

胃食管反流病的认识误区与治疗

淮北市人民医院消化内科 张蕾

在日常生活中,许多人都经历过烧心或胸痛的症状,尤其是在享用了一顿丰盛或辛辣油腻的餐点之后。这些不适感可能是偶然的消化不良,但当它们频繁出现并伴有其他症状时,如胸口疼痛、咳嗽、吞咽困难等,则可能是胃食管反流病(GERD)的预警信号。

胃食管反流病是一种常见的慢性消化系统疾病,其特点是胃内容物反流至食管,导致黏膜受损,并引发一系列不适症状。全球数亿人受此困扰,若未得到适当治疗,可能会引起食管炎、溃疡,甚至至巴雷特食管和食管癌等严重的并发症,严重影响患者的生活质量。因此,了解这种疾病的本质及其管理方法对于每个人来说都至关重要。

一、胃食管反流病的普遍性与诱因

胃食管反流病并不局限于特定人

群;它可以影响任何年龄段的人,特别是中老年人、肥胖者以及有不良生活习惯的人群。例如,过度饮食、饮酒、吸烟、缺乏运动及长期精神压力都是诱发因素。此外,孕妇由于激素变化和腹部压力增加,也更易患此病。随着现代生活方式的变化,胃食管反流病的发病率逐年上升。为了维护消化系统的健康,我们需要关注该疾病的常见症状、识别风险因素,并采取正确的预防措施。

二、常见误区

误区一:轻视症状

很多人认为偶尔的烧心只是暂时现象,不需要特别重视。然而,持续存在的症状往往是潜在健康问题的标志。因此,一旦发现反复出现的烧心、胸痛或吞咽困难,应尽早就医。

误区二:依赖抗酸药物

虽然质子泵抑制剂(PPIs)和H2受体拮抗剂可以快速缓解症状,但它们并不能解决根本问题,反而可能带来副作用。长期依赖此类药物可能会导致骨质疏松和其他健康风险。所以,在使用药物的同时,还应该考虑调整生活方式来更好地控制病情。

误区三:极端饮食

一些患者为了避免反流而采取极端的饮食方式,但这可能导致营养失衡。科学的饮食管理是在医生指导下建立一个平衡的膳食结构,既能减少反流事件,又能保证充足的营养摄入。

误区四:年龄偏见

尽管胃食管反流病多见于老年人,但年轻人同样面临风险。快节奏的生活、不规律的饮食习惯、过量饮酒、熬夜和高压是年轻一代的主要诱因。认

识到这一点,可以帮助年轻人更加警觉地对待自身健康。

误区五:忽视生活习惯的影响

吸烟、饮酒、暴饮暴食、餐后立即躺下等行为都会加剧胃食管反流。改善这些习惯不仅能缓解现有症状,还能有效预防未来的问题。

误区六:自我治疗

自行购买非处方药进行自我治疗,往往无法全面解决问题,有时还会掩盖真正的病因。专业医疗建议始终是最优选择,它能确保获得最适合个体情况的治疗方案。

三、正确做法与建议

1. 重视持续症状

如果经常感到烧心或胸痛,不要犹豫,请尽快就医。早期诊断和治疗能够防止更严重的情况发生。医生会提供个性化的护理计划,帮助您有效管理和

改善症状。

2. 药物与生活方式综合管理

合理使用抗酸药物结合积极的生活方式改变是控制胃食管反流的有效策略。除了遵循医嘱服药外,还要注意饮食选择、戒烟限酒、维持健康体重等方面,以促进整体健康。

3. 建立平衡的饮食结构

在专业人士的帮助下,制定符合个人需求的饮食规划。这样的饮食既可减少反流频率,又不会牺牲必要的营养成分。合理的饮食应当包含丰富的水果蔬菜、全谷类食品、瘦肉和低脂乳制品。

4. 打破年龄偏见

无论年龄大小,只要出现疑似胃食管反流的症状,都应该认真对待。及时寻求医学帮助,可以让您更好地理解和应对这一挑战,从而保护自己的长期健

康。

5. 改善生活方式

通过戒烟限酒、调整进餐时间和姿势、穿着宽松衣物等方式减轻胃部压力,同时坚持适度运动,维持理想体重,这些都是预防和控制胃食管反流的重要手段。

6. 寻求专业指导

面对频繁发作的胃食管反流症状,务必尽早咨询医生。定期随访有助于监测病情进展,并适时调整治疗方案,确保最佳疗效。

胃食管反流病是一个需要我们共同面对的公众健康议题。通过增强公众意识、推广科学知识、鼓励健康的生活方式,我们可以共同努力降低这种疾病的发生率,并提高受影响者的生存质量。记住,关爱自己和家人的健康从现在开始!

