

# “癌前病变”是胃癌前兆吗?

一些慢性胃炎患者经电子胃镜、病理等检查后常会被下以“癌前病变”的结论,为此,他们常会带着极度焦虑和恐惧的心情向医生询问:“这是胃癌前兆吗?多久会变成演变成真正的胃癌呢?”

其实,所谓“(胃)癌前病变”是指胃粘膜从正常向胃癌转化过程中的一个阶段,主要发生于慢性萎缩性胃炎患者,病理改变主要包括肠上皮化生和异型增生,其中以肠上皮化生最为常见。

肠上皮化生是指胃粘膜上皮细胞被肠型上皮细胞所代替,即胃粘膜中出现类似小肠或大肠粘膜的上皮细胞,主要包括完全性小肠化

生、不完全性小肠化生、完全性大肠化生和不完全性大肠化生四种类型。但是,只有最后一种(不完全性大肠化生)才能算得上是真正意义的癌前病变,其余三种大多只是一种炎性反应,是完全可以逆转的。这种真正意义上的“癌前病变(不完全性大肠化生)”发生率仅占所有肠上皮化生的5%左右,而且它要演变为胃癌也需要经过一个漫长的过程,一般在10年以上,并非说变就变。

胃是和外界相通的器官,不断受到一日三餐食物的摩擦和吞入细菌、理化因子的刺激,胃黏膜发生炎症是极其平常的事。有统计数据

发现,40岁以上的人如果做个电子胃镜观察整个胃粘膜,大部分人可发现肠化生。

因此,一旦发现检查报告中有“肠上皮化生”或“癌前病变”等结论,不必过于紧张,只要生活中注意调节,大部分是可以逆转的。首先要避免精神紧张,戒烟,限制饮酒,饮食宜清淡,定时定量,避免食用过酸、过辣、生冷及刺激性食物,尽量不服用对胃有刺激的药物,积极治疗慢性扁桃体炎、副鼻窦炎、龋齿及咽喉部感染等疾病;必要时还可服用一些保护胃粘膜、杀灭幽门螺杆菌、抑制胃酸的药物。

江西省中医院主任中医师 葛来安

■张医生信箱

## 暖气症是咋回事?

张医生:

我有一个令自己尴尬,令他人也不舒服的毛病,就是暖气,特别是在饭后和精神不愉快的时候,还经常感到腹胀、食欲不振。去医院检查并没有发现有慢性胃炎、胃食管反流等问题,医生说是暖气症。请问,暖气症到底是怎么回事?

湖南读者 刘先生

刘先生:

人们在进食或说话的时候会吞入一定量的气体,当贲门松弛时就会出现暖气,这是正常的生理现象,只有出现频繁暖气时,才被称为暖气症。暖气症是一种功能性疾病,病因尚不明确,临床主要表现为反复发作且频繁的暖气,并伴有腹胀、排气增多等现象,过饱或情绪低落、焦虑、抑郁时会加重。

目前尚缺乏治疗暖气症的有效方法,主要是以精神调理和自我保健为主。如深吸一口气,憋几秒钟,而后缓慢呼出,反复进行几次;也可喝一大口温开水,分次缓慢咽下。另外,对暖气引起的腹胀、食欲不振等,可适当服用些益生菌制剂,如乳酸菌素、双歧杆菌胶囊等,以改善肠道内环境,减少肠道产气,改善症状。如果暖气与精神因素有关,要加强心理调节,避免紧张、焦虑、抑郁等不良情绪的刺激,必要时可在医生指导下选择抗焦虑、抗抑郁药物。

张医生

出院患者 生活指南 三十八

## 慢性鼻窦炎

慢性鼻窦炎为鼻窦黏膜的慢性炎症,发病与急性鼻窦炎未得到及时治疗或治疗不彻底有关,临床主要表现为流脓涕、鼻塞、头痛、嗅觉减退、精神不振、易疲倦、注意力不集中等。常用的治疗方法有局部用药、负压置换疗法、上颌窦穿刺冲洗等,如上述治疗无效可采取手术治疗。

▲慢性鼻窦炎病情长期反复发作,患者易产生忧虑、悲观心理,因此,患者应树立信心,消除忧虑、悲观心理,保证充足的睡眠时间,加强营养,提高组织修复能力。

▲术前2周开始戒烟,避免烟雾对鼻腔粘膜的刺激,加重局部炎症反应;避免受凉,预防感冒;术前不吃辛辣、刺激性食物,术前1天用朵贝氏液漱口2-3次,以清除口腔内食物残渣及致病微生物,预防口腔感染。

