

保护胃健康 避开这五点

要保护胃部健康，生活中要注意避开以下五点：

1.高盐食物

盐摄入过高会刺激胃黏膜，可能会导致胃壁细胞脱落，而胃壁细胞是保护胃部健康的屏障，一旦被破坏就会增加罹患胃炎的风险，严重的还可能导致胃癌。

建议：饮食中要控制好盐的摄入量，每人每天最好控制在 5 克之内，同时也要注意少吃腌菜、泡菜、火腿、香肠、培根等盐含量较高的食物。

2.高糖食物

经常吃高糖食物增加患胃病的风险。有些甜食中的相关成分比如阿斯巴甜、蔗糖素和糖精，不仅会破坏肠道免疫平衡，使肠屏障功能受损，而且会打破肠道微生物群的平衡。另

外，高糖食物吃得多也可能与功能性消化不良有关。

建议：每天糖的摄入量最好不超过 25 克，在家做菜尽量少放或不放添加糖。购买食物时，要看好包装上的标签，多选不含有添加糖的，比如配料表有白砂糖、冰糖、红糖、黑糖、蔗糖、葡萄糖、果糖、麦芽糖浆、玉米糖浆、果葡糖浆、蜂蜜等的都要尽量减少食用。

3.吸烟饮酒

吸烟和饮酒都对健康危害很大，二者都可诱发胃食管反流病。吸烟可降低食管下括约肌的肌张力，减少唾液分泌，而饮酒会影响食管的同步收缩效率，显著降低下食管上括约肌压力，并能够促进胃酸的分泌，影响其蠕动功能，导致胃和食管功能衰退，引发胃食管反流病。

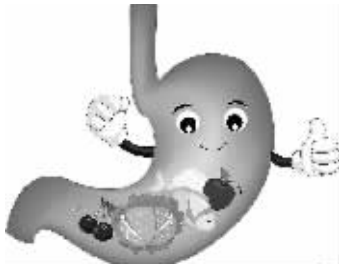
并且，长期吸烟饮酒与胃癌的发生有关。香烟的烟雾中含有多种致癌物，会诱发胃癌；酒精可刺激胃肠道，导致恶心、呕吐、腹痛等症状，引起胃黏膜损伤与出血，同时对肝脏、神经系统和内分泌系统等也会造成一定的损伤，特别是高度酒危害更大。

建议：戒烟限酒。最好不饮酒，如果要喝，成年人每天的酒精摄入量要控制在不超过 15 克。

4.饮食不卫生

饮食不注意卫生，可能会感染幽门螺杆菌。幽门螺杆菌是消化性溃疡、慢性胃炎、胃癌等疾病的重要致病因素，会导致腹痛、嗝气、上腹胀、反酸等症状。

建议：餐前便后要認真洗



手，注意卫生，保持清洁；日常定期给餐具进行消毒，进餐实行分餐制，并使用公筷公勺，这是预防幽门螺杆菌传播的有效手段。定期体检，如果发现自己感染了幽门螺杆菌要及时治疗。

5.某些药物

长期服用某些药物也会伤害胃黏膜，如阿司匹林、布洛芬等。

建议：服用药物之前先咨询医生，充分了解其副作用，并看好说明书。 薛庆鑫/文

预防 为主

四种老年斑或预示肿瘤



老年斑称为脂溢性角化。一般情况下老年斑与身体健康无关，与癌症有关的老年斑有以下 4 个特点：

长得早。七八十岁长出老年斑是正常现象，但若是 40 岁之前就已经出现老年斑，则要提高警惕。

长得快。老年斑短时间内迅速增多增大并伴有瘙痒，也具有危险性。

颜色浅。老年斑多会呈现出较深的褐色，如果斑点颜色浅，则要引起重视。

位置隐蔽。正常的老年斑一般长在脸上、手背上等日光长期照射到的地方，如果斑点长在肚子、后背、手臂内侧、大腿等非暴露部位，可能预示癌症。老人不要觉得长老年斑无所谓，一旦发现情况不对，要立即就医。 据《大河健康报》

春季是骨骼养护黄金期

春季是人体钙质代谢的黄金期，把握住这个特殊时期，不仅能提升全年骨骼健康水平，更能为长期骨骼养护打下坚实基础。

春季补钙的三大理由：

户外锻炼增多，促进钙吸收。春天户外活动时间的增加，不仅让人心情愉悦，还能通过运动促进骨骼对钙的吸收和利用。适量的运动，如散步、慢跑、骑自行车等，能够刺激骨骼肌细胞活

