

■ 预防为主 ■

# 做到七点 远离“老胃病”

“老胃病”是形容人长期有胃部不适或消化问题,大多是慢性胃炎或其他消化系统的慢性病,症状包括胃痛、胃灼热感、胃酸反流、恶心、消化不良等。

那么,如何才能远离“老胃病”呢?

**保持均衡的饮食。**确保膳食营养全面,避免偏食和挑食;保证富含维生素、矿物质和膳食纤维的新鲜水果和蔬菜的充足摄入。

**控制或减少食用辛辣、油**

**腻的食物。**这些食物容易刺激胃部。宜选择健康的烹饪方式,如蒸、煮、炖等。注意减盐减糖,摄入过多的盐和糖会催生高血压、糖尿病和其他慢性疾病。

**饮食时间规律。**尽量遵循一日三餐制,保持饮食时间的一致性。还应少量多餐,杜绝暴饮暴食,以减轻消化系统的负担。同时要重视早餐,早餐作为一天中重要的营养补给,可帮助抑制胃酸分泌。

**适度运动。**适量的体育锻炼能促进胃肠道蠕动,但要避免剧烈运动。

**健康睡眠和学会减压。**保持足够的睡眠时间和质量,避免长期失眠对消化道产生的危害。寻找适合自己的减压方式,如健身、看电影、郊游等,愉悦身心,让胃肠道更加通畅。

**戒烟限酒。**长期过度饮酒吸烟,容易患上胃炎、胃溃疡和胃癌。

**寻求专业帮助。**如果感觉胃部持续不适,需定期体检,特



别是做胃肠镜检查。如发现异常,及时咨询消化科或普外科医生,听取专家的评估和建议。  
哈尔滨医科大学附属第二医院结直肠肿瘤外科 黄睿

## 如何正确洗发 有讲究

错误的洗发方法会伤害我们的头发,避免以下常见的洗发误区有利于头发和头皮健康。

**频繁洗发或长时间不洗发。**头发清洁的频率因人而异,以头发不油腻、不干燥为度。根据发质和季节的不同,洗发频率也有所不同。油性发质可以每1~2天洗1次,中性或干性发质可以每2~4天洗1次。夏季可以每周洗3~6次,冬季可以每周洗1~3次。

**洗发水直接涂抹在头发或头皮上。**很多人为了方便,在洗发时直接将洗发水涂抹在头发或头皮上。但洗发水如果没有提前和水充分接触,没有经过皂化,其中的碱性物质会给头发和头皮带来刺激,且未经皂化的洗发水没有形成泡沫并产生乳化作用,难以有效去除油脂和污垢。因此,洗发时建议先将洗发水挤在掌心,加少量水揉搓打出丰富的泡沫后,再涂抹到头发上。

**水温过高或过低。**洗头发的水温以接近体温为宜,最好不要超过40℃。水温过高会伤害头发和头皮,水温过低则难以彻底清除头发和头皮上的油脂和污垢,还可能导致头痛、感冒。

**一套洗护产品全家用。**每个人的发质和头皮状况都不尽相同,一款产品难以满足所有人的需求。为了有效地清洁头发,维持头皮微生态平衡,应根据自身情况选择不同的洗护产品。

**洗发后错误烘干。**如果想要减少电热高温损伤头发,在干燥环境下,可以选择自然晾干。如果天气寒冷,环境潮湿或时间紧迫需要快速出门时,可以选择用吹风机吹干。但是,无论选择哪种方式,都应先用干发巾尽量吸掉头发表面的水。吸水时,可以用毛巾包住头发,适度按压,切勿用力揉搓头发。吹干时,吹风机的温度不宜过高,不能对着同一区域持续吹风,吹至八分干即可。

据《中国医药报》

## 左侧胳膊痛 有时是心梗前兆

左侧手臂疼痛,可能是心绞痛甚至心梗的表现。

与肌肉拉伤或劳累后那种痛的感觉不同,心梗时的手臂疼痛通常是一种钝痛,一般以左肩、左臂内侧疼痛为主,还可能伴随着一种沉重感或烧灼感。这种放射痛,可能是心脏疼痛通过神经路径传递到手臂的结果。

当然,也不是所有的手臂痛都是心梗。一般而言,心绞痛导致的手臂疼痛往往比较突然,且持续时间短,最多10~20分钟。而由心梗导致的手臂痛时间可能会长一些,且常会伴随其他表现,比如胸口闷、喘不上气等,这种情况一定要及时拨打120送医。

