

# 长期生活不规律 胃可能会“离家出走”



张女士今年57岁，是一名小学教师。她平时工作认真负责，经常要亲自照顾学生们吃完中餐，自己才急匆匆地吃一顿。六年前，张女士出现了反酸、烧心、腹痛、腹胀不适，夜间腹胀更严重，影响睡眠。近年来辗转就医，未明确病因。近日，经湖南省第二人民医院微创外科检查，张女士被确诊患有食管裂孔疝，即胃的一部分穿过身体膈食管裂孔，“离家出走”“蹿”进了胸腔。在接受腹腔镜下食管裂孔疝修补、胃底折叠手术后，张女士很快康复，症状消除。

湖南省第二人民医院微创外科主任何恒正教授介绍，食管裂孔疝这个病名公众听起来相对陌生，但实际上它在临床上属于一种多发疾病，如未及时得到诊治，其进一步发展可严重影响患者生活和工作，并且，长时间的胃食管反流有导致患者发生食管炎甚至食管癌的危险，以及出现疝囊嵌顿、脏器坏死等严重并发症。

什么是食管裂孔疝呢？原来，人体的胸腔和腹腔之间是由一层膈肌来分隔，人的食管穿过膈肌上的食管裂孔与胃相连。正常情况下，食管裂孔刚可容纳食管通过，但当人的腹腔内压力大于胸腔，这时长期的压力差可造成食管裂孔过大，这时，腹腔内的脏器（主要是胃）的一部分就会膨出“蹿”入胸腔内，“离家出走”形成食管裂孔疝。此时，胃的贲门抗反流屏障大大削弱，胃液进入食管次数增多、高度增加、停留时间延长，即胃食管反流。这样，在胃液的长期刺激下，就会损伤食管粘膜，造成胃食管反流病，因而患者会出现反酸、烧心、腹痛、腹胀等不适。

食管裂孔疝的发病与食管先天发育不全、年龄增长致肌肉萎缩张力减弱、妊娠、长期慢性咳嗽、便秘等致腹压增高，以及长期的生活不规律、暴饮暴食等有关。患者如未得到及时确诊和治疗，其病情进一步发展可严重影响生活和工作，并且，长时间胃食管反流有导致患者发生食管炎甚至食管癌的危险，以及出现疝囊嵌顿、脏器坏死等严重并发症。

食管裂孔疝这个疾病的名称，公众一般相对陌生，它之所以不被大家熟知，是因为该疾病普遍未得到及时确诊，一方面原因是患者自身未引起重视，而当成单纯的胃炎在治疗；另一方面的原因是需要医生有丰富的临床经验，才能让患者得到标准化、专业化的诊断和治疗。

公众日常应保持生活规律，饮食清淡忌辛辣、定时定量、不暴饮暴食，少熬夜，戒烟限酒；有慢性咳嗽或便秘的患者要积极进行治疗，避免长期腹压增高而发生食管裂孔疝。另外，如发现长期的反酸、嗝气、烧心、上腹部饱胀等症状和不适时，我们应及时到有资质的医院就医，以尽早发现食管裂孔疝等消化道异常，及时治疗。

通讯员 刘莉

## 突发精神失常 警惕脑炎

近日，一名大二女生在家中突发精神失常，大吵大闹、疑有人害、说自己患上了新冠肺炎。家属将其送至医院，经检查被确诊为一种特殊的脑炎——自身免疫性脑炎。经全力抢救，该名女生目前病情已明显好转。

专家介绍，自身免疫性脑炎不像平时公众所熟悉的病毒或细菌感染所致，而是由于人体免疫系统对自身脑组织的攻击所导致的脑组织炎症。人体免疫系统的主要功能是识别和杀灭入侵的病毒、细菌等致病因素，但脑组织若被免疫系统误判为“敌人”时，就会受到自身免疫系统的攻击，发生自身免疫性脑炎，出现发热、头痛和感冒样症状甚至一系列精神行为异常，如狂躁、妄想、思绪混乱及幻觉等。随着时间推移，可出现癫痫发作、运动障碍、意识不清等症状，严重者可昏迷和呼吸衰竭。

