

胃溃疡的治疗与预防

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。

如何保护耳健康

在日常生活中,很多不良习惯会损伤听力,如随意掏耳朵、长时间佩戴耳机、熬夜打游戏等。积极预防耳部疾病,科学保护听力,要做到以下几点:

1. **不要频繁掏耳朵。**当耳朵痒时,可以用干净棉签轻轻地在外耳道口旋转,接着让耳朵向下,自行把盯聆(耳屎)排出。掏耳朵不能太过频繁,更不能指甲、卡子等尖锐物掏耳朵。如果盯聆太多堵塞了外耳道,要到正规医院处理。
2. **不要长时间佩戴耳机。**使用耳机,一天累计不要超2小时。接听电话时,耳朵与话筒应保持一定距离,音量适中,接听一段时间后需交替更换另一只耳朵。
3. **预防耳内进水。**耳内进水会诱发急性外耳道炎,治疗不及时可能会导致听力下降。一旦外耳道内进水,可以把头偏向一侧,让水流出来,再用棉签轻轻擦拭。
4. **定期按摩护耳穴位。**按摩耳垂前后的翳风穴(在耳垂与耳后高骨之间的凹陷处),以及听会穴(在耳屏前下方,下颌关节突后缘之凹陷处),可以增加内耳的血液循环,保护听力。建议早晚各按摩一次,每次5至10分钟。

平时要提高爱耳护耳意识,一旦出现听力减退、耳鸣、耳痛、耳闷等问题,应及时前往医院检查。

湖南省人民医院耳鼻咽喉头颈外科三病区主任 王宁

胃溃疡的主要症状表现为上腹部疼痛,多在餐后1小时内出现,经一到两小时后逐渐缓解,直至下餐进食后再重复出现上述节律,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,甚至癌变。

一般性胃溃疡需口服抑酸药物、进行抗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,所以如有上述症状时一定要去医院进行检查,切勿自行服药和治疗。

胃溃疡的防大于治,饮食方面有以下几点需要注意:

1. 饮食宜清淡,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、强烈的调味品以及浓茶、咖啡等。

6. 少食多餐,在烹调方法上,应切碎、制软,或制成泥状。还要保持适当的运动,增强免疫力,保持心情愉快,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要及时就诊。

河北医科大学第四医院 陈晨

出现口腔溃疡要调整生活方式

多种因素可诱发口腔溃疡。常见的口腔溃疡诱发因素包括以下几种情况:

1. **局部创伤。**如吃甘蔗等食物、矫正牙齿的牙套、过度用力刷牙、自身误咬等造成局部创伤。
2. **遗传因素。**约40%患者有口腔溃疡家族史。
3. **饮食不当。**食用辛辣等刺激性食物、温度过烫的食物。
4. **免疫、系统性疾病。**各种原因引起的免疫力下降、情绪焦虑、睡眠不佳都会引起口腔溃疡。口腔溃疡可能是系统性疾病的一个表现。如果口腔溃疡几个月甚至一年多都不愈



合,应该引起足够重视,尽早到正规医院就诊。

平时生活中,偶尔出现一次口腔溃疡不要太紧张,一般可以自行愈合。以下健康生活方式可以规避口腔溃疡的风险:

1. 注意口腔卫生,坚持早晚刷牙,饭后可用淡盐水漱口。

2. 避免和消除一切口腔黏膜损伤因素。

3. 保证充足的睡眠时间,避免过度疲劳。

4. 合理控制饮食,避免食用辣椒、肉桂、坚果、巧克力、奶酪等辛辣刺激性、坚硬粗糙的食物,不吃过烫食物。多吃富含维生素B、维生素C的蔬菜水果,及时补充体内水分。

5. 保持心情愉悦,乐观开朗。

6. 适量进行体育锻炼,长期坚持有氧运动,增强自身免疫力。

郑州大学第一附属医院 曹常乐

高血脂患者饮食治疗注意啥

由于脂类代谢紊乱和饮食有直接关系,所以饮食治疗是治疗高血脂的基础。虽然不同类型的高血脂症饮食治疗方法不同,但总的治疗原则是相同的,高血脂患者在饮食治疗过程中需要注意以下几点:

1. **必须控制饭量。**因为过量的碳水化合物也可转化为脂肪,所以每餐的主食应定量。
2. **控制脂肪的摄入量。**以老年人为例,老年人脂肪摄入量应占总热量的2%以下,要少吃高脂肪食物,如动物油、肉类等。
3. **控制胆固醇的摄入量。**一天内胆固醇的摄入量不应

超过300毫克,可少食动物肝脏、蟹黄、鱼子等。

4. **增加不饱和脂肪酸的摄入。**因为不饱和脂肪酸在人体中有降低胆固醇的作用,所以多吃富含不饱和脂肪酸的食物是有好处的,如各种植物油、深海鱼油等。

5. **多吃豆类食物。**豆类食物可以使低密度脂蛋白明显降低,减少动脉硬化形成的几率。

6. **多吃含纤维素、维生素高的食物。**如粗粮、大蒜、芹菜等食品,可以促进胆固醇的排泄,降低血脂,有预防动脉硬化的作用。

7. **不宜大量饮用咖啡。**大



量的咖啡可使血液中的胆固醇含量增高,使心脏病发作的危险性增加。

8. **食用一些无糖脱脂乳制品。**无糖脱脂乳制品可减少热量及脂肪过多摄入,同时可以补充人体所需的各种营养素。

河北医科大学第一医院 临床营养科主任 路彬

痛风药和降尿酸药不可混用

痛风是尿酸在关节中沉积诱发关节炎症的一种表现。高尿酸血症是指血液中尿酸的含量超过正常值(男性高于420微摩尔/升,女性高于360微摩尔/升),而此时患者不一定有临床表现。

痛风急性发作和高尿酸血症治疗方式不一样。痛风急性发作期,可选择三大类消炎药物:非甾体类消炎药、秋水仙碱和糖皮质激素。而高尿酸血症的治疗是降尿酸,主要的药品包括促进尿酸排泄的苯溴马隆,减少尿酸合成的别嘌醇、非布司他。但在痛风急性发作期不能服用苯溴马隆,因为血液中的尿酸降低了,会使沉积在组织中的尿酸大量向血液中溶解,刺激关节滑膜并形成尿酸盐结晶,从而加重痛风。

蔡艳红/文

甲亢患者长期用药谨防不良反应

甲亢患者长期用药,不可避免会出现不良反应,积极识别和应对才可保证安全度过这个阶段。

甲亢常用药甲巯咪唑和丙硫氧嘧啶都可引起瘙痒、皮疹、荨麻疹、关节痛、关节炎、发热、味觉异常、恶心或呕吐等轻微的不良不良反应。其中,轻度的皮肤不良反应可不停药,同时加用抗组胺药治疗,比如氯雷他定;严重不良反应可停药,改为碘131或手术治疗。

中性粒细胞缺乏这个不良反应严重时危及生命。因此,建议在开始治疗前检查血常规,用药期间也要定期监测;如果出现发热、咽痛或其他感染早期,建议停药,等到血常规结果出来后再用药。

肝毒性方面,丙硫氧嘧啶可以引起爆发性肝坏死,进展迅速;甲巯咪唑一般引起胆汁淤积,主要发生在大剂量用药者和老年患者中。因此,建议用药前后定期监测肝功能。

张爱玲/文

讲文明树新风 公益广告

勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台
中国广电 3号发布