性，提高骨密度，从而增强骨骼强度。

阳光充足，助力维生素 D 合成。春季阳光较为充足，适量的阳光照射可以帮助人体转化维生素 D。维生素 D 是钙吸收的关键因子，能够促进肠道对钙的吸收，并将其运送到骨骼中储存。每天保证 15~30 分钟的日晒（避开中午强烈阳光），可以有效提高体内维生素 D 水平，促进钙的吸收和利用。

饮食丰富，补充多种营养素。春天蔬菜水果丰富，很多蔬菜和水果都富含钙质及维生素、矿物质等营养素。例如，菠菜、芥蓝等绿叶蔬菜，以及杏仁、巴旦木等坚果，都是钙的良好来源。同时，富含维生素 C 的水果，如柑橘、草莓等，能够促进钙的吸收和胶原蛋白的合成，对维持骨骼健康大有裨益。

应急总医院消化内科兼感染性疾病科主任 刘晓川

嗓音嘶哑或因这些疾病

声音嘶哑在生活中较为常见，有时可能是其他疾病发出的信号，一定要引起重视。

嗓音嘶哑可能是急性喉炎。这种嗓音嘶哑多在感冒发热后出现，伴有喉咙痛、吞咽痛，或患者过度发声，如长时间讲话、高声喊叫、长时间啼哭，或者用声不当，都会出现喉部发炎，导致声音嘶哑。也有可能是慢性喉炎，这类患者声调低沉，声质粗糙到沙哑、嘶哑不等，经常咽喉干燥不适，晨起频咳，有黏稠分泌物。

声带小结和声带息肉，也可能导致嗓音嘶哑。声带小结是慢性喉炎的一种类型，有这种疾病的患者多为持续性声音嘶哑。声带局部损伤可能出现声带息肉。声带息肉的临床表现之一为持续性声音嘶哑，其程度与息肉的位置和大小有关。还要警惕反流性喉炎，胃酸反流有时会到达咽喉部位，刺激喉部导致声带肿胀，影响其振动，令声音变低哑，这种病会伴有局部异物感，或咳嗽，或经常出现返酸、嗝气。

喉癌、肺癌也会表现为声音嘶哑。声门型喉癌的病变部位常位于声带的中段或前段，很早就有声音嘶哑的症状。如果没有明显诱因，出现声音发哑，甚至刺耳，伴有喉部阻塞感、咳嗽、痰中带血、有颈部包块等症状，要警惕喉癌的可能。另外，声带乳头状瘤可发生在喉黏膜的任何部位，以声带前段为多，表现为声音嘶哑。肺癌纵隔淋巴结转移可压迫喉返神经，导致声音嘶哑。

据《快乐老人报》

专家提醒

警惕心衰的预警信号

生活中要警惕以下心衰信号：

呼吸困难。心衰患者由于肺循环受阻，容易导致呼吸困难。患者时常感觉胸闷、气短，可持续几周或几个月。伴随呼吸困难，可能还会有胸痛或压迫感。

乏力、运动能力下降。很多人在确诊心衰之前，会经历一段时间的气短和体力差。有心衰患者表示，跳不了舞，打不了球，活动几分钟就会气喘吁吁，甚至连遛狗的力气都没有了，即使休息也难以恢复。这是因为心脏功能降低后，无法保证足够的血液流到肌肉和组织。

水肿。心衰患者由于循环障碍导致体液回流减慢，可出现水肿。与肾脏引起的浮肿不同，心衰引起的水肿多先见于脚和脚踝，一按一个坑，常在傍晚出现或加重，休息一夜后能够减轻或消失。对于持续肿胀，或者体重莫名增加（24 小时内增加 1~2 公斤），就要高度怀疑了。

咳嗽、咳痰。心衰常伴有持续的咳嗽和咳喘，这是肺部液体积聚造成的，咳嗽的加剧通常是心衰加剧的表现。心衰患者常常咳白色黏痰或泡沫痰，严重者表现为咳粉红色泡沫样痰或血痰。

心悸与心律不齐。心脏为了补偿供血不足，可能会诱导心跳加速或心律失常。患者感觉心跳加快或不规则，有时伴有不适感。

手脚发凉。心衰患者因为泵血问题，使得更多的血液优先流向大脑及其他重要器官，导致四肢供血相对不足，因而心衰患者常会感到浑身发冷，手脚冰凉。

北京医院 汪芳



图说
我们的
价值观

子也孝
孙也孝

中国福
中国喜

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台