▲术后取半坐卧位,以减轻伤口周围组织的充血、水肿,利于伤口分泌物的引流;手术当天

进食流质,术后第2天可进食清淡、易消化食物,不吃难咀嚼、过硬的食物。

▲术后2-3天可能出现颌面部肿胀,多因手术刺激伤口周围组织,引起局部充血、水肿所致,不需要特殊处理,可自行消退;若肿胀明显,可在术后24小时内冷敷或冰敷面颊,以减轻充血、水肿。

▲鼻腔内填塞的纱条应在48小时后由医务人员取出,不得自行随意将其拔出;术后一周内尽量不要擤鼻涕,以免引起伤口出血;若纱条影响鼻腔通气,可张口呼吸,嘴唇外覆盖一湿润的纱布,以湿润空气。

▲出院后继续局部用药1-2个月,术后3个月内不要进行过于剧烈的运动,防止伤口出血;出院半个月后到医院门诊复查,如有鼻塞、流脓涕、伤口出血等情况,随时就医。

湖南中医药大学第一附属医院 营养师 王业芳

## 家人突发心梗怎么办?

急性心肌梗死,俗称“心梗”,是一种非常凶险的疾病。若家人突发心梗,主要有以下三个应对措施。

### 措施一 及时辨别心梗

心梗的典型症状是胸骨正中或中间偏左的地方出现压榨性疼痛,伴有濒死、压迫感,可持续5-15分钟或以上,还有人会伴有出汗、恶心等症状。一般来说,若胸痛持续20分钟或含服硝酸甘油不能缓解者,就要高度怀疑心梗。

另外,心梗还可能表现为不明原因的胃痛、牙痛、咽喉痛等,易被忽视。因此,当冠心病患者出现上述症状时,患者本人及家属同样要格外警惕,最好马上送医。

### 措施二 马上拨打120

统计资料发现,约有1/4的患者在突发心梗时没有在第一时间拨打急救120电话,而是给自己的家人打,往往延误了最佳的抢救时机。因此,要在第一时间拨打120,而不要擅自前往医院。

首先,随意搬动患者或患者自行走动,会提高院外死亡率,相反,如果打急救电话,医生往往会在来的路上指导患者如何先行自救,运送途中还可进行早期诊治;其次,盲目前往医院有时会因为医院没有救治心梗的能力,或院方没做好人员、设备和床位的安排而延误救治。

### 措施三 平静地等待救援

如果冠心病患者怀疑心梗时,可服用硝酸甘油、阿司匹林等药物,但如果没有相关病史或不清楚患者的情况,最好不要随意服药,先让患者平躺,保持安静,避免受刺激。条件允许的情况下可以给予吸氧,若没有氧气,可把窗户打开,让患者得到充分的氧气供应。

湖南省儿童医院血液内科 胡园园

## 中医养肾补肾大礼包来电申领

中医认为,肾是人的先天之本,男人以肾为天。因此,肾的健康十分重要,如果肾虚了,健康就会出问题,须知“肾虚是百病之源”。

礼包中的养生书籍从预防、治疗、养生等多角度、多方位对肾精亏虚进行诠释。从饮食、起居等生活各个方面讲解如何补肾,养肾,调节身体,既有西医的营养科的饮食计划,又有中医的调节平衡。结合营养学和中医的平衡理论,详细讲解补肾养肾的饮食宜忌,科学完善饮食调理与运动养生相结合。只要领取养肾补肾礼包,就能学会科学进补秘诀和以往很难接

触的补肾养生术,还能从中学习到很多很好的养生知识,改善自身的状况,调理肾精亏虚,延缓衰老,生活质量得到改善。

提示:养肾补肾礼包广受大家的欢迎,为满足中老年患者的需求,特别组织150份公益发放,由于领取人数众多,按来电顺序领取,赠完为止。

每人限领价值29元养身资料一份。活动时间5月1日至31日。

全国免费申领专线:  
4008-039-667

■健康卡通



## 毛巾擦澡可健身

每次洗澡时,做做“毛巾操”可活络筋骨,起到拉伸手臂、肩膀、腿部和腰部的作用。方法是将毛巾两端分别握住做搓背动作,在身体各部位上下拉动,每套动作重复5-8次。动作要有力,呼吸要均匀,经常练习能改善身体的平衡性、灵活和柔韧性。

图/文 李明新