

如何减轻胃食管反流病症状

60多岁的张先生夜里睡觉总是咳嗽,酸水能泛到嘴里,只有坐起来才能好受一些。到医院就诊后,通过胃镜检查,食管测压,被诊断为胃食管反流病。

胃食管反流病是指胃十二指肠内容物反流入食管引起烧心等症状,根据是否导致食管黏膜糜烂、溃疡,称为反流性食管炎及非糜烂性反流病。

胃食管反流病的典型症状是烧心和泛酸,常在餐后1小时出现,卧位、弯腰或腹压增高时可加重,也有部分患者的症状在夜间入睡时发生。非典型症状包括胸痛(由反流物刺激

食管引起,发生在胸骨后)、吞咽困难或胸骨后异物感。此外,还有一些食管外症状,包括哮喘、慢性咳嗽、咽炎等。

那该如何减轻症状呢?生活习惯的改变是治疗基础。首先,要避免在睡前3小时内吃东西,饱餐或餐后立即躺下可诱发烧心或胃食管反流病。其他症状,例如干咳或吞咽困难。注意少食多餐、低脂饮食,每天正常三餐进食比一顿大餐要有益健康。进食后适度活动,将极大减少胃内的食物和胃酸反流回食道。床头抬高15cm~20cm,使上身处于斜坡位,这个方

法简单而有效。

其次,要注意避免甜食、碳酸饮料、巧克力、橙子和柠檬等柑橘类水果、咖啡或茶、油腻或油炸食物、大蒜和洋葱、薄荷、含有辣椒或咖喱的辛辣食物以及含有西红柿的食物,例如意大利面、调味酱、番茄酱或比萨等。

生活中要注意戒烟限酒。烟草中的尼古丁可降低食管下端括约肌压力,加重反流;酒的主要成分乙醇不仅能刺激胃酸分泌,还能使食管下端括约肌松弛,也是引起胃食管反流的原因之一。还要注意控制体重,超重或肥胖者易造成



腹腔压力增高,可促进胃液反流。穿宽松衣物,不穿紧身衣裤、不扎紧腰带等。保持身心愉悦,过度紧张、压力过大均会加剧反流。

需要提醒的是,若症状典型,通过改变生活习惯而症状没有明显改善时,建议到医院消化内科就诊。

郑州市中心医院 刘迎

哮喘患者春天要防呼吸道感染

春暖花开,人们户外活动较多,在这个过程中容易吸入花粉、草粉,导致哮喘患者喘息症状急性发作。此外,春季乍暖还寒,天气变化快,容易发生上呼吸道感染,诱发哮喘症状。哮喘患者春季请注意以下几点,预防哮喘发作。

1.避免接触过敏原。哮喘是一种过敏性疾病,吸入或食入过敏原是导致发病的一大因素。要想避免发病,最好的方法是避免接触过敏原。对花粉和草粉过敏的哮喘患者,外出时要戴口罩,或者将花粉阻隔剂涂抹在鼻腔内,从而阻断过敏反应。

2.预防呼吸道感染。上呼吸道感染例如感冒等,不但可诱发支气管哮喘,而且容易使一般支气管哮喘发展成哮喘持续状态,导致呼吸衰竭等严重并发症。

3.进行适当的锻炼。如果控制得当,哮喘患者是可以在药物的保护下适度运动的。适合哮喘患者的运动有散步、游泳、打太极拳等,建议选择空气清新、阳光充足、安静空旷的场所进行锻炼。

上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸与危重症医学科 戴然

肝硬化患者饮食注意“白、软、通”

肝硬化病人常常因为饮食不注意,导致出现上消化道出血等并发症。肝硬化患者应当充分了解肝硬化的饮食禁忌,注意“白、软、通”。

“白”即要适量补充高蛋白食物。肝硬化患者会因肝功能减退导致合成白蛋白的能力下降,出现低蛋白血症。补充白蛋白可以保护肝细胞,提高血浆白蛋白水平,减少腹水生成,因此肝硬化病人可以在普通饮食的基础上增添含蛋白质高的食物,以牛奶、鸡蛋、鱼肉、瘦肉为主,也可给予豆

