

胃溃疡患者饮食注意啥

胃溃疡是消化性溃疡的一种,好发于胃角、胃窦、贲门和裂孔疝等部位。引起胃溃疡主要有四个因素:

1. 饮食不健康,经常暴饮暴食,长期饮酒、喝浓茶、吸烟等。
 2. 幽门螺杆菌感染会促进胃酸分泌,从而进一步加重胃溃疡。
 3. 长期服用阿司匹林、激素替代药、消炎药、解热镇痛药等药物。
 4. 长期情绪紧张、焦虑、胃运动障碍和遗传因素等。
- 胃溃疡的主要症状为上腹

部疼痛,多在餐后一小时内出现,一到两小时后逐渐缓解,部分人群无症状或以胃穿孔及胃出血为首发症状。

胃溃疡主要依靠胃镜和X线钡餐检查来诊断,另外胃溃疡还会引起上消化道出血、溃疡穿孔、幽门梗阻,甚至是癌变等并发症。

一般性胃溃疡需口服抑酸药物、进行幽门螺杆菌治疗和胃黏膜保护治疗等方式进行治疗。若是难治性胃溃疡、高度疑似恶性肿瘤的胃溃疡或者大量反复出血的患者需手术治疗,切勿自行服药和治疗。

胃溃疡患者饮食方面要注意以下几点:

1. 饮食宜清淡、宜温,定时定量,忌饥饱无常。
2. 细嚼慢咽,避免摄入坚硬不易消化的食物。
3. 忌饮酒、食用大蒜及辣椒等刺激性食物。
4. 食用无机械性和化学性刺激、含膳食纤维较低、易于消化的食物。
5. 避免食用含粗纤维多的蔬菜和水果、易刺激胃酸分泌的肉汁汤液、难消化的糯米和坚果,以及浓茶、咖啡等。
6. 少食多餐,在烹调食物



时,应切碎、制软,或制成泥状。同时,胃溃疡患者应保持适当的运动,增强免疫力,保持愉快的心情,定期进行幽门螺杆菌检测,如果出现腹胀、反酸、烧心等胃部不适症状时要及时就诊。

河北医科大学第四医院 陈晨

做到五点 预防颈椎病

做到以下五点,可以有效预防颈椎病的发生。

纠正不良姿势,正确使用手机、电脑。挺直脊椎,减少对脊椎的压力,避免脖子酸、肩痛等情况,保持脊椎挺直的同时,下巴微扬,会使脊椎更舒服。另外,看手机时眼睛距离屏幕30厘米以上,距离越远对视力的保护就越明显。不要斜躺在床上、沙发上看书、看电视,不要在行驶的车上看书、看报。当然,姿势正确也不要看太久。

保持良好睡眠体位。理想的睡眠体位应该是头颈部保持自然仰伸位,胸部及腰部保持自然曲度,双髋及双膝略屈曲,使全身肌肉、韧带及关节获得最大限度的放松与休息。俯卧位是不科学的,因其既不利于保持颈部的平衡及生理曲度,也不利于呼吸道通畅。侧卧位时应将颈部置于枕头中间凹陷处,使枕头的支点位于颈侧部的中央处。

选择合适的枕头。应选中间低两端高、透气性好、长度超过肩宽10~16厘米的枕头。习惯仰睡的人,枕头的高度应该相当于我们拳头一拳的高度即可;习惯侧睡的人,枕头的高度可以大约等于我们一侧肩宽的高度;侧卧睡姿者睡前将枕头塑形成中凹状,枕头分成三等分,两边可高出10厘米,以适应侧卧时颈椎的正常生理曲线。不管仰睡还是侧睡,能维持颈椎正常生理曲度的枕头才是最好的。

避免外伤。行走或劳动时注意避免损伤颈肩部,避免和减少提、扛、抬重物,不要急刹车等。一旦发生损伤,尽早诊治。

加强功能锻炼。长期伏案工作者宜定期远视,以缓解颈部肌肉的慢性劳损。闲暇休息时,可进行适当的运动,如放风筝、游泳、打羽毛球等,对颈椎都有一定的好处。

河南省骨科医院 吴春丽

专家提醒

心律失常 忌饮浓茶浓咖啡



心律失常是指心跳节律或者速率发生异常变化,其中包括心跳过快、过慢或者心跳不整齐等。患者会出现头晕、心悸等现象,严重的甚至会出现晕厥、猝死等。

冠心病、心肌炎等心血管疾病都会引起心律失常。此外,严重的酸碱平衡和电解质紊乱,例如心脏的离子平衡失调等,也是引起心律失常的原因之一。另外,部分药物也会引起心律失常,例如肾上腺素、多巴胺、部分抗肿瘤药物等。

