

专家提醒

肚子不同部位痛 暗示不同疾病

肚子痛可大可小，痛的部位暗示着不同疾病。可以对照不同部位自查，以肚脐为 midpoint 把肚子分成9格，自己右手对应右腹部，左手对应左腹部，不要弄反。

右上腹痛：肝胆问题

右上腹主要是肝、胆的地盘，这两个地方出问题右上腹就会痛。

自查方法：如果是一阵阵发作的绞痛感，可能是有胆结石卡在胆囊管，一般在饭后半小时左右发作，如并发胆囊炎，阵痛会变成持续痛。持续的痛甚至痛到站不起来，可能是肝的问题。肝脏没有痛觉神经，但如果肝病到一定程度，肝表面包膜被撑大就会出现痛感，应排查是不是肝癌。

中上腹痛：胃不好

中上腹是胃、十二指肠的居住地，如果这里痛就要警惕

胃的问题

自查方法：如果疼痛反复发作，每次疼痛持续几天，并且有胀气、反酸、恶心等症状，很有可能是胃炎发作。如果肚子饿的时候痛，吃了东西还是觉得痛，很有可能是胃溃疡的表现。如果肚子饿的时候痛，吃点东西之后会稍微改善，可能是十二指肠溃疡。

左上腹痛：小心胰腺炎

左上腹有胃、胰脏和脾脏，如果这里痛起来，除了胃病外，还要注意胰腺问题。

自查方法：持续疼痛，并且越来越加剧，甚至腰背部也跟着痛，一吃东西疼痛更明显，可能是急性胰腺炎。急性胰腺炎容易在吃了大量油腻的食物或者酗酒后发作。左上腹疼痛，同时有心脏疼痛，要排除是否有心脏方面的问题。

左右侧腹痛：多关爱肾

左右侧腹部主要有肾脏、输尿管、结肠。

自查方法：一边腰腹部突然剧烈疼，感觉下半身也跟着疼，可能是肾绞痛，一般是由于肾脏内的结石掉进了输尿管。有刺痛感，排尿时加剧，有尿血，可能是肾结石、输尿管结石。持续疼痛，有腹泻，大便黏腻，可能有结肠炎。

中腹痛：当心肠炎

腹部中间，肚脐周围是肠道的集中地，这里不舒服要小心肠炎。

自查方法：突发疼痛，一阵阵加剧，常伴恶心、呕吐、腹泻、发热，可能是急性肠炎。如果连续多次上吐下泻，就要小心是不是食物中毒。一阵阵绞痛，整个肚子鼓起胀气，要小心肠梗阻，严重会引起肠坏死。铅中毒的人，也会出现肚脐眼周围一圈痛。



左右下腹痛：警惕阑尾炎

肚子左右下腹非常热闹，有阑尾、结肠、输尿管、卵巢等，这里痛常见的有阑尾炎和女性妇科疾病。

自查方法：疼痛的地方会转移，刚开始上腹痛，逐渐挪到肚脐周围痛，几小时后痛感转移到右下腹，持续性痛，并且阵发性加剧，可能是阑尾炎（可能还伴有发烧、腹泻、呕吐）。不及时治疗会引起阑尾周围脓肿，进一步感染。排尿时疼痛加剧，有时有尿血，要警惕前列腺炎、尿道炎。

中山大学附属第六医院消化内科副主任 邱敏

肝囊肿其实是个“水泡”

肝囊肿是在肝脏里长的小水泡，由一层薄而光滑的纤维膜包裹着清亮液体，可单个发生，也可多个存在。肝囊肿虽然名称中带有“肿”字，但和肝癌并非一回事。临床最多见的肝囊肿属于先天性单纯性肝囊肿，这种肝囊肿一般不会长大，可能长期或终身无症状。

肝囊肿常在体检时偶然发现，可始发于任何年龄，多在20~50岁。肝囊肿往常见于肝右叶，且在女性中更多见。

大多数肝囊肿不会癌变。只有约5%的肝囊肿会引起症状，定期做腹部彩超检查即可。直径小于5厘米的囊肿，可以1~2年复查一次彩超；囊肿比较大的，则半年到1年复查一次。

华中科技大学同济医院肝脏外科 黄昭 项帅



类风湿患者头晕头痛要早治

类风湿常常出现关节症状，但有部分患者出现头晕头痛，可能是类风湿累及了颈椎。

类风湿累及颈椎时，大部分患者最初并没有症状。随着病情发展，症状逐渐明显，表现为颈部疼痛、头晕头痛、手部灵活性下降、步态不稳、恶心呕吐、吞咽困难、视物模糊、颈部僵硬等。