如何痛风“不痛”?

淮北市中医院针灸科 伊国荣

近年来随着人们生活水平的提高和饮食结构的改变,痛风这种“富贵病”已走入寻常百姓家,其发病率正在直线上升。痛风已成为我国仅次于糖尿病的第二大代射类疾病,严重影响人们的健康。

痛风是怎么引起的呢?痛风是一种代谢性疾病,主要由尿酸代谢紊乱引起。尿酸是由体内代谢产生的物质,通常通过肾脏排出体外。然而在痛风患者中,尿酸无法有效排出,导致其在体内积累,形成尿酸结晶,进而引发炎症反应,导致关节疼痛和炎症。

什么样的人容易患痛风呢?痛风的发病原因主要与饮食习惯和遗传因素有关。高嘌呤食物是痛风的主要诱因之一。痛风虽可见于各个年龄段,但40岁以上男性多见,女性多见于绝经后,发病率受地域、民族、饮食习惯的影响较大,常有家族遗传史。

痛风有哪些症状呢?痛风的主要症状是急性关节炎,通常发生在大脚趾关节,但也可能发生在其他关节,如脚踝、膝盖、手指等。这种关节炎常伴有剧烈的疼痛、红肿、发热和关节功能障碍。痛风发作一般在夜间开始,患者可能会感到关节异常疼痛,甚至无法触碰。

痛风患者的生活调理,你都做对了吗?

1. 保持理想体重,超重或肥胖就应该减轻体重。节制饮食,坚持低盐(每天2~5g)、低脂、低嘌呤饮食。痛风急性期常有食欲不振、胃肠不适症状,要在低嘌呤饮食的基础上,注意保证机体

的营养需要,可每日食用1.5kg左右的蔬菜和水果,蛋白质可根据体重,按照比例来摄取,1kg体重应摄取0.8~1g的蛋白质,并以牛奶、鸡蛋为主。

2. 注意按时起居,保证睡眠充足,劳逸结合,避免过度劳累,避免关节过度损伤。

3. 居室干燥,空气新鲜,适应气候变化,注意防寒和保暖,鞋袜宽松,保持良好心态,心情舒畅。

4. 急性期应卧床休息,直至关节疼痛缓解3天后再开始恢复活动。发作时要避免受累关节负重,抬高患肢,同时注意保暖,减轻疼痛。

5. 在专科医师的指导下,坚持服药以控制痛风急性发作,维持血尿酸在正常范围内,防止肾脏和关节的损害。

6. 对无症状的高尿酸血症及痛风患者,需定期复查血尿酸,以及时掌握病情进展和科学评价治疗效果,预防病情复发。

7. 勤洗热水浴,可以帮助尿酸排泄,有条件者应每日1次。

8. 防止受凉,夏季空调温度不能过低,26℃左右为宜。

饮食是痛风患者外源性嘌呤和尿酸的主要来源。因此得了痛风不能吃什么和能吃什么就相当重要,必须在痛风治疗的同时,注意饮食控制。

1. 避免食用的高嘌呤食物:动物内脏如脑、肝、肾、肠、舌等;海鲜类如贝类、海鱼、虾蟹、紫菜等;浓肉汁、肉汤(尤其是火锅汤和老火锅);豆制品、笋类、菌菇

类等。避免酒类和含酒精饮料,如啤酒、白酒,葡萄酒虽不会增加痛风的风险,但酒精含量达12%,过多饮用(每天超过200毫升)仍会减少尿酸排泄,加重高尿酸血症和痛风,建议痛风患者远离酒精。避免含糖高的饮品,如果汁饮料、糖浆。避免甜点、糕点含果糖高的食物。