除了疾病,酗酒、消化不良、暴饮暴食、吸烟、紧张、激动、过于疲劳等因素也会诱发心律失常,例如患者长期处于压力、焦虑中,出现失眠、紧张等现象,从而诱发心律失常。浓茶、浓咖啡也是引起心律失常的诱因之一,所以经常发生心律失常的患者要忌饮浓茶浓咖啡。

心律失常患者在进行治疗时,要保持积极乐观的心态。

许昌市医院 付振强

腹部疼痛原因可能在胆

腹部疼痛是生活中常见症状,很多人下意识认为肠胃出了问题,买了胃肠病药物服用后却怎么也不见效果,其实,这可能不是“胃痛”而是“胆痛”。

胆囊是身体内的一个囊状结构,具有贮存和浓缩胆汁的功能。胆囊一旦发炎,主要表现就是上腹部或右上腹疼痛不适。胆囊炎分为急性胆囊炎和慢性胆囊炎,其中急性胆囊炎是和急性阑尾炎一样的急腹症,发作时多有绞痛感,令患者痛不欲生。

而慢性胆囊炎情况则有所不同。慢性胆囊炎也有两种类型:一种是慢性结石性胆囊炎,胆汁淤积形成结石,会阻碍胆汁排出,结石对胆囊壁反复摩擦,进而发炎。另一种是慢性非结石性胆囊炎,胆汁不

能顺利排出,部分细菌就“逆流而上”,由肠道混入了胆囊引发炎症。人们在进食特别是进食油腻食物后,胆囊会收缩排出胆汁消化食物,但是慢性胆囊炎患者的胆汁不能顺利排出,影响脂肪的消化,从而引起胃肠道不适,很容易被误诊为胃肠道疾病。

慢性胆囊炎虽然够隐匿,但也不是完全没有踪迹,如果出现以下情况,就要提提警惕:

腹痛。和多数胃痛一样,胆囊炎也是从中上腹开始疼痛,但是随着病程的发展,胆囊炎可以转变成右上腹或肋骨下缘疼痛,还可伴随有后背的牵拉痛、发热等。

消化不良。出现餐后的腹胀、呃逆、食欲减退,特别是对高脂肪饮食的耐受。不过也有部分患者正常餐后无特殊的

反应,只有饱餐后上腹部不适。

胆-心综合征。很多慢性胆囊炎患者是伴随有心脏的一系列不适症状的,如心悸、心前区疼痛等,部分患者还有心电图异常和心律紊乱,考虑与“胆-心”迷走神经反射有关。

黄疸、胆囊肿大。大部分的患者各种生理体征是正常的,但是在“胆痛”发作时,有可能伴有心动过速;如果出现胆总管狭窄,还可能表现为黄疸和胆囊肿大。

虽然慢性胆囊炎症状并不严重,但是如果时间足够长,还是有发生胆囊穿孔、胆囊化脓的风险,加之胆囊炎的治疗效果与病情的严重程度以及治疗是否及时、积极有关,因此,如果怀疑得了胆囊炎,一定要及时就医。

上蔡县人民医院 马天云

突发牙病 分类应对

遇到各种急性牙病,该如何应对呢?

急性牙髓炎、根尖周炎:喝冷水热水痛,不吃东西也痛,晚上疼痛加剧,可能是牙髓炎,不及时就诊有可能变成根尖周炎。可服用止痛药应急处理,如症状加重,务必及时就诊,一般行根管治疗。

口腔溃疡:多发于牙龈、口腔黏膜、舌。一旦发生口腔溃

疡,需避免刺激创面,保持口腔清洁,一般1周左右能愈合。

急性牙周脓肿:饮食不规律,同时细菌大量积聚,急性牙周脓肿就易出现。根据个人情况服用甲硝唑、阿莫西林等消炎止痛药,有脓包者需及时就医,切开排脓,接受牙周序列治疗。

智齿冠周炎:智齿周围牙龈肿痛,可用甲硝唑、阿莫西



林等消炎止痛,用漱口水或淡盐水冲洗肿胀处。

南京市口腔医院牙髓病科副主任医师 朱雅男

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台