公众在生活中，特别是年轻人如果出现突发的吵闹、疑人害、幻觉等类似于精神疾病的症状，甚至伴有癫痫发作、四肢不自主运动等症状时，应警惕脑炎的可能，及早就医，以免耽误病情而错过最佳治疗时机。

刘卜键

## “三三法则” 及早发现糖尿病足

糖尿病足是糖尿病最为严重和治疗费用最高的慢性并发症之一，严重者可导致患者截肢甚至死亡。糖尿病足防大于治，平时加强护理，可有效防止糖尿病足的发生。推荐“三三法则”来尽早发现糖尿病足。

**三观察** 包括观察足底或足趾有无老茧；观察足部皮肤是否干燥、汗液减少；观察是否存在足畸形，如锤状趾、爪状趾、平足或者高弓足等。如糖友出现以上体征，则提示有下肢神经病变。

**三检测** 触觉检测，将10克尼龙丝与足部皮肤表面垂直接触，如果没有感觉则为感觉减退；痛觉检测，将大头针刺足第一、第三、第五趾腹部及跖底皮肤，如各部位感觉轻微疼痛，则无足部病变，如有感觉，但感觉不到疼痛或完全无感觉，则足部感觉减退或消失，如轻触即疼痛难以忍受，则为足部痛觉过敏；温度觉检测，分别用盛冷水（5℃~10℃）和热水（40℃~45℃）的玻璃杯接触皮肤，感觉“冷”或“热”，如果患者无明显感觉及比较不出差异，为温度觉消失。

四川大学华西医院  
糖尿病足诊治中心主任 冉兴元

## 哪几类患者 不宜使用布洛芬

布洛芬是临床上一种非常经典的非甾体抗炎药，一般用于治疗感冒或者是流感引起的发热、头痛、关节痛、牙痛等。布洛芬具有一定的副作用，但它仍是目前全球最常用的止痛消炎退烧药物之一，是临床使用安全性比较高的一款药。在使用布洛芬时应遵医嘱，并且以下几类患者需要特别注意：

**有脱水症状的患者** 布洛芬退烧作用比较强，退烧过程中会导致人体大量出汗，因此布洛芬退烧不适用于有脱水症状的患者。

**肾脏功能不好的患者** 布洛芬通过肾脏排泄，肾功能不好的患者要谨慎使用。布洛芬长期服用在老年人可以引起肾脏问题，因此要多喝水，尽量不要长期服用，尤其是老年人。

**哮喘宝宝** 布洛芬不良反应还包括可能会诱发哮喘，有哮喘的宝宝应慎用。

对此类药物过敏、有严重的消化道疾病（溃疡、出血、穿孔等）、孕妇及哺乳期等是布洛芬的禁忌症。提醒公众在吃药退烧时要少量多次喝水，加快药物排泄进程，并有利于带走体内热量。

北京大学人民医院药剂科  
主管药师 陈月

## 人体“承重墙”变形 有多大危害

人的脊柱就好比是“承重墙”，重要程度可想而知。可偏偏有一种疾病却让这堵“墙”面临“变形”的风险，它就是强直性脊柱炎。强直性脊柱炎是致残性非常明显的一种慢性疾病，疾病发展到后期，会导致患者颈部无法活动。

强直性脊柱炎在年轻人群中较多见，尤其在年轻男性中多发，高发时间段在20岁到30岁。同时，强直性脊柱炎虽不是遗传病，但它与遗传有相关性，如果检查发现HLA-B27基因呈阳性，那么可能会有20%~25%的概率患上这一疾病。

强直性脊柱炎典型的临床表现表现为腰背疼痛或臀部疼痛，以及早上起来腰部晨僵等症状。如有这些症状出现，应到医院风湿免疫科就诊并做相关检查。早期诊断、早期正规治疗并进行较好的慢病管理对患者来说非常重要。如果诊断和治疗不及时，发展到后期可能



会导致残疾，不仅使生活质量下降，更严重影响患者的社会功能。

强直性脊柱炎目前尚无法根治，而且曾在很长时间内面临缺医少药的困境。但随着当今药物研发的推进，目前可以通过药物减缓病情发展，比如用白介素-17A (IL-17A) 抑制剂等生物制剂可以有效控制炎症、阻止骨赘形成从而降低患者致残率。

北京协和医院风湿免疫科  
主任医师 曾小峰