



# 从内镜检查聊聊“保胃战”

随着医疗技术的发展，内镜检查已经成为诊断消化道疾病的重要手段。这种检查方法通过将一根柔软、可弯曲的光学设备插入患者体内，使医生能够直观地观察胃、肠道等部位的健康状况。“保胃战”实际上是指通过科学合理的生活习惯、饮食调整以及定期的内镜检查，降低胃部疾病的发生率和提高生活质量。随着社会的发展和生活节奏的加快，越来越多的人饱受胃病困扰，如胃炎、胃溃疡、胃癌等疾病。因此，“保胃战”已经成为人们关注的焦点。

## 内镜检查在“保胃战”中的作用

内镜检查，顾名思义，就是通过特殊的工具——内窥镜来检查人体内部的一种医学检查方法。它的前端装有光源和微型摄像头，可以将人体内部的景象清晰地呈现在显示器上，让医生能够直接观察到人体内部的状况。在胃病的诊断中，通过内镜检查，医生可以直接观察到胃部的状况，更加准确地判断病情。

### 1. 内镜检查提高胃病诊断准确率

(1) 直接观察：内镜可以直接观察胃黏膜的颜色、形态、血管等特征，帮助医生发现胃溃疡、胃炎、胃息肉等病变。

(2) 活检获取：内镜检查过程中，医生可以获取胃黏膜组织进行活检，进一步确诊病变的性质，如癌变、炎症等。

(3) 高效迅速：内镜检查可以在短时间内完成，无需等待其他检查结果，有助于医生迅速制定治疗方案。

由于内镜检查具有以上优点，它在胃病诊断中具有重要地位，显著提高了胃病诊断的准确率。当然，内镜检查并非万能，对于一些

病情复杂或特殊部位的病变，可能需要结合其他检查方法进行综合判断。

### 2. 内镜检查对胃病的治疗作用

(1) 早期诊断：内镜检查可以让医生直观地观察胃黏膜病变，有助于及时发现早期胃癌或其他病变，为后续治疗创造有利条件。

(2) 辅助治疗：内镜检查可在治疗过程中发挥辅助作用，如观察病变是否得到有效控制、评估治疗效果等。

(3) 微创治疗：内镜下可以进行诸如息肉切除、止血、扩张狭窄等治疗操作，避免了开刀手术的痛苦和风险。

(4) 监测病情：内镜检查可定期监测胃病患者的病情变化，及时调整治疗方案，提高治疗效果。

## 内镜检查需要了解的知识

### 1. 内镜检查的适宜人群

(1) 年龄在40岁以上的人群：40岁以上的人群应定期进行内镜检查，以降低胃病风险。

(2) 家族中有胃癌或胃病患者的人群：如果家族中有胃癌或胃病患者，应提高警惕，定期进行内镜检查。

(3) 患有慢性胃部疾病的人



群：如胃溃疡、胃炎、胃息肉等慢性胃部疾病患者，应定期进行内镜检查，以便及时发现病变并采取相应治疗措施。

(4) 出现胃病症状的人群：如反复腹痛、腹胀、消化不良、黑便等胃病症状，应尽快进行内镜检查，以排除胃癌等严重疾病的可能性。

(5) 生活习惯不良的人群：如长期饮食不规律、酗酒、吸烟等不良生活习惯，容易诱发胃部疾病。这类人群应定期进行内镜检查，以保障胃部健康。

(6) 某些特殊职业人群：长期接触有害化学物质、放射线等特殊职业人群，胃癌发病风险相对较高。这类人群应定期进行内镜检查，以便及时发现并处理潜在问题。

### 2. 内镜检查的准备和配合

(1) 空腹：内镜检查前一天晚上，患者应停止进食固体食物。检查当天早晨，可以喝少量清水，但不要进食其他食物。空腹有助于减少胃部残留物，使医生能更清晰地观察到胃黏膜。

(2) 停止服用某些药物：在检查前，患者应停止服用抗凝血药物（如华法林）、抗血小板药物（如阿司匹林）以及影响胃肠道功能的药物。具体停药事宜请遵医嘱。

(3) 放松心情：内镜检查过程中，患者可能会感到紧张和不适。为了顺利进行检查，建议患者放松心情，积极配合医生。

(4) 检查后注意事项：内镜检查后，患者应在医院休息一段时间，观察有无不适反应。检查后1~2天内，饮食应以清淡、易消化的食物为主，避免刺激性食物。如有异常症状，应及时就医。