类风湿患者如果长时间使用糖皮质激素、病程较长且控制不佳，就要格外重视颈椎



症状。用药需遵医嘱，不可自行停药或者用药，避免加重病情，或增加药物不良反应发生的可能性。如果病程比较长，建议定期进行颈椎X片检查。如果出现了类似累及颈椎的症状，需要及时就医。

研究表明，在发病3个月内选用抗风湿药物治疗能减轻继发性损伤。尽早使用抗风湿药物和联合用药，防止骨关节破坏是目前公认的针对类风湿的药物策略。一旦发现类风湿已经累及颈椎，导致患者寰枢椎不稳，需要尽早手术。这种可恢复的关节畸形如果没有及时手术矫正，随着病情发展会进展为不可恢复性畸形。

广东省中医院风湿病科主任 黄闰月

预防为主

夏季是带状疱疹的高发季。带状疱疹病毒感染后，病毒会潜伏在神经节中，一旦身体免疫力下降，或受到其他因素刺激，病毒就会重新活跃，引发带状疱疹。

带状疱疹通常表现为皮肤上出现疱疹、水疱等症状，多呈单侧性，且仅出现在身体的某个部位，如胸部、腰部、臀部等。带状疱疹后神经痛是带状疱疹最折磨人的并发症，主要是由于带状疱疹

夏季是带状疱疹高发季

病毒感染了神经节，导致神经节的炎症反应和破坏，进而影响周围神经的功能，引起神经痛。

得了带状疱疹后应及时就医，就医时不仅要去皮肤科，还要去疼痛科。

带状疱疹尚无特效药，接种疫苗是预防带状疱疹的有效手段，可降低带状疱疹后神经痛的发生率，缩短发病的持续时间。研究显示，接种带状疱疹疫苗后第1年保护效果

为67.5%，第2年为47.5%。免疫力低下、老年人等人群可通过及时接种带状疱疹疫苗获得保护。

除接种疫苗外，还应尽量保持身体健康，避免体内免疫系统障碍；少熬夜、不酗酒、多锻炼、勤洗手；得了带状疱疹一定要注意饮食，忌食葱、姜、蒜、辣椒等辛辣刺激食物和炸鸡等油腻食物，平时保持清淡饮食。

航空总医院疼痛科 王永

预防哮喘 注意四点

如何预防哮喘？建议从以下四个方面做好防治工作。

避免接触过敏原。过敏体质人群尽量避免接触过敏原，如花粉、尘螨、化学烟雾、强烈气味等，预防过敏性哮喘急性发作。

预防上呼吸道感染。呼吸道感染容易诱发肺及支气管等下呼吸道的炎症。建议哮喘患者注意保暖，防止因受凉导致上呼吸道感染，进而诱发哮喘急性发作。

识别哮喘发作的信号。如果突然出现咳嗽、喘息、胸闷、夜间憋醒等情况，或平时控制良好的咳嗽、胸闷、喘息等症状有加重趋势，可能是哮喘急性发作的信号，应及时使用控制哮喘的药物。需要注意的是，哮喘吸入药物使用不规范会影响疗效，建议哮喘患者掌握正确的吸入装置使用方法，以达到及时控制哮喘急性发作的目的。此外，哮喘患者外出时应随身携带缓解哮喘的药物。

保持心理平衡。情绪波动过大可能会加重哮喘症状。建议哮喘患者尽量避免过度紧张、兴奋、激动、焦虑等，保持平和的心态，同时积极配合医生治疗。 王玲/文

当心“冰箱型”腹泻

吃冰箱里的东西容易腹泻，一是因为冷刺激，冷刺激后胃肠道蠕动加快，就会引起腹泻；不过这因人而异，有些人一直喝冰水，习惯了也没事。二是冰箱里存在着很多细菌，加上食物放置时间长了会变质，食用滋生细菌的变质食物也可能引发腹泻。

预防“冰箱型”腹泻，有三个建议：一是生、熟食物分开存放，食物放置冰箱时，最好用保鲜膜或保鲜盒覆盖好。二是食物存放时间有限制，一旦食物变质立马清理；如果发现有一种食物表面发霉，冰箱内的其他食物也难免被污染，应该给冰箱彻底消毒，阻断传染。三是定期对冰箱进行清洗消毒。

东南大学附属中大医院消化内科主任医师 陈洪

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



中国网络电视台制
中国广电三网融合