

科学养胃 远离消化道出血

日常生活中，胃痛、胃胀症状十分常见，很多人不以为然。殊不知，长期忽视胃部养护，会让胃黏膜反复受损，诱发凶险的消化道出血。临床数据显示，急性上消化道大出血可致休克，甚至死亡，病死率约为5%~10%，学会科学的养胃方法，对于预防消化道出血很关键。



警惕消化道出血预警信号

消化道出血并非毫无征兆，及时识别预警信号，能有效避免病情加重。

根据出血部位，消化道出血可分为上消化道出血和下消化道出血。上消化道出血的典型表现是排柏油样黑便，大便黏稠发亮，像柏油一般，同时伴有浓烈腥臭味；若出血量多、速度快，还会出现呕血，颜色为咖啡色（混有胃酸）或鲜红色（新鲜出血）。下消化道出血多为鲜红色血便，若出血部位在小肠或结肠，也可能出现暗红色血便。

根据出血量可分为少量、中量和大量出血。少量消化道出血可能无明显症状，仅大便潜血试验阳性；中量出血会出现黑便、呕血及头晕乏力；大量出血会引发面色苍白、出冷汗、意识模糊等休克症状。对于消化道大出血者，须立即让患者平卧休息，呕血时头偏向一侧防窒息；严格禁食禁水，避免加重出血；密切观察状态并记录出血情况，同时拨打120急救，切勿拖延。

科学养胃从日常生活入手

科学养胃，饮食调理是基础，核心要遵循“温和、规律、均衡”的原则。首先要三餐定时定量，避免饥一顿饱一顿，尤其不要不吃早餐，因为空腹时间过

长，会导致胃酸过多，侵蚀胃黏膜。每餐七八分饱即可，切忌暴饮暴食，进食时细嚼慢咽，每口都要充分咀嚼，以减轻食物对胃黏膜的机械性刺激。食物选择上优先温热易消化的食材，如小米粥、蒸蛋、山药等，减少胃酸异常分泌风险，同时远离生冷、辛辣、油腻、坚硬或过烫的“高危食物”，以免刺激损伤胃黏膜；严格限制酒精摄入，酒精会破坏胃黏膜屏障，长期饮用可诱发胃溃疡出血。

除了饮食，良好的生活习惯也很重要。做好腹部保暖，避免腹部受凉，剩饭剩菜热透后再吃；规律作息，保证每天7~8小时睡眠，不熬夜，因熬夜、睡眠不规律会干扰胃黏膜保护因子（如褪黑素、胃泌素）分泌，增加胃黏膜损伤风险。

适度的温和运动能助力养胃，促进胃肠蠕动、改善消化，建议饭后1小时进行，避免饭前剧烈运动和饭后立即运动。此外，情绪对胃功能影响很大，长期焦虑抑郁会加重胃黏膜炎症，日常可通过听音乐、多沟通等方式缓解压力，必要时寻求心理疏导。

消化道出血的高危人群

消化道出血的高发人群包括高龄、有消化系统肿瘤家族史、长期服用非甾体抗炎药，以及有胃溃疡、肝硬化等基础

病者，这类人群要定期体检，遵医嘱用药复查。此外，幽门螺杆菌感染是胃病的重要诱因，感染者需遵医嘱用“四联疗法”根除，停药4周后复查，减少出血风险。

养胃避开这些常见误区

很多人认为“养胃就是多喝粥、少吃肉”“胃痛就吃止痛药”，其实，养胃的核心是减少胃黏膜刺激、促进胃功能修复，而非盲目忌口或自行用药。长期只喝粥，可能因缺乏咀嚼和胃的正常研磨运动，导致胃消化功能退化，并不利于胃功能修复。而自行服用止痛药，尤其是非甾体抗炎药，会直接损伤胃黏膜，埋下出血隐患。此外，“养胃不能吃辣、不能喝咖啡”的说法也过于绝对，这些东西并非完全不能吃，关键在适度，降低辣度、选择淡饮、避免空腹等，都可减少对黏膜的刺激。

养胃没有特效药，也没有捷径，而是一个长期过程，并非一朝一夕就能见效。但养胃也很简单，它不需要花过多金钱，也不需要复杂的操作，只需从三餐规律、饮食温和、保暖护腹、情绪舒畅等日常小事做起，减少胃黏膜损伤，就能有效预防消化道出血，守护好自己和家人的身心健康。

衡阳华程医院 陈坤

肝脏里的“脓包”不可忽视

肝脓肿是指肝脏的急性化脓性感染，通俗说就是肝脏里长了脓包，多由细菌、真菌等病原体侵入肝脏引发。肝脓肿发病隐匿，但危害极大，延误治疗可能引发严重并发症，甚至危及生命。