总之，在这场关乎胃部健康的战役中，通过定期进行内镜检查，可以及时发现并处理胃部问题，降低胃病风险，保障胃部健康。

广西钦州市第一人民医院消化内科  
陈德艺

## 骨科常见疾病及预防措施

骨科疾病是临床疾病当中常见的疾病类型。当人体的骨骼部位出现不正常或者是病变现象的时候，一般会对人体的运动功能造成伤害以及可能会造成继发性的改变，产生其他器官的疾病。骨病还会导致人体关节部位遭受到破坏，可能会造成关节畸形、疼痛和功能障碍等，严重影响到人体的劳动和生活能力。另外，如果骨骼和关节部位疾病严重并且需要长期的卧床进行修养，极容易出现静脉血栓、坠积性肺炎、泌尿系统感染、压疮等相关疾病。疾病情况严重的时候，甚至会发生全身多处器官出现衰竭等现象，严重危害患者的生命安全。因此，骨科疾病的预防非常重要。

### 骨科常见的疾病

1. 肩周炎 一般是因为人体的肩关节囊以及周围的韧带、肌腱和滑囊出现慢性损伤，时间一长达到了某一种程度之后就会形成肩周炎。大多数患者是由于长时间的久坐，坐姿不对导致肩部负重等。

2. 关节炎 此种疾病最为常见的因素就是外伤和感染所导致的。如果关节炎的相关症状不算严重，

可以进行有效的控制，如时间拖延过长且不及时治疗，关节炎就会越发严重，最后影响患者的生活能力。

3. 腰椎间盘突出症 此种疾病是临床骨科疾病上最为常见的疾病，往往会引起人体的脊神经根刺激和压迫，这个时候患者就会出现腰部疼痛和下肢麻木的症状。

4. 颈椎病 大多数的颈椎病都是由于长期劳损以及骨质增生而引发的功能性障碍。患者会经常性的感觉到颈椎部位有酸胀的感觉，而且有的时候还会出现头晕的现象，影响到正常的生活。

5. 坐骨神经痛 主要是指任何原因压迫到坐骨神经而引起的疼痛感，主要是表现在腰部到臀部，大腿的后侧到小腿的后侧都会有疼痛的感觉，在日常走路的时候都会受到极大的影响，这时患者需要进行针对性的治疗，此种疾病大多数是选择药物治疗。

6. 骨折 主要是指骨头出现了连续性的中断，骨骼部位丧失了正常的关系，在出现此种现象的时候就需要及时前往医院进行相关检

查，随后采取针对性的治疗措施。

7. 痛风 此种疾病主要表现为尿酸升高，临床特征为血清尿酸升高、反复发作的急性关节炎、关节畸形以及尿酸性肾结石。

### 骨科疾病的预防

1. 合理运动 人在上了年纪之后，身体各方面的机能都会明显出现下降的趋势，所以在日常生活中要适当的进行散步、慢跑等有氧运动，此类运动能够刺激关节软骨，促进关节滑液分泌和流动，能够在一定程度上起到润滑的作用，能够给关节软骨提供营养，预防关节炎的发生。

2. 控制体重 当人体的体重不断的上升，其下肢、膝关节等部位所要承受的重力就会变大，从而就会在一定程度上加速关节部位的磨损。所以，有必要对其进行控制，以此来避免膝关节炎的发生。

3. 保暖防寒 在日常生活中要做好身体各部位的保暖工作，避免受到寒风的刺激，对其身体各部位的关节组织产生影响。

4. 保持正确的姿势 在日常生活和工作中要注意避免长时间的

保持一个姿势，不管是坐姿还是站姿，都要昂首挺胸，在一段时间之后要适当的休息，活动一下，减轻身体关节部位的负担。

5. 饮食补充 在饮食上要多吃一些含有丰富钙元素的食物，比如牛奶、虾、海带、花生、包心菜等等，有助于预防骨质疏松症的发生。

6. 合理用药 如果身体出现了相关的骨科疾病，一定要在专业医生的指导下合理用药，药物的剂量和次数不能够擅自更改，需要严格按照医生的叮嘱用药。

7. 维生素的摄入 维生素D的缺乏也是引起人体发生骨科疾病的一个常见因素，所以有效地摄入维生素D可以促进人体内部的钙质吸收。同时，日常生活中可以多晒晒太阳。

针对于临床医学上比较常见的骨科疾病，其实在日常生活中是可以预防的，因此大家在日常生活中一定要多加注重对于此类疾病的预防，提高自身的生活质量，尽可能地避免疾病的發生。

钦州市钦南区人民医院 陈少辉