

选择胃药之前先区分胃痛类型

胃痛是一种比较常见的症状,但是种类却很多,不同类型的胃痛应该采取不同的治疗方法。

胃痛最常见的类型是胃溃疡和胃酸反流病,这两种疾病的症状类似,但胃溃疡通常会伴随更剧烈的疼痛。胃肠痉挛也是一种常见的胃痛类型,可以伴随着腹泻和便秘等症状。胃里有食物停留也会导致胃痛,这种情况通常需要进行消化道动力学检查。

如果胃痛只是偶尔出现,并且不是很剧烈,那可能只是因为暴饮暴食或者吃了不太适合自己的食物。但是如果这种症状持续了一段时间,或者变得更加剧烈,就有必要去医院检查。

专家提醒

这些症状提示胃蠕动减弱

夏季,在体检过程中发现很多人出现食欲不振、餐后饱胀、恶心甚至呕吐的症状,其实多数是因为胃蠕动减弱。胃蠕动一方面使食物与胃液充分混合,以发挥消化作用;另一方面,胃蠕动可搅拌和粉碎食物,将胃内容物通过幽门通向十二指肠。

常见胃蠕动减弱有三个类型:胃蠕动频率减弱、胃蠕动幅度降低、胃蠕动起点降低。

胃蠕动频率减弱会影响胃的排空能力,导致腹胀,可以通过做简单的腹部运动来改善。胃蠕动幅度降低会影响胃搅拌和粉碎食物的能力,造成消化不良,可通过药物改善。胃蠕动起点降低则会影响胃运输食物的能力,造成餐后腹胀和恶心,建议少食多餐,反复咀嚼,提高胃的蠕动起点。

河南省中医院健康体检中心 刘宇峰



胃痛时还要检查是否有其他症状,如恶心、呕吐等。这些症状通常与胃疾病有关。例如,胃溃疡通常会导致恶心和呕吐,胆囊疾病则可能会导致上腹部疼痛和恶心。

治疗胃痛需要综合考虑,对于不同类型的胃痛,要选择不同的药物。

消化性溃疡。消化性溃疡引发的胃痛,选择削弱胃酸的药物是非常重要的。这些药物可以缓解胃酸烧灼胃黏膜抵抗力不强的组织。在此过程中,消化酶能够进一步分解食物,这也是治疗消化性溃疡胃痛的关键。常见的抗胃酸药包括质子泵抑制剂,

如奥美拉唑和兰索拉唑;H2受体拮抗剂,如雷尼替丁和西咪替丁。很多时候,在治疗消化性溃疡的同时,应用抗生素可以帮助消除幽门螺杆菌,这是常见的导致消化性溃疡的细菌菌株。

胃酸反流。胃酸反流引起的胃痛,选择增加胃内pH值的药物是正确的。这些药物可以中和胃酸,减少引起胃痛的酸性液体。常见的药物包括抗酸药,如氢氧化铝镁、碳酸钙等。此外,持续胃酸反流需要改变生活方式,如适当减肥,保持直立姿势,避免食用刺激性食物、烟酒等。

胃炎。胃炎引起的胃痛,应

选择能减轻炎症的药物。这些药物可以减轻疼痛部位周围的不适,并帮助胃黏膜修复。这类药物包括抗生素、枸橼酸铋钾等。平时饮食上,也要注意选择清淡、不刺激的食物,胃部才会更好地得到修复。

胃肠痉挛。治疗胃肠痉挛引起的胃痛,选择舒缓胃部肌肉的药物是最好的。这类药物可以消除胃肠痉挛引起的胃痛,改善胃肠功能,促进食道、胃和小肠的习惯性运动。选择什么药物,需要根据不同的病因来进行判断。常见的药物有庆大霉素、右美沙芬等。

山西医院肝胆胰胃外科 苏润平

内分泌失调会引发多种并发症

内分泌系统是人体中一个非常重要的系统,它通过分泌激素来调节身体的各个功能。内分泌疾病是指发生于内分泌系统的疾病,如果不及时发现和治疗,会引起一系列的并发症,给身体健康带来无法逆转的损害。

糖尿病。糖尿病是一种由于胰岛素分泌不足或对胰岛素作用不敏感而导致的高血糖病。长时间的高血糖会对身体的内循环系统、神经系统、视力、肾脏、免疫系统造成损害。

甲状腺疾病。甲状腺是人体内分泌系统中起着关键作用的器官之一,它分泌的激素对于人体正常的发育和生长具有重要的作用。甲状腺疾病包括甲状腺功能亢进症、亚临床甲状腺功能减退症等,如果

