

胃溃疡患者 学会自我调理



胃溃疡是指胃黏膜自身消化吸收过程中,胃黏膜发生炎症缺损,糜烂性病变可达到粘膜肌层,是一种全球性多发性疾病。随着社会老龄化与期望寿命的不断延长,中老年溃疡患者比例呈明显增高趋势。溃疡病发作有季节性,秋冬和冬春之交是高发季节。

胃溃疡可发生于胃的任何部位,多发生在胃窦小弯、胃角附近、胃体小弯及后壁。多见于中老年,男性多于女性,高位溃疡多见于老年人,可并发穿孔、大出血、幽门梗阻,甚至癌变。胃溃疡的发生主要与胃酸、药物、幽门螺杆菌感染等侵袭因素有关,还与胃的运动异常、环境和生活因素、精神因素、遗传因素有关。研究发现,胃溃疡还是一种典型的心身疾病,精神紧张、过分焦虑等心理因素可导致胃酸分泌失调、胃黏膜屏障削弱,不利于食物的消化和溃疡的愈合。

临床上,胃溃疡主要表现为慢性、周期性、节律性上腹痛,伴或不伴有恶心、反酸、嗝气、腹胀等症状,部分表现为无症状性溃疡,也有患者以穿孔、出血、幽门梗阻等并发症为首发症状,尤其长期服用非甾体类药物的患者及老年人多见。

胃溃疡对人体的危害有以下四点:第一,疼痛难以忍受,胃溃疡患者进食1~2小时后腹痛加重,影响日常生活;第二,胃溃疡因饮食反复引起出血,出现黑便或呕血现象,严重者还会伴有出血性休克,危及生命;第三,胃溃疡如迁延不愈可致穿孔;第四,部分胃溃疡可癌变。

胃溃疡患者可以通过以下方法自我调理,首先是饮食调理。胃溃疡症状较重,合并大出血者应禁食。少量出血者可以进食流食,如小米粥、牛奶等。如果胃溃疡症状不重,可

以进半流质饮食为主,尽量避免辛辣刺激性食物,戒酒。腹胀明显者,应尽量少吃产气食物,如豆类、洋葱等。总的来说,胃溃疡患者应该少量多餐,适当活动,但要避免剧烈运动。其次是情绪调节。由于胃溃疡有一定的心理因素,精神紧张、情绪激动都会加重病情,这是由于交感神经兴奋造成的,而解决情绪紧张的方法很简单,就是学会让自己完全放松。下面就教您一种放松的方法,把注意力全部集中在身体的某一个位置,比如在一个手指上,或者鼻子上,放慢呼吸,尽量做几次深呼吸,这样就可以完全放松了。需要提醒的是胃溃疡患者一旦出现腹痛、腹胀、嗝气、腹部不适等症状,应尽早就医。

湖南省株洲市二医院
消化内科 周伶俐

感染蛔虫 原是狗狗惹祸

“妈妈,佳佳说肚子痛,你来看看吧!”几天前,儿子和同学一起玩时突然叫我,说同学的肚子痛,于是我带她来到自己所在的医院,经过检查确定为感染了蛔虫引起的。以前蛔虫病很常见,特别是在农村,有的地区甚至有高达50%的感染率,小时候我们都吃过“宝塔糖”,那就是用来驱虫的。随着社会的发展和卫生环境的改善,人民健康意识的提高,现在蛔虫病并不见了,为什么佳佳会得蛔虫病呢?

经询问得知,佳佳几个月前从外婆家带回了一只两个月大的小狗,狗狗带回来没有多久拉大便时就拉出了白色的虫子,当时她们还拍了照片在百度上查过,知道是狗狗得了蛔虫病,因后来狗狗拉大便时没有再拉出来虫子,也就没有给狗狗驱虫了。为了证实狗狗是不是感染了蛔虫,当日我们收集了小狗的粪便,经涂片镜检还真发现了不少蛔虫卵,由此可以确定佳佳感染的蛔虫是由小狗传染,因为小狗喜欢乱拉大便,大便里的蛔虫卵污染了家里的环境而导致佳佳感染。那么,小狗的蛔虫又怎么传染给佳佳的呢?这还得从蛔虫的生活史说起。