肝脓肿的致病菌主要来自肠道，通过血液、胆道等途径侵入肝脏，在肝脏内形成局限性的化脓性病灶，常见诱因包括胆道感染（如胆结石、胆管炎）、糖尿病（血糖控制不佳易滋生细菌）、腹部手术术后感

染，以及长期服用免疫抑制剂导致抵抗力下降等。

肝脓肿早期症状不典型，容易被忽视，多表现为低热、乏力、食欲减退、轻微腹胀，很多人误以为是肝炎或胃病，自行服用保肝药、胃药延误，导致病情加重。随着病情发展，会出现持续性高热（体温可达39℃以上）、右上腹剧烈疼痛等，疼痛可放射至右肩，还可伴随恶心、呕吐、体重下降等症状，脓肿一旦破裂，还会引发腹膜炎、感染性休克，死亡率较

高。如果出现上述症状，要立即完成腹部超声、CT、血常规、脓液培养等检查，可迅速明确诊断。

肝脓肿的治疗以抗感染、引流脓液为主，轻者可通过足量、足疗程抗生素控制感染；脓肿较大时，需在超声引导下穿刺抽脓或手术引流，同时积极治疗原发病，糖尿病患者需严格控制血糖，为治疗创造条件。

湖南中医药大学第一附属医院肝胆胰疝外科 陈青山

脖子粗细暗藏健康隐患 你的颈围达标了吗？

“脖子粗是有福气”“不过是胖了点，没什么大不了”——这些看似常见的认知，可能是重要的健康预警信号。近年来，大量研究证实，颈围不仅是“发福”的标志，更与心血管疾病、糖尿病、睡眠呼吸暂停等多种健康问题密切相关。

脖子粗暗藏哪些健康风险

颈围增大的本质是颈部皮下脂肪的堆积，这部分脂肪并非惰性的“存储仓库”，而是一个活跃的内分泌器官，会释放多种炎症因子，引发全身慢性低度炎症，从而埋下疾病隐患。

1. **糖尿病风险增加** 研究发现，颈围较大者罹患2型糖尿病的风险显著升高。

2. **血脂异常** 颈围越大，血液中的甘油三酯、总胆固醇和“坏胆固醇”（低密度脂蛋白）水平往往越高，而具有保护作用的“好胆固醇”（高密度脂蛋白）水平则显著降低。这种不健康的血脂模式，是推动动脉粥样硬化和心血管疾病的直接动力。

3. **睡眠呼吸暂停风险** 颈部脂肪增多会直接压迫咽喉部的气道，导致阻塞性睡眠呼吸暂停。患者夜间反复缺氧、睡眠片段化，不仅导致白天困倦，长此以往会引起高血压，诱发心律失常，大幅提升心脑血管事件的发生风险。

自测颈围分三步，掌握健康预警线

颈围测量简单易行，普通人在家就能完成：准备一把软尺，保持站立姿势，头部自然放松，双眼平视前方；将软尺沿颈后第七颈椎（低头时最突出的骨头）与喉结下方绕颈一周；软尺紧贴皮肤但不压迫，读取数值即可。

测量时注意保持颈部自然状态，不要穿高领衣服；若颈部有甲状腺肿大、淋巴结肿大等异常情况，需在测量结果中注明，避免误判。建议重复测量2~3次，取平均值，确保准确性。

男性颈围超过38厘米、女性超过35厘米时，需警惕健康风险；若男性超过40厘米、女性超过37厘米，属于高风险范围，建议及时检查血糖、血脂、血压等指标。

如何区分肌肉发达和脂肪堆积

很多有健身习惯的人，脖子也会很粗壮，这种也有健康风险吗？答案是：两者有本质区别。

从健康角度看，肌肉型颈围增粗不仅无害，反而有益。肌肉代谢活跃，并不会增加代谢性疾病风险；同时，颈部肌肉是维持颈椎稳定性的关键，发达的肌肉能更好地保护颈椎，减少劳损和损伤风险。那么，如何区分是肌肉发达还是脂肪堆积呢？可以通过“三看一问”。

看触感：用手捏一捏，肌肉紧实有弹性，脂肪松软。

看形态：肌肉型线条清晰，可见肌肉轮廓，脂肪型圆润无线条。

看伴随特征：肌肉型增粗者往往体脂率正常，身体其他部位肌肉也发达；脂肪型增粗者常伴有腹部肥胖。

问来源：回顾颈部变粗是否与系统的力量训练进程同步。

复旦大学附属中山医院内分泌科 焦阳