不及时治疗,会导致代谢功能失调、甲状腺肿大、心脏疾病、骨质疏松等多种并发症。

肾上腺疾病。肾上腺疾病是指肾上腺分泌的激素失调引起的疾病,包括肾上腺皮质功能亢进症、肾上腺皮质功能减退症等。肾上腺功能异常会影响人体生长发育,如肾上腺皮质功能减退症会导致儿童生长缓慢、身材矮小等。肾上腺疾病还会影响人体代谢,如肾上腺皮质功能亢进症会导致血压升高、血糖增高、骨质疏松等。

预防内分泌疾病需要注重生活方式的管理。合理饮食是非常重要的,保证平衡多样化的饮食,特别是要控制糖分和高脂肪食品的摄入。适量的运动对预防内分泌疾病非常有益,特别是有氧运动,其提



高人体代谢的作用尤为明显。

此外,还要保持情绪稳定,避免接触有害物质,如离子辐射和有害的化学物质等。

如果已经患有内分泌疾病,需要采取相应的治疗方法。常见的治疗方法有手术、药物治疗、激素替代治疗等。

在治疗内分泌疾病时,需要注意减少不良反应和对身体健康的损害。患者应选择正规医疗机构并遵循专业医生的指导和帮助。

王慧芳/文

频繁头痛或是由眼病引起的

最近,王女士头痛得厉害,她按照以前治疗偏头痛的方法去治疗,头痛却丝毫没有得到缓解。于是,王女士到医院就诊,做完检查后被告知,其偏头痛是由青光眼引起的,叫眼源性头痛,单纯治疗偏头痛是没有任何效果的。

由于眼部疾病如屈光不正、青光眼、角膜炎、角膜溃疡等,刺激和损害了支配眼部的神经末梢而引起的头痛称眼源性头痛,但眼部疾病引起的头痛有时比较隐匿,容易被忽略,往往造成病情延误。

一般来说,由眼病引起的头痛多位于病侧额颞区,

头痛和眼痛同时发生,按压眼球可使头痛加重,急性起病者可伴有视力减退,也可伴有眼部出血、角膜水肿等,测量眼压有助于确诊。为了排除眼源性头痛,患者应及时到眼科就诊。

广州市红十字会医院眼科主任医师 梁纳

高人体代谢的作用尤为明显。此外,还要保持情绪稳定,避免接触有害物质,如离子辐射和有害的化学物质等。如果已经患有内分泌疾病,需要采取相应的治疗方法。常见的治疗方法有手术、药物治疗、激素替代治疗等。在治疗内分泌疾病时,需要注意减少不良反应和对身体健康的损害。患者应选择正规医疗机构并遵循专业医生的指导和帮助。

调整饮食习惯 逆转脂肪肝

脂肪肝并非不可逆转,通过调整饮食习惯、增加运动、减轻体重,可以消除或减轻脂肪浸润,阻止脂肪肝发展和恶化,改善患者的肝功能。要想通过调整饮食习惯逆转脂肪肝,必须遵循以下原则:

控制总能量摄入。能量供给不应过高,对于超重或肥胖者,建议半年减重5%~10%。要优先选择低糖低脂的平衡饮食模式,减少含糖饮料的摄入;极低能量饮食治疗肥胖症或合并营养不良需在营养师指导下进行。

合理选择碳水化合物。碳水化合物摄入过多易转化为脂肪,还会刺激胰岛素分泌,使肝脏合成甘油三酯增多,增加肝内脂肪堆积。可选择谷类、粗粮及杂粮主食,减少精白米面的摄入,忌食糖、含糖果汁和饮料、蜂蜜等甜食,以及高能量食物。

增加蛋白质摄入。高蛋白饮食具有保护肝功能,促进受损肝细胞修复和再生,使脂蛋白顺利运出,防止肝内脂肪浸润的作用。因此,可适当摄入富含优质蛋白的食物,如蛋类、脱脂奶类、鱼虾类、豆类等。

减少脂肪摄入。膳食中的脂肪过多会影响血液中胆固醇的水平,还会在肝内沉积,阻碍肝糖原合成,使肝功能减退,故应限制脂肪摄入。日常生活中,宜选用植物油(如橄榄油、亚麻籽油)或含不饱和脂肪酸多的食物(如鱼类),少用棕榈油、椰子油、牛油等富含饱和脂肪酸的油脂,限制加工零食和油炸食品(如薯条、油条等)的摄入。

供给充足维生素、矿物质及膳食纤维。新鲜蔬菜、水果富含维生素、矿物质和膳食纤维,有助于维持正常代谢,加速肝细胞修复,而且膳食纤维还可通过减少胆固醇吸收、抑制胆固醇合成、促进胆固醇排泄达到降低血胆固醇含量,控制体重的目的。

限制酒类摄入。脂肪肝患者应戒酒或避免过量饮酒。

石家庄市第五医院营养科 刘兵兵

图说 我们的价值观

友善 以福



人福 我福

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善