如果一痛就是好几天,揉一揉又好一些,且没有其他伴随表现,那多半与心梗没有多大关系。

除了上述疼痛症状外,如果无缘无故出现呕吐、腹泻、腹痛这些胃肠道反应,或者颈背部出现放射痛,也要小心是心梗的征兆。需要提醒的是,这些部位的症状很容易被忽略,吸烟、超重肥胖、血脂异常、高血压、糖尿病、早发冠心病家族史等高危人群,更要格外警惕。

四川大学华西医院心脏内 科副主任医师 李侨



## 体检中结直肠癌筛查方法有哪些

结直肠癌的早期症状不明显,85%的患者一经发现就是中晚期。结直肠癌的发生是息肉-腺瘤-癌的演变过程,这个过程长达7~10年,如果能在在这个过程中应用有效的措施进行干预,就能从中获益。那么,健康体检中结直肠癌筛查的方法有哪些呢?

### 1. 便潜血检查:

便潜血检查包括化学法便潜血检查、免疫法便潜血检查(定性)、免疫法便潜血检查(定量)。

化学法便潜血检查现已逐步淘汰使用。免疫法便潜血检查(定性)无法定量,只能检出定性结果,一般医院的门诊便常规检查常用此方法。免疫法便潜血检查(定量)是检测粪便中的血红蛋白含量,常用于下消化道的筛查。

便潜血定量检测的适宜人群:40岁以上、家族有肠道疾病史、腹痛,长期便秘或腹

泻、粪便变形,大便不成形、便意频繁,排便有不尽感、排便次数改变,粪便带血或便中有粘液、习惯高脂肪、低纤维的饮食,饮食不规律、吸烟、喝酒、熬夜、运动少、压力大、不明原因的贫血和消瘦等。

便潜血定量检测的方法及注意事项:排便后,打开采样便管的绿色盖子,用采样探针多次轻刮粪便表面,取样后将探针插回采样管,盖紧后尽快送到标本箱内。要在粪便表面多点取样,还要避开女性生理期、痔疮出血期采样。

便潜血定量检测的结果在0~100ng/ml,判断为阴性,>100ng/ml,判断为阳性。0ng/ml,肠道中没有出血,情况正常;1~80ng/ml,肠道疾病的风险较低,不需要做肠镜进行精检;81~100ng/ml,数值比较靠近临界值,属于接近高风险人群范畴;101~10000ng/ml,80%左右的人可能有肠道疾病;

1001~2000ng/ml,检测数值的大小与疾病的严重程度相关,需要进一步肠镜检查。

### 2. 肠镜检查:

肠镜检查分为常规肠镜、无痛肠镜、胶囊肠镜。肠镜检查对于早期发现和预防结直肠癌等肠道疾病具有重要意义,但是由于肠镜是侵入性检查,检查前的清肠准备、检后易引起腹胀不适等一系列原因,让一些没有症状的体检者望而却步。针对健康体检人群的结直肠癌筛查的目标,是在一定的工作量下,尽可能多的发现高危人群,然后再进行肠镜精检,所以,对于体检人群来说,便潜血定量检查一定要做,阳性的体检者也不要讳疾忌医,一定要做肠镜检查确认是否有息肉、腺瘤等癌前疾病或病变。如果肠镜下发现息肉,直接切除并送病理,这样就会起到事半功倍的效果。

河北医科大学第四医院 体检中心 王书彩

### ■ 专家提醒 ■

脂肪与体重增加、心血管疾病等健康问题息息相关,往往被视为需要严格控制的营养素。但并非所有的脂肪都是影响健康的“坏”脂肪,有些脂肪对于人体健康是不可或缺的,它们被称为“优质脂肪”,比如芝麻酱。

优质脂肪通常指不饱和脂肪酸,特别是多不饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸。这些脂肪

## 芝麻酱是优质脂肪

在人体内具有多种生理功能,如维持细胞膜的完整性、参与激素的合成、调节血脂等。经常出现在餐桌上的芝麻酱,所含的脂肪主要就是不饱和脂肪酸。这些不饱和脂肪酸对人体健康具有积极作用,能帮助降低胆固醇、预防心血管疾病。

除了不饱和脂肪酸,芝麻酱还富含蛋白质、卵磷脂、维生素E、钾、钙等多种营养成

分。这些成分对于人体的生长发育、神经系统功能、免疫系统功能都具有重要作用。

芝麻酱富含优质脂肪和其他营养成分,但并不意味着可以无节制地食用。因为芝麻酱所含油脂和热量都非常高,大量摄入会导致体内脂肪堆积,引发肥胖等问题。

北京儿童医院顺义妇儿 医院营养科 马啊琴

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

天津日报 天津日报 天津日报

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台