事

“急性会厌炎是耳鼻喉科的急重症,若病情发展迅速,极易发生喉梗阻窒息而亡。”专家提醒,急性会厌炎没有其他自救方法,如果出现上述症状,应及时去医院耳鼻喉科就诊,越快越好,由于急性会厌炎十分凶险,治疗要争分夺秒。

### 哪些人需特别警惕

急性会厌炎易感人群主要包括免疫力低下者、过敏体质者、咽喉部受外伤或刺激者、糖尿病患者以及酗酒吸烟者。急性会厌炎的发生与局部感染、免疫状态、物理化学刺激等因素密切相关。

### 保护咽喉有妙招

王辉建议,大家在生活中应注意保护咽喉。首先,不要吃太烫、过热的食物,以免伤害咽部,出现黏膜损伤;其次,用嗓别过度,不要长时间说话或扯着嗓子喊;再次,尽量不抽烟喝酒,不吃刺激性食物;最后,加强身体锻炼,提高机体免疫能力,扩大肺活量,增强发声器官的活动能力。

据央视网、京报网、大河报

# 经常吃冷米饭能降血糖血脂?

米饭是餐桌上少不了的主食,大多数人是做好了趁热吃,可有一部分人偏偏喜欢吃冷米饭,因为听说吃冷米饭,可以降低血脂血糖,甚至还有助于脂肪肝的恢复。真的是这样吗?

先说结论:之所以有人吃冷米饭血脂血糖降了,其实是冷米饭中的抗性淀粉起了作用。不过,抗性淀粉这种成分很多食物都有,多吃点其他富含抗性淀粉的食物也可以,并不是非得吃冷米饭。

### 冷米饭的特别之处

正常情况下,大米含有的淀粉结构为直链淀粉,在蒸煮米饭的过程中,直链淀粉会吸水膨胀并糊化,这时候米饭中的淀粉属于快消化淀粉,淀粉酶可以自由地分解它们,变成葡萄糖被人体利用。

但如果将做好的热米饭放入冰箱冷藏变成冷米饭,那么在低温下便会出现“老化回生”现象。这时候米饭中抗性淀粉含量会增加。有实验表明:做好的普通粳米饭放入冰箱冷藏保存24小时后,抗性淀粉含量从4%上升到了14%,增长了10%。

有人会问:“抗性淀粉到底是个啥?”按照消化程度,食物中的淀粉可以分为3类,包括快消化淀粉、慢消化淀粉、抗性淀粉。

快消化淀粉:在小肠内吸收较快,可在20分钟内被消化吸收,不仅

能较快地提供能量,也会导致血糖水平快速升高。

慢消化淀粉:在小肠内吸收速度较慢,一般需要20至120分钟才会被消化吸收,可以持续提供能量,血糖升高较为平稳。

抗性淀粉:在小肠中不能被消化吸收,也不能分解为葡萄糖被人体利用,几乎不会产生能量,也不会升高血糖。

但是,需要注意,冷米饭也并非适合所有人。吃冰冷的食物可能会让人胃肠不适。

另外,如果要吃冷米饭,一定要注意保存米饭的环境,密封好冷藏,别贮藏太久。冷的食物很容易被细菌盯上,如果感染了李斯特菌、沙门氏菌、大肠杆菌、蜡样芽孢杆菌等致病菌,小心导致食物中毒。

### 抗性淀粉好处多

#### 保护肝脏

有一项研究招募了200名脂肪肝志愿者,其中有145例男性,55例女性,平均年龄为39.1±9.1岁,将志愿者随机分为2组,分别接受抗性淀粉干预和等量的对照淀粉干预。

其中,抗性淀粉组的志愿者每天吃40克玉米提取的抗性淀粉,对照组吃相同热量的非抗性淀粉。4个月后发现,对照组志愿者肝脏内甘油三酯含量从23.51%降到21.44%,而抗

性淀粉组的志愿者肝脏内甘油三酯含量从24.99%降到了13.14%,效果较为显著,并且抗性淀粉组志愿者的肝功能指标得到了改善。

#### 改善血脂水平

研究还发现,抗性淀粉组志愿者的总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇和高密度脂蛋白胆固醇等指标均有改善。

#### 减肥、控制体重

富含抗性淀粉的食物能增强饱腹感、降低食欲、减少热量摄入,进而帮助减肥和控制体重。

#### 预防结肠疾病

抗性淀粉也算是一种膳食纤维,虽然在小肠中不能被吸收利用,但在2小时后可到达结肠并被结肠中的微生物菌群发酵,有助于提高短链脂肪酸水平,降低肠道pH值,抑制致病菌的生长、繁殖,同时可促进肠道益生菌的生长,有利于预防结肠疾病。

#### 改善血糖水平

饮食中增加富含抗性淀粉的食物,有助于降低GI值,平稳餐后血糖;富含抗性淀粉的食物还能提高胰岛素敏感性,改善胰岛素抵抗,进而有助于平稳血糖、预防2型糖尿病的发生。

#### 促进矿物质吸收利用

有研究提到,抗性淀粉能提高人体回肠对镁离子、钙离子、铁离子、锌离子等矿物质的吸收利用率,抗性淀

粉在大肠内发酵产生的短链脂肪酸也能促进矿物质的吸收利用。

### 哪些食物含有抗性淀粉

有人问,既然抗性淀粉好处这么多,是不是所有主食放冷后,抗性淀粉含量都会增加呢?

答案是:否。这个办法只对直链淀粉含量高的食物影响较为明显,比如米饭、馒头、面包,而对支链淀粉含量高的食物影响不大,比如汤圆、粽子。

其实,富含抗性淀粉的食物还挺多的。

未成熟的青香蕉是抗性淀粉较为丰富的来源,含量高达51.3%,而成熟的黄香蕉抗性淀粉含量为15.8%。

马铃薯的抗性淀粉含量为50%至66%,马铃薯淀粉的抗性淀粉含量为57%至76%。

荞麦粉也含有较高比例的抗性淀粉,含量为33.5%。

豌豆的抗性淀粉含量为32.6%。

板栗的抗性淀粉含量也不错,生板栗中抗性淀粉含量为27.44%,占总淀粉的比例为68.93%;熟板栗中抗性淀粉含量为5.46%,占总淀粉的比例为13.69%,并且熟板栗中抗性淀粉的含量在冷藏24小时内呈上升趋势。

据人民网