

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、嗝气、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

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。

邵阳市中医医院 尹德利

甲状腺结节“偏爱”四类人

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，而碘缺乏则会引发甲状腺功能异常。

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

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