



贪吃红烧肉 引发肠梗阻

南京某区 60 多岁的王师傅日前在一次进餐时,进食较多红烧肉后出现肚子不舒服,在家捱了 2 个小时后腹痛越来越重,被家人紧急送往医院就诊,经检查为急性肠梗阻,所幸经医务人员积极抢救,转危为安。原来,王师傅一年前刚做过胃癌手术,他感到手术使自己体质下降,术后要大补营养,于是近半年来猛吃大鱼大肉,尤其爱吃红烧肉、猪肘子,殊不

知老人术后消化功能减弱,油腻饭菜进食过多,不易消化,肠道积食太多,最易导致肠梗阻。

南京鼓楼医院普外科主任医师仇毓东说,近些年来老人肠梗阻的发病率越来越高,占急诊外科病人的 1/3 左右。老人肠梗阻发病隐匿,进展快,并发症多。一旦发生肠坏死引起全身脏器衰竭,恢复差,死亡率高。

肠梗阻的主要临床表现为腹痛、呕吐、腹胀、无大便和无肛门排气。当老人腹部有不明原因的隐痛、难受、不适,尤其是伴有大便习惯改变时,最好到医院

检查。有习惯性便秘的老年人更要高度重视,因为便秘也会引起肠扭转。

预防肠梗阻,老年人应多选择易消化、含纤维素多的植物性食物,少食动物性食物。

食物加工或烹饪要精细些,以利咀嚼。动物类的食物更应熟烂后食用,便于消化吸收。而手术后的老年人,食物进补更要循序渐进,不要急于求成。

刘宁春

老人肠梗阻原因有三

老人发生肠梗阻,原因主要有三种情况,一是肠道肿瘤;二是饮食不当,肠道感染,导致肠道痉挛,发生肠扭转;三是肠道血管病变。在老人肠梗阻中,又以食物性肠梗阻最多见,

危害性也大。此外,老年人如伴有其他疾病,使胃肠道的分泌蠕动进一步降低,也是诱发食物性肠梗阻的因素。如有血栓性疾病的人,易发生肠系膜动脉栓塞,肠子肿胀不通畅,也会肠梗阻。

血压难降 熬夜是「祸首」

江苏某酒吧老板 47 岁的李先生有高血压病十多年了,虽然坚持服降压药,可是血压却一直降不下来。南京东南大学附属中大医院副主任医师丁建东接诊后了解到,该男子因为工作特殊总是熬夜,每天都要到夜里两点后才入睡,他表示,这种不健康、不规律的生活方式,即使坚持用药,血压也是很难降下来的。

最近有研究称,长期睡眠不足是罹患高血压的一个重要致病因素。而心血管疾病与睡眠障碍确实有关。如果只睡很短时间,就会提高血压和心率的平均水平,由此可能会增大心血管系统的压力。在压力最大的中青年人群,平均每晚睡眠不足 6 小时的人罹患高血压的几率比睡眠充足的人高一倍多,即便将肥胖与糖尿病等因素考虑在内,睡眠不足与高血压之间仍有着重要联系。

医师提醒,睡眠不好对高血压患者来说可是个大问题,因为它会直接影响到血压的控制,造成血压波动不稳,如果还熬夜则会雪上加霜。

崔洪云

长期头痛 原因在眼睛

年过半百的刘女士,一年来时常感觉到头痛,有时疼痛难忍就到附近医院急诊就诊。近日,刘女士又头痛难忍且经过多日镇痛治疗,疼痛仍得不到缓解,于是她来到一家大型医院就诊,医生检查后发现患者瞳孔散大、眼部充血、角膜水肿、房水混浊,且眼压很高,是正常人眼压的两倍多,这是典型的青光眼症状。经过医生讲解,刘女士才恍然大悟,原来自己一年来的头痛发作,竟然是眼睛的问题。

头痛是疾病最常见的症状之一,很多疾病都可引起头痛,它是机体受到外界物理、化学因素的影响,刺激痛觉神经纤维发生的一种保护性反应。生活中很多人对头痛不太在意,经常自己随便吃一些镇痛药缓解症状。

须注意的是,头痛不可小视,尤其是经常伴有头痛的患者,一定要首先排除器质性病变,如颅内占位病变(肿瘤)、脑血管病、屈光不正、青光眼、高血压、鼻窦炎、外伤(脑震荡)等;其次要排除感染性因素,如脑膜炎双球菌引起的脑膜炎、结核杆菌引起的结核性脑膜炎、病毒引起的病毒性脑膜炎等。临床上,时常有患者因为不重视,延误了病情,错过了最佳治疗时间。

北京友谊医院 姬长莲 郑杨

保护牙齿八法

保护牙齿除了每天刷牙、饭后漱口这些众所周知的方法外,以下八种方法也有帮助:

一、及时清除牙隙间的食物填塞物 牙齿间隙经常会夹进食物的纤维,它们对牙齿和牙周组织都有害。可以通过刷牙进行清除。

二、给牙齿充足的营养 牙齿的发育离不开各种营养物质。因此,不论是成人还是少年儿童,饮食要多样化,不要偏食。

三、养成正确的咀嚼习惯 正确的咀嚼方法是双侧或两侧交替使用。

四、茶水漱口防龋齿 茶叶含有氟和儿茶酚等物质。氟离子可改善牙齿釉质的结构,增强其抗酸的作用;儿茶酚等物质可抑制口腔内致龋菌的增殖。茶水漱口,能起到保护牙齿和清洁口腔的作用。