蛔虫是一种人畜共患的寄生虫,宿主包括人在内的多种动物。蛔虫的成虫形似蚯蚓,寄生于宿主动物的小肠内,成虫产下的虫卵随粪便排出体外,受精卵在适宜的条件下发育成带幼虫的感染性虫卵。此时如果被吞食,虫卵壳被消化,壳内的幼虫在肠内逸出,然后穿过肠壁,进入淋巴腺和肠系膜静脉,经肝、右心、肺,穿过毛细血管到达肺泡,再经气管、会厌、口腔、食道、胃,又回到小肠,整个过程约25~29天,脱3次皮,再经1月余就发育为成虫。由于蛔虫的生活史相对简单、雌虫产卵量大、虫卵对外界的抵抗力强,容易污染水源、食物、周围的环境,动物经口食入感染期虫卵而得病。

蛔虫的感染率,儿童高于成人,受感染后,可出现不同程度的发热、咳嗽、食欲不振或善饥、脐周阵发性疼痛、营养不良、失眠、磨牙等症状,有时还可引起严重的并发症,如蛔虫扭集成团可形成蛔虫性肠梗阻,钻入胆道形成胆道蛔虫病,进入阑尾造成阑尾蛔虫病和肠穿孔等。

预防蛔虫病,主要是讲究个人卫生、加强管理粪便和卫生健康教育。如饭前便后用肥皂水洗手,勤剪指甲,以免虫卵残留指甲内;不生食未洗净的蔬菜、水果,不饮生水;吃瓜果要彻底清洗、去皮或煮熟,尤其是在粪便施肥土壤中种植的蔬菜和水果;不随地大小便,防止粪便污染环境,粪便必须进行无害化处理后作为肥料使用;消灭苍蝇、蟑螂也是一种防止蛔虫卵污染食物和水源的重要措施;定期给狗狗驱虫;加强宣传教育,普及卫生知识,告诉孩子防止感染的重要性,并监督孩子不要将脏手放入口中。

永州市新田县中医医院检验科 睦赛娥

胎儿心脏超声 是诊断先心病的首选方法

近年来,随着我国超声技术逐渐成熟发展,以及人们对于超声检查方面认知度的提高,越来越多的孕妇认识到对胎儿进行心脏超声检查的重要性,并在孕期进行产前胎儿心脏超声检查。那么,什么是胎儿心脏超声?为什么要对胎儿进行心脏超声检查?胎儿心脏超声检查主要可以发现哪些异常呢?

首先要了解什么是胎儿心脏超声。胎儿心脏超声检查最早开始于20世纪80年代,随着我国超声检查技术的逐渐发展,超声图像分辨率的提高以及筛查方法的改进,我国针对胎儿的心脏超声检查技术已经逐渐成熟,通常会对妊娠3个

月以上的胎儿心律失常、心脏畸形以及心功能不全等异常情况采用胎儿心脏超声诊断。

其次要了解胎儿为什么要做心脏超声。新生儿或胎儿的心脏畸形是较为常见的婴幼儿畸形之一,同时也是导致胎儿死亡的主要因素之一。提前进行检查与诊断有助于临床决策、干预治疗、优生优育以及改善预后等,从而减少家庭以及社会的经济负担与精神压力。近几年来,随着超声技术的逐渐发展以及人们对这方面认知度的提升,越来越多的人认识到对胎儿进行心脏超声检查的重要性。

最后,胎儿心脏超声检查主要可以发现哪些异常。心脏超声可以发现胎儿心脏形态以及心功能是否异常。常见的异常包括:1)大部分胎儿心脏畸形:例如心内膜垫缺损、大室间隔缺损、大动脉转位、二尖瓣闭锁以及主动脉弓离断等;2)胎

儿心律失常:胎儿心脏超声是目前诊断胎儿心律失常最常用的诊断技术,主要通过M型超声、二维超声以及多普勒超声,来分析胎儿心室收缩、心房收缩以及二者相互的关系。可诊断的心律失常有室性早搏、房性早搏、传导阻滞以及房颤等;3)胎儿心功能检测:可以通过胎儿心血管整体评分系统来诊断胎儿的心功能,主要包括心脏大小、室壁运动、瓣膜反流以及脐动脉频谱等情况来综合分析胎儿的心功能实际情况。

胎儿的心脏超声能够协助产科医生对胎儿的心脏腔内结构、血流、搏动等情况进行动态掌握,对胎儿和孕妇的损伤较小,也是先天性心脏病患儿最佳的首选检查方法,如先天性心脏病,包括房(室)间隔缺损、动脉导管未闭、法洛四联症、肺动脉高压、主动脉狭窄、主动脉缩窄等。部分先天性心脏病可以自愈,而有一些则需要出生后手术矫正。

湖南省保靖县人民医院
超声科 彭清菊