2. 可以放心食用的低嘌呤食物:主食类,如米、面类制品、高粱、马铃薯、甘薯、山芋等;奶类,如低脂奶、脱脂奶、酸奶;蛋类蛋白含量高宜多食;蔬菜类,如黄瓜、冬瓜、南瓜、芹菜、青菜、卷心菜、白菜、萝卜、茄子等;多食蔬菜可碱化尿液利于尿酸排泄;水果类,如青梅、青瓜、草莓、樱桃等,但是含果糖高的如苹果、无花果、葡萄干、柿饼、桂圆等要少吃。

3. 中医治疗方:百合薏苡仁莲子粥、薏苡仁淮山枸杞粥、防风粥等。

科学饮水,痛风患者每日饮水量应2000ml以上,急性期要3000ml以上。应在清晨起床后、两餐之间、午休后饮水。睡前半小时不要大量饮水,不利于睡眠。避免餐前大量饮水,以免稀释胃液及影响食欲,不要等到口渴才饮水,养成经常饮水习惯,避免一次性大量饮水,要适量多次饮水。也可以选择茶饮;白茅根、鲜竹叶各10g,沸水冲泡30分钟代茶饮,起到利尿,排肾脏结石的作用;车前草50g煎水500ml,一天2~3次服用,可促进尿酸排出;苏打水有利于尿酸溶解、排泄,减少结石形成,又有助于减轻消化道的不适。

补充维生素C,每天口服维生素

C500毫克,维生素C可能通过促进尿酸排泄和抑制尿酸,降低血尿酸,有助于预防痛风。平日多食含维生素C丰富的蔬菜水果,如柠檬片泡水等。

适当运动可预防痛风发作,减少内脏脂肪,减轻胰岛素抵抗。运动量一般以中等运动量为宜,以运动后心率能达到110~120次/min,少量出汗为宜,每日早晚各30min,每周3~5次。运动种类以太极拳、散步、快步行走、慢跑、健身操、骑自行车等有氧运动为好。剧烈运动大量汗会丢失水分,使排尿量减少,影响尿酸排出;无氧运动,组织消耗糖增加使尿酸量增加,可诱发急性痛风发作,故应尽量避免。锻炼时间最好选择在早上9~10点钟,午睡后至晚饭前后这段时间。清晨起床时,人体肌肉、关节及内脏功能低下,锻炼容易造成急、慢性损伤。同时,一夜睡眠未曾进食、喝水,血液浓缩,如活动出汗失水血液更为黏稠,有诱发心脏病和中风的危险。

心理调养,痛风患者长期的服药治疗,病情难以根除,症状反复。面对这种情况,不少患者可能产生消极情绪。要让患者敢于正视现实,接受患病的事实,积极进行治疗。拓宽生活面,培养多方面的兴趣如音乐、舞蹈、书法、摄影等,保持心情愉快。家人的关心和鼓励,使患者稳定情绪,利于疾病的康复。

总之,痛风是一种常见的疾病,生活方式调整、合理饮食、适量运动等,可以控制病情,减少并发症的发生,有效预防痛风的发生。

月经不调背后的故事

马鞍山市人民医院妇科 肖布托燕

月经作为女性健康的重要“晴雨表”,每个月一次的月经周期可以将全身代谢平衡、卵巢功能的健康状态、内分泌系统的正常运作准确的反映出来。但是,大部分女性人群在实际的生活中均会出现痛经、经量异常、月经周期紊乱等月经不调的症状,严重的会引起闭经。尽管大部分女性觉得月经不调是一种小问题,一旦出现月经不调症状,则表示身体健康出现一定的问题。

一、正常月经的“标准”

正常的月经周期在21~35天左右,一般是28天一次,月经时间在3~7天左右,月经血流量在30~80ml左右。若在月经周期期间出现不适、疼痛剧烈、经血过少或者过多、经期过长或者过短、月经周期明显不规律等,均可纳入月经不调的范围内。

