

不容小觑的胃溃疡

现代人由于工作压力大,一日三餐不能定时定量,使得胃病的发病率越来越高,发病年龄也越来越年轻化。下面,我们就来聊聊其中的一种胃病——胃溃疡。

胃溃疡有哪些症状

胃溃疡是指胃黏膜在消化液的作用下,形成一个深达黏膜下层甚至于肌层的黏膜组织缺损。患者主要有胃痛、嗳气、反酸等消化系统症状,胃痛一般在进餐后1小时左右出现,直到下一餐前1小时左右会得到缓解。

胃溃疡的症状主要有三大特点:一是慢性,胃溃疡的疼痛可以持续2~4年,甚至十几年;二是节律性,患者一般是饭后1小时左右开始出现胃痛,进食后会缓解,但过了1个小时又会开始疼;三是周期性,部分患者在季节交替时,如冬春之际,最容易发生胃溃疡。

引起胃溃疡的原因有哪些

1. 不良情绪 紧张、焦虑等负面情绪对人体免疫力产生很大的影响,而长期不良的情绪也会对肠胃功能产生不良影响,诱发或加重胃溃疡。

2. 不合理饮食 经常吃辛辣、刺激性、生冷食物,如火锅、雪糕等,容易损伤胃黏膜;再加上一些不良的饮食习惯,如暴饮暴食、进食不规律、营养不均衡等,也易引起胃溃疡。

3. 遗传因素 研究发现,胃溃疡有一定的家族聚集性。家族中如果有胃溃疡患者,尤其是男性亲属中有人患病,那么患病几率会明显高于其他人群。

4. 幽门螺杆菌感染 研究发现,幽门螺杆菌感染是引起胃炎、胃溃疡、胃癌等消化系统疾病的主要原因。

5. 药物影响 阿司匹林、糖皮质激素等药物有可能诱发胃溃疡,因此,这类药物一定要在医生指导下服用,并控制好

剂量和服用时间。

6. 环境影响 资料显示,日本的胃溃疡发病率较高;而秋末夏初,胃溃疡的发病人数也会出现明显增加。可见,环境也是影响胃溃疡发病的重要因素。

7. 疾病影响 胃溃疡的发生也与某些疾病有关,如患有肝硬化、肾功能不全的患者更容易并发胃溃疡。

胃溃疡该如何治疗

1. 一般治疗

(1) 保持良好的生活习惯:患者在日常生活中要养成良好的生活习惯,早睡早起,不熬夜,保证充足的睡眠;根据自身实际情况选择合适的运动;保持平和的心态,及时排解压力,避免出现紧张、焦虑等负面情绪。

(2) 调整饮食:清淡饮食,并注意营养均衡,荤素搭配;规律进食,一日三餐要定时定量,不可暴饮暴食;少吃辛辣刺激性食物,不喝咖啡、浓茶,发病期间以流质、半流质食物为主,同时戒烟酒。

2. 药物治疗

(1) 抗酸剂:抗酸剂的作用主要是抑制胃酸分泌,临床常用的有质子泵抑制剂(如奥美拉唑、雷贝拉唑等)和H2受体阻滞剂(如雷尼替丁、法莫替丁等)。

(2) 胃黏膜保护剂:如胶体果胶铋、硫糖铝混悬液、前列腺素类药物。

(3) 去除诱因:对于有幽门螺杆菌感染的患者,可以使用抗幽门螺旋杆菌药物,如阿莫西林、克拉霉素等;如果患



者存在焦虑情绪,可以加用调节神经系统的药物,如黛力新、奥氮平、米氮平等;如果患者正在服用阿司匹林、糖皮质激素等药物,可以在医生指导下适当减量或停用。

胃溃疡如何预防

1. 饮食调理 饮食调理是预防胃溃疡最关键的环节。饮食应以易消化、营养丰富的食物为主,如牛奶、豆浆、鸡蛋等;多吃水果和蔬菜,对修复受损胃黏膜、促进溃疡愈合有很好的作用;少吃辛辣刺激性食物以及粗纤维含量较多的食物,因为这些食物不容易消化,会引起大量胃酸分泌,加重胃溃疡病情;可以适当吃一些具有保护胃黏膜作用的保健品,如沙棘果油等。

2. 减少诱因 胃溃疡患者日常生活中应戒烟戒酒,规律进食,避免暴饮暴食;同时尽可能少服用对胃黏膜有损伤的药物,如阿司匹林、非甾体类抗炎药物等。

3. 维持治疗 胃溃疡发病次数多、溃疡愈合慢以及曾出现并发症的患者,要坚持维持治疗12~18个月,不要随意停药。

4. 定期复查 患者应定期去医院复诊,了解疾病的恢复情况以及是否出现其他疾病,以免耽误治疗。

防城港市第一人民医院
李宗寿

甲状腺结节“偏爱”

甲状腺结节是一种非常常见的疾病,可发生于任何年龄,随着医学进步及人们健康意识的提高,甲状腺结节的检出率越来越高。那么,甲状腺结节是如何产生的?我们该如何预防呢?