五、睡前刷牙 人在入睡后,细菌在口腔的温度和唾液分泌量减少的情况下很容易繁殖。糖发酵产酸,腐蚀牙齿形成龋洞,因此睡前刷牙要尽量彻底,这对预防牙病有重要作用。

六、谨防药物损牙齿 四环素、金霉素等药物可以使牙齿发黄或牙釉质发育不全,日后容易发生龋齿,因此怀孕、哺乳期的妇女和婴儿期的孩子,不要大量或长期服用这些药物。

七、防止外伤 不要用牙齿去咬坚硬的物品,以免牙齿受到损伤。

八、定期检查 成人最好每年进行一次牙检,发现牙病及时治疗。

刘江峰

三招防消化性溃疡复发

生活中,常听一些消化性溃疡患者抱怨:我的病刚好,怎么又发作了?确实,这种疾病愈合后很容易复发。下面三招可以预防消化性溃疡复发。

第一、歼灭幽门螺杆菌 幽门螺杆菌感染的持续存在是消化性溃疡复发率高的主要原因。所以,病人首先应查清是否伴有幽门螺杆菌感染。如确有幽门螺杆菌感染,必须加以根除。由于根除感染治疗方案有多种,适用于不同的病人,所以患者不宜自行服药,必须在医生指导下进行正规治疗。

第二、必须维持治疗 至今,“无酸,无溃疡”的观点仍是治疗消化性溃疡的指导思

想。经胃镜检查,确诊为不伴幽门螺杆菌感染的胃(或十二指肠)溃疡者,在进行正规抗溃疡病治疗 4~8 星期后,宜转入一段时间的维持治疗,适当提高胃内 PH 值。这是预防复发的最重要方法。通常,维持治疗的剂量是正规治疗剂量的一半。凡溃疡病复发次数多、溃疡愈合慢、曾出现并发症(如消化道出血、溃疡穿孔、幽门梗阻)的病人,以及年龄大、全身有较严重的伴随其他疾病或需经常服用非甾体抗炎药(如阿司匹林、消炎痛等)的患者,更应给予维持治疗。

第三、减少诱发因素 为尽可能降低消化性溃疡的复发率,

还应注意减少诱发因素,包括戒烟、不饮烈性酒,注意生活饮食规律。同时,尽可能少服用对胃粘膜有损伤的药物,如必须服用,应加服 H₂受体拮抗剂或碱性抗酸剂、胃粘膜保护剂、质子泵抑制剂等。

此外,临床上常可见到因精神情绪因素使溃疡病发生或加重的病例。所以病人保持良好的心理状态也很重要。

对有溃疡病复发病状者,原则上应进行胃镜检查,以确定是否复发、是否仍为良性溃疡。要警惕极少数良性胃溃疡在反复破坏和再生的慢性刺激下发生恶变。

李仲雄

频繁打哈欠 警惕脑中风

高血压、心脏病、血脂异常、颈动脉狭窄是中风的主要危险因素。南京军区福州总医院心血管内科副主任医师曹小织介绍说,这一类的患者如果忽然出现轻微头痛、头晕、半身麻木、频频打哈欠等症状,不要以“睡眠不好”或“过度劳累”等原因来“自我安慰”。这种表现很可能就是发生中风的先兆,应提高警惕,立即就医。

高血压、脑动脉硬化患者,由动脉粥样硬化,血管腔变窄,

血管壁的弹性降低,以致流向大脑的血液相对减少。通过“哈欠”这种深呼吸的频频出现来补充大脑氧的供给,同时使脑腔内压力下降,上下腔静脉回流心脏的血量增多,又可增加心脏的输出血量,使脑组织的供血得到改善。但这种暂时的改善,往往预示近期可能发生“中风”。有资料显示,缺血性中风发作前 5~10 天内,80% 的人会频频打哈欠。

患有心脑血管疾病者,尤其是中老年人,如出现无诱因



的频繁打哈欠,应及时去医院检查,在医生的指导下,对高血压、高血脂、高血液粘稠度等疾病进行积极的治疗。饮食宜清淡,避免高脂饮食,戒烟限酒,口服小剂量阿司匹林,以降低红细胞、血小板聚集性,防止血栓形成。

吴志

急救常识

暗示疗法治癔病

癔病是强烈的精神创伤和痛苦情感的反应。多见于性格多变、感情脆弱、情绪不稳的妇女。该病起病急骤,多半过去有过类似的发作。

癔病发病时表现为抽风,即忽然两手紧握、口眼紧闭、人往后挺、呼叫不应,大约持续几十分钟甚至几小时;或者突然叫喊哭笑、歌唱狂呼、乱骂乱跑,有的还毁坏器物,甚至打自己或咬人;或者不能下地,但能在床上活动,自己感觉身体麻木,两眼看不见东西,双耳听不清声音,甚至不会说话。

急救措施

1.处理这种情况主要是保持镇静,

将病人安置在肃静的房间,谁都不要惊慌喧嚷。尤其不能谈论病的轻重,免得病人听了更不容易恢复常态。

2.用语言暗示,对病人进行诱导,告诉病人此病不要紧,慢慢就会好的。忌让过多的人前来看望病人,这样会使暗示达不到预期的效果。

3.必要时可以吃点医生开的镇静药,也可吸入氨液,或给予适当的针灸。并让其安静入睡。

注意事项

癔病过后,要多作细致的思想开导,辅以热情的关怀,劝病人心胸开阔,不计较小事,以防再次发作。

林风

征服脉管炎 巧治冠心病

免费赠送

《心血管病和脉管炎保健预防》书籍

地址:山西运城府西街 282 号凤英中医冠心病医院

电话:0359-2025470 2055470(心血管科)

0359-2053444(脉管炎科)

13513591121(短信接收)

网址:www.fygb.com 邮编:044000

为防假冒,请用挂号信,来信注明《大众卫生报》读者,并注明本人联系电话。