

反复反酸烧心 当心是“疝”作怪

近日,李先生反酸、烧心反复发作,曾经在社区医院就诊,药物治疗后症状有所缓解,但是仍然反复发作。李先生来到医院经过胃镜、CT检查,诊断为食管裂孔疝、胃-食管反流性疾病伴食管炎。在合理的药物治疗及正确的生活方式引导、干预后,李先生的反酸、烧心症状得到显著改善。

疝是人体内正常的组织或器官离开了正常的位置而引起的疾病。较为常见的“疝气”是腹股沟疝,李先生的疝是食管裂孔疝。食管通过膈肌的食管裂孔顺行而下,与胃相连。食管

裂孔疝是指除食管以外的腹腔器官、组织通过扩大的食管裂孔进入胸腔的现象。裂孔较小的疝可以没有任何症状,但裂孔较大的疝就会导致胃内容物反流,出现反酸、烧心、吞咽困难等情况,较为严重的可出现上腹或胸骨后疼痛、餐后饱胀感、恶心和干呕、慢性缺铁性贫血等症状。

食管裂孔疝病因较多,可大致分为先天性疝与后天性疝两大类。先天性食管裂孔疝主要由于先天发育因素引起。后天性食管裂孔疝的常见诱因较多,如老年高龄肌肉力量下降;肥胖、妊

娠、慢性咳嗽、便秘引起的腹内压增高;外伤或食管疾病。

食管裂孔疝的发病率随年龄增长而增加,在50岁以上的人群中发病率高达55%-60%。

食管裂孔疝的大部分症状与胃食管反流病相关,常见的临床表现有:

- 1.胃食管反流症状:反酸、反食等(注:不是恶心、呕吐)。
- 2.反流引起的刺激症状:可出现烧心、胸痛、吞咽痛或吞咽困难。
- 3.食管外症状:咳嗽、气喘、咽喉炎等。
- 4.其他消化道症状:上腹

饱胀感等。

5.并发症症状:如常伴有的反流性食管炎、合并出现的消化道溃疡、胆囊结石、胆囊炎等疾病的相应症状,严重者可出现扭转、嵌顿,导致梗阻、坏死、穿孔等。

大多数患者没有任何症状,不需要治疗,但如果反复出现烧心、反酸,尤其是胸痛、腹痛、呕吐等症状,并且持续不能缓解,则可能需要药物或手术治疗。因此,当出现上述症状时,要及时到医院就诊。

石家庄市第二医院普通外科 贾建宾

服胃药时间有讲究

在服用胃药时,由于药物作用机制不同以及食物对药物的影响,通常需要选择不同的服药时间,以达到最好的疗效。下面介绍几种不同类型胃药的服用时间。

抗酸药。抗酸药主要作用是中和胃酸,这类药物主要包括碳酸氢钠、氢氧化铝(胃舒平等),进餐后1~1.5小时服用,此时胃酸分泌量达到高峰,可发挥药物最大的中和作用,可维持药效3~4小时。如果餐后立即服用,药效只能维持1小时左右。

胃黏膜保护剂。胃黏膜保护剂如硫糖铝、枸橼酸铋钾等。此类药物的疗效取决于胃内药物的浓度,以及药物与胃黏膜接触的时间。食物会延长药物与黏膜的接触时间,所以胃黏膜保护剂饭前半小时内至一小时服用效果最佳。

促胃动力药。促胃动力药主要有多潘立酮、莫沙比利等,最好在饭前15~30分钟服用,这样有利于药物的充分吸收。需要注意的是,促胃动力药不宜与抗酸药同时服用。

助消化药。常见药物有消化酶、胰酶等。助消化药饭前服用,药物可与食物充分混合,有利于对食物中蛋白质和脂质的分解吸收,发挥药效。

武汉市中心医院药剂科 杨科

内外抗衰 远离皮肤疾病

常见的皮肤问题大致可分为三类:痒、疼和影响美观。不同年龄的人群抗衰需求是不一样的,年轻人主要聚焦在抗痘、毛孔粗大、油性皮肤护理等问题,而中老年人由于皮脂分泌减弱、皮肤变薄、免疫功能衰退、皮肤屏障受损等,可能会出现瘙痒、疼痛等皮肤问题,例如老年性湿疹导致的瘙痒、带状疱疹相关的神经痛等。