哪些人容易得甲状腺结节

1. 爱生气的人 当情绪长期处于低落状态,或者因生活工作压力大导致心情烦躁时,就会引起体内激素水平失衡,容易引起甲状腺结节、甲亢等疾病。

2. 碘摄入不合理的人 碘是

人体必需的微量元素之一,但碘摄入过多或过少都对身体不利。过量摄入碘会导致甲状腺结节的发生,而碘缺乏则会引起甲状腺功能异常。

3. 作息不规律的人 经常熬夜,作息不规律,会导致内分泌失调,免疫功能下降。体内环境的平衡一旦被打破,就容易患上甲状腺结节等疾病。

4. 长期处于放射性环境的人 甲状腺在放射性环境下会相当脆弱,影像科医生、从事安检工作、长期面对电脑以及长期接触放射性物质的人群,比

四类人

其他人更容易得甲状腺结节。

甲状腺结节该如何预防

预防甲状腺结节,可以从以下方面着手。1. 减少手机、电脑等电子设备的使用频率;2. 多吃含碘丰富的食物(如海带、紫菜等)、含维生素A、E、C丰富的食物(如核桃、杏仁、花生等)以及蛋白质丰富的食物(如瘦肉、鱼等);3. 规律作息,避免熬夜;多做户外活动,多和家人、朋友交流沟通,适当缓解压力。

邵阳市中医医院

耳鼻咽喉头颈外科 杨明

邵阳市中医院
(国家三级甲等中医院)
咨询挂号就诊电话:
0739-5277746
24小时急救电话:**0739-5223311**
网址:<https://www.sysyyy.com/>

流感≠普通感冒 防治要点要牢记

每年的冬春季是流感的高发季节,一旦感染流感病毒,人们就会出现发热、畏寒、头痛、全身酸痛乏力等症状。由于这些症状与普通感冒类似,现实生活中很多人会把流感当成普通感冒。那么,流感和普通感冒到底有哪些区别呢?

流感的症状

流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,具有流行面广、传染性强、发病率高等特点。流感主要通过咳嗽、咳痰和打喷嚏等飞沫传播,也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播,通过接触公用物品也可能引起感染。由于流感病毒容易发生变异,故可反复感染。

流感的临床表现包括起病急、畏寒、高热、头痛、头晕、全身酸痛、乏力等中毒症状,还可伴有咽痛、流涕、流泪、咳嗽等呼吸道症状,少数病例可出现食欲减退、腹胀、腹痛、呕吐、腹泻等消化道症状。如果治疗不及时,会引起支气管炎、肺炎等并发症,严重者可危及生命。

流感与普通感冒部分症状相似,但有些症状有所区别。一般来说,流感的全身中毒症状(如高热、头痛、乏力等)常见且严重,而呼吸道的症状(如鼻塞、打喷嚏、咳嗽、流涕、流泪等)通常较轻。普通感冒是由鼻病毒、冠状病毒或副流感病毒引起,全身症状相对较轻,呼吸道症状相对较重。

流感的治疗方法

1. 保守治疗 流感轻症者可自行居家隔离,保持房间通风,充分休息,多喝水,饮食以易消化和富有营养的食物为主;密切观察病情变化,一旦出现持续高热、剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐腹泻等重症倾向,及时就诊;孕妇、儿童、老人以及慢性病患者因抵抗力低下,容易发生重症,应尽早就医。

2. 抗病毒治疗 奥司他韦等神经氨酸酶抑制剂是治疗流感的有效药物,尤其是发病48小时内服用,能显著降低流感重症率和死亡率。需要提醒的是,抗病毒药物应在医生的指导下使用。

流感的预防措施

1. 养成勤洗手的好习惯,手卫生是预防呼吸道传染病最经济有效的方法,尤其是接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)。洗手时应该使用流动的水,掌握“七步洗手法”,打湿、搓洗、冲洗、擦干双手等步骤的全过程应持续至少40秒,其中搓洗双手应至少20秒。洗手后不用污浊的毛巾擦手。

2. 打喷嚏或咳嗽时应该用手帕或纸巾掩住口鼻,外出时应佩戴口罩,以免病毒通过飞沫传染他人。

3. 流感高发期,尽量不到人多拥挤、空气不流通的公共场所,以免感染流感病毒。

4. 均衡饮食、适量运动、充分休息,避免过度疲劳,提高机体免疫力。

5. 注意开窗通风,保持室内空气新鲜。

6. 流感高发季节来临前,及时接种流感疫苗。

祁阳市中医医院 尹德利