二、月经不调的常见类型及原因

1. 月经周期紊乱

稀发月经:月经周期>35天,或者几个月一次,主要是在甲状腺功能低下、多囊卵巢综合症的患者中较为常见。

频发月经:月经周期少于21天,考虑是由于卵巢早衰、压力过大、黄体功能不全等因素引起的。

2. 经量异常

月经过多:单次近期经血量>80ml,且合并头晕、乏力等症状,主要是由于血液病、子宫内膜增生、子宫肌瘤等引起的。

月经过少:单次近期经血量<30ml,或者明显缩短经期时间,主要是由于子宫内膜损伤、卵巢功能减退等因素引起的。

3. 经期异常

肥胖、体重过低、营养不良、过度减

退等,对下丘脑功能均会产生一定的影响,从而引起月经不调症状,而体脂率过低的情况下会造成闭经等问题。

四、月经不调的诊断与评估

面对月经不调,医生通常会通过以下手段进行诊断:

1. 病史采集:对患者压力情况、生活习惯、月经史等进行了解。

2. 体格检查:评估全身健康状况,包括体重、甲状腺触诊等。

3. 激素水平检测:如促卵泡激素(FSH)、黄体生成素(LH)、雌激素、孕激素、甲状腺激素等。

4. 超声检查:通过对卵巢结构、子宫等进行评估,将器质性病变有效排除。

5. 其他检查:如糖耐量测试、胰岛素水平、抗心磷脂抗体等,根据具体情况而定。

五、如何改善月经不调

1. 调整生活方式

保持规律作息,维持足够的睡眠时间能促使激素水平的平衡得以有效维持,一般每天的睡眠时间应该在7~8小时左右,防止熬夜,使身体能够得到充分恢复以及休息。

合理饮食:平衡的摄取矿物质、维生素、脂肪、碳水化合物、蛋白质等,防止出现节食过度的情况。尽可能选择新鲜的水果以及蔬菜,选择全谷类饮食,并摄入适量的鱼类以及瘦肉,维持营养的全面性,避免出现过量的情况。

适量运动:每周可以根据自身的情况选择瑜伽、快走等中等强度的运动,运动的时间在150min左右/周,能促使内分泌功能得到明显改善。采取运动的方式不但能促使体重得以调节,对身体起呵护作用,提升整体生活质量。

6. 营养与体重问题

肥胖、体重过低、营养不良、过度减

液循环可起到促进的作用,还可促使经期不适等症明显减轻。

减轻压力:采取心理咨询、深呼吸、冥想等方式促使精神压力明显缓解,长时间紧张的心理以及压力对于内分泌系统会产生影响,从而引起月经不调等症状。所以,根据自身实际情况选择合理的放松方法是非常必要的。

2. 药物治疗

激素调节:可以选择口服孕激素制剂、口服避孕药等方式,有助于月经周期的调节。

治疗原发病:对于PCOS、甲状腺疾病等患者,应该根据致病因素实施针对性的治疗。

3. 中医调理

中医学指出,“气血失调”等因素引起的,可采取食疗、针灸、中药等方式完成调理工作。

6. 何时需要就医?

如果出现以下情况,建议尽早就医:

月经周期发生持续性不规律的情况,连续3个月未能恢复正常状态。

月经量超过正常量或者少于正常量,对日常生活会产生影响。

会合并皮肤异常、脱发、疲劳、体重剧变等症状。

总而言之,女性身体在出现月经不调症状时表示健康方面可能已经出现问题,避免一味依赖或者忽视的态度。经过对月经不调出现的因素进行了解,且及时到医院开展治疗,并重视生活方式的调整,对于自身的身体健康可起到呵护作用,提升整体生活质量。

骨折复位手术的手术室护理要点

德驭医疗马鞍山总医院手术室 倪青兰

骨折是指骨骼的完整性受到破坏,常见于意外跌倒、交通事故或运动损伤等情况。骨折的治疗方法多样,其中骨折复位手术是一种关键性治疗方法。

2. 手术室环境管理

手术室的环境管理是确保手术成功的基础:①无菌操作:严格遵循无菌操作规范,对手术器械和操作台进行彻底消毒,确保手术区域的无菌性,防止术中感染。②器械和物资准备:根据手术需要,准备和检查所有手术器械、敷料、缝合材料等,确保数量和性能符合要求。

3. 观察手术进展

在手术进行中,护士需密切