免疫系统也会发生衰老,这被称为“免疫衰老”,表现为免疫细胞种类及数量的变化、

分泌过多的促炎细胞因子等,均可导致机体的防御和适应能力下降,免疫衰老是许多老年性疾病(包括一些老年性皮肤病)发生的重要原因。免疫衰老可带来4类老年人常见皮肤疾病:炎症性皮肤病如皮炎、湿疹等;自身免疫性皮肤病如大疱性类天疱疮等;皮肤肿瘤如良性的老年疣、老年斑,恶性的黑色素瘤等;感染性皮肤病如带状疱疹等。

抗衰老需要保持健康的生活方式,例如戒烟、合理膳食、坚持运动、足够睡眠、爱护



牙齿、注意防晒、关注心率和血压等。此外,接种疫苗是中老年人获得特异性免疫的重要手段,如可以通过接种带状疱疹疫苗获得特异性免疫力,从而预防相应疾病的发生。

北京协和医院皮肤科主任医师 孙秋宁

夏季如何预防高血压

夏季是高血压病情加重、出现并发症较多的季节,这是因为夏季人体的睡眠质量下降,易造成自主神经紊乱,入睡后迷走神经兴奋,血管收缩,致使夜间血压升高,有可能导致出血性中风。而血压的波动还受到情绪的影响,如果血压波动大,还会使心、脑、肾发生严重的并发症,甚至危及生命。提示大家注意以下几方面:

1.勤喝水。夏天温度较高,出汗较多,可使血液浓缩,血液的黏稠度增高,血小板等凝集成小栓子,可引起心肌梗死及脑血栓等严重疾病。因此,



夏天要主动饮水,不可口渴后才饮水,每次饮水200~300ml,一天2000ml左右。

2.饮食以清淡为主。夏天的饮食应以清淡为宜,适当增加富含钾、镁的食物,如新鲜蔬菜水果中的芹菜、黄瓜、大蒜、绿豆及香蕉等。因钾和镁既可保护心血管,也可促进钠的排

泄,有利于保持血压稳定。

3.适当午睡。夏天气温较高,日长夜短,常使人睡眠不足,影响血压的稳定,故夏天应创造温度适宜而幽静的休息环境,除夜间有足够的睡眠时间外,每天还可午睡1小时左右,有利于保持血压的稳定。

4.适当运动。在夏天,健身锻炼仍可适当进行,但应避免在高温、高湿和通风不良的环境下进行。值得注意的是,一定要适度,不可盲目加大运动量,以防能量消耗过大影响血压和体温调节中枢,诱发血压猛增,甚至危及生命。

孙浩/文

老年人为何要避免独处

老年人若要避免心理障碍,首要的条件就是尽量避免独处,其主要原因有二:

一是独处的老年人经常一个人呆在家中,久而久之,老年人便在这种寂寞与孤独的环境中出现焦虑或抑郁症状,心灰意冷,情绪低落。

二是独处的老年人最担心自己生病。一旦生了病,自己动弹不了,身边又无人帮助,特别是缺少亲人的慰藉。这种情况下,独处的老年人会出现更多的心理反应,如紧张、恐惧、担心、焦虑、敏感等。

所以,人到了老年要避免独处,尽量与子女住在一起或住在附近,子女要关心体贴老年人,使老年人感到家庭氛围和亲情带来的幸福与快乐。

总之,老年人尽量少独处,以避免长期独处引起心理障碍或疾病。 余力/文

长期吃药后 嘴里没味咋办

高血压、糖尿病等都是需要周期性服药的疾病。在长期吃药的情况下,不少患者会出现嘴里没味道的情况,即日常进食时味觉变淡。造成这种情况,有一部分原因是患者服药过多对味觉造成了刺激。建议大家在对症的前提下,药吃得越少越好,包括西药和中成药。即必要的药物要吃,不必要的药物能不吃尽量不吃。

除了药物影响外,绝大多数觉得自己嘴里没味的高血压患者,是由于焦虑因素导致的。睡眠质量差是导致焦虑、血压升高的重要原因。很多高血压患者睡眠不好,出现入睡困难、容易醒,对自己的睡眠质量不满意等情况,改善睡眠后,血压就会平稳,焦虑状况也会得到缓解。此外,除血压外,有些焦虑患者还会出现胃肠道不适、头疼、腰背疼、厌食或者暴饮暴食、肥胖等外在表现。

河南省人民医院高血压科主任 王浩

图说
我们的
价值观



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善