腐、豆浆等植物性蛋白。但是过量的蛋白质可以在体内产生过多的氨,肝脏不能将其转化为无毒物质排出,最终结果可导致肝昏迷,因此补充白蛋白量每天100~120克即可。患者如果有肝昏迷倾向,应限制蛋白质摄入,必要时暂停蛋白质饮食。

“软”是指饮食以软食、宜消化的食物为主。肝硬化病人存在门静脉高压,常引起食道和胃底血管变粗、管壁变薄,粗糙、坚硬的食物可能刺激或擦破血管而引起大

出血,所以肝硬化患者应忌食粗糙、坚硬食物,比如坚果、骨头等,避免划破血管引起消化道出血。

“通”指的是肝硬化病人可以多吃富含纤维素的食物,促进肠道蠕动,保持胃肠道通畅。肝硬化病人胃肠道通畅的具体表现为排便。肝硬化病人每日排2~3次软便为佳,这样可以减少肠道“氨”等毒性物质的产生,避免肝性脑病的出现。

河南中医药大学第一附属医院 梁浩卫

睡前补钙效果最佳



一天中最佳的补钙时机,就是每天晚上睡前。

在一日三餐饮食中,人体可以摄入400~500毫克钙质,当身体的钙调节机制发挥作用,从尿中排出多余的尿钙时,血液可以从食物中得到补充,以维持血钙平衡。但是到了夜间,尿钙仍旧会不间断地排出,可已经没有钙质的补充,这样血中的钙质就会释放出一部分去弥补尿钙的流失。为了维持血液中正常的钙水平,人体必须从骨骼的钙质中提取一部分,这种调节机制使

清晨尿液中的钙大部分来自于骨钙。

体内各种调节钙代谢的激素昼夜分泌各有不同。一般来说,血钙水平在夜间较低,白天较高。夜间的低钙血症可能刺激甲状旁腺激素分泌,使骨钙的分解加快。如果在睡前

适当补充钙制剂,就能够为夜间提供充足的“弹药”,阻断体内动用骨钙的进程。

因此,睡前可以进食牛奶、酸奶或其他补钙食品、钙制剂。

另外,钙制剂的吸收取决于钙的溶解度、钙质的来源等。许多钙制剂都是一些微溶性或者可溶性钙盐,多喝水可以在一定程度上增加钙质的溶解度,从而增加吸收率。因此,补钙的人应多喝水。

北京协和医院临床营养科 于康

预防为主

三大信号表明糖尿病加重

糖尿病虽不能治愈,但通过规范治疗,病情得到控制后,完全可以像正常人一样生活。但应注意,一旦出现以下情况,则表明病情加重,应及时到正规医院接受治疗。

视力下降。由于血糖控制不佳引发眼底病变的患者,大多以为是因视疲劳引起的视物模糊,导致病情越来越重。因此,糖尿病患者,尤其是病程较长的患者,应注意复查眼底。

手脚麻木。糖尿病患者长期血糖控制不佳,很容易引起糖尿病性周围神经病变,出现手脚麻木的情况。

尿液泡沫。糖尿病患者的尿液中出现大量泡沫,可能已经出现肾病并发症,导致尿液中蛋白质增多,应及时到医院复查尿蛋白。

李青菊/文

“帕友”不愿运动 肢体会更僵硬

有不少帕金森患者最先出现的症状并不是抖,而是僵硬迟缓,而出现手抖也不一定是帕金森。

帕金森病的典型症状包括静止性震颤、运动迟缓、肌肉强直、姿势平衡障碍等4个方面,如果一个人同时出现了以上两类症状,就更应考虑患帕金森病的可能。帕金森病患者同时还受许多非运动症状的困扰,主要包括抑郁、痴呆、睡眠障碍、自主神经功能障碍、嗅觉减退等。

很多帕金森病患者运动困难,所以在日常生活中越发不愿意运动,其实这对病情很不利。很多患者越不运动,肢体越僵硬,病情更容易急转直下。患者一旦确诊帕金森病后,用药方案、日常护理都有讲究,保持适当的运动,也能帮助控制疾病进展。

江苏省人民医院神经内科主任医师 张克忠



讲文明树新风 公益广告

抛洒激情 收获梦想
这火树金花 不夜天呦
把咱们的幸福照亮

打树花 蔚县 任志国