

打嗝超过48小时 或是疾病信号

打嗝(呃逆)是身体的一种复杂神经反射,主要与生理性原因相关,比如,饮食过快或过饱,导致吞咽空气过多或胃部过度膨胀,刺激膈肌;饮用碳酸饮料,二氧化碳大量释放,导致胃部膨胀;摄入过热或过冷食物,刺激影响神经功能。此外,大笑、紧张、兴奋等情绪变化,以及饮酒等,也可能刺激胃部和膈神经,引起打嗝。

大多数打嗝只持续几分钟,但有些人可能会持续发作

数小时、数天甚至更久,这通常意味着身体亮起了“红灯”,可能是胃食管反流、中枢神经系统疾病、代谢紊乱等的信号。若打嗝持续时间较长(超过48小时)且常规治疗无效,则属于难治性呃逆,可能提示更严重的潜在疾病,需要高度警惕。

如果是生理性打嗝(短暂打嗝),可以尝试以下方法应对:

呼吸调节法

1.屏气法:深吸一口气后,

屏住呼吸10~20秒,随后缓慢呼气。

2.纸袋呼吸法:用纸袋罩住口鼻,缓慢呼吸数次,增加血液中的二氧化碳浓度。

3.缓慢深呼吸:有意识地放慢呼吸节奏,专注延长呼气时间。

小口饮水法

弯腰前倾,小口连续饮水。

分散注意力法

集中精力做一件事,比如背一首诗、记一段歌词、解决一

道数学题等。

吮吸柠檬或含糖

强烈的味觉刺激可能干扰打嗝信号。

需要注意的是,以上方法对持续性打嗝作用有限。如果出现以下情况,建议寻求医疗帮助:打嗝持续超过48小时,频率和强度影响进食、睡眠或日常活动,伴有胸痛、呼吸困难或呕吐。

成都市第八人民医院消化内科副主任医师 杨曦

预防为主

冬季眼睛不舒服 警惕这些疾病

冬季感觉眼睛不舒服,要警惕以下疾病:

干眼症。由于冬季气候干燥,泪液蒸发较多,加上天气寒冷,不少人减少户外活动,居家近距离用眼过度,长时间用空调或暖气取暖,容易出现眼睛发干、发涩等干眼症症状。

病毒性角膜炎。感冒后,流感病毒可能侵袭角膜,诱发病毒性角膜炎。

眼压波动。对于有青光眼隐患的人群,气温骤降会引起眼部血管收缩,可能造成眼压短暂升高,出现眼胀、头痛等不适,需格外注意。

眼底血管病(视网膜动脉/静脉阻塞)。寒冷导致血管收缩、血压波动,可能诱发视网膜血管阻塞。如果突发无痛性的视力下降或视野缺损(如眼前黑影遮挡),需立即就医。高血压、糖尿病、高血脂患者及老年人是高发人群。

冬季保护眼睛要做到以下几点:

出门佩戴防风眼镜或太阳镜,既能阻挡寒风、灰尘直接刺激眼表,还能抵御冬季反射率更高的紫外线;此外,建议避开低温大风时段外出。

室内放置加湿器,将湿度维持在40%~60%。干眼症人群可在医生指导下使用人工泪液。

眼睛发痒时,可用干净棉签擦拭眼角,有分泌物时,在医生指导下点抗生素眼液或者抗过敏眼液,不要用手揉眼或用温水直接冲洗眼部;勤洗手,减少细菌感染风险。

志杰/文



静脉曲张 要早诊早治



静脉曲张早期除了外观上的青筋突出,一般没有症状。但经过数年后,随着病情进展,其危害渐渐显现,表现为水肿、皮肤色素沉着、出血、溃疡以及静脉血栓的形成,严重者甚至会发生肺栓塞危及生命。

从医学角度讲,静脉曲张并不是一种单纯的疾病,而是一种临床表现,许多疾病,如下肢深静脉畸形、动静脉瘘、深静脉血栓后遗症、布加氏综合征等都会有下肢静脉曲张的表现。如果没有明确病因,误诊误治,可能给患者造成严重后果。由此可见,静脉曲张并不简单,早期诊断、早期正确治疗是关键。

早期的静脉曲张可以服药,或穿静脉曲张袜,缓解症状,延缓疾病的发展,严重的静脉曲张建议手术治疗。此外,虽然治疗静脉曲张的手术方法很多,但各有其明确的适应证,只有针对患者的具体病情采用个体化的手术组合模式,才能取得良好的临床疗效。简单来说,瓣膜病变发生在哪个系统以及瓣膜病变的严重程度是选择不同手术方式的主要依据。

河南中医药大学一附院周围血管科主任 周涛

手指疼难伸直,是腱鞘炎吗?

一些因工作需要经常操作电脑的朋友问:早上起来后,感觉手指弯曲困难,而且疼痛,是不是得了腱鞘炎?那么,腱鞘炎都有哪些症状,如何初步自我诊断呢?

腱鞘是指包绕肌腱的鞘状结构。肌腱长期做重复、快速活动,使肌腱和腱鞘经常发生摩擦,久而久之在这个部位就会发生损伤性炎症,导致腱鞘增厚明显,肌腱局部变粗,肌腱在腱鞘内活动时,通过的径道狭窄,会出现疼痛和运动障碍,这就是腱鞘炎。

腱鞘炎常发生的部位是桡骨茎突处、屈指肌腱处、桡侧伸腕肌腱处(腕关节背侧及腕骨上等)、肱二头肌长头肌腱处等。以下人群容易患腱鞘炎:

中老年妇女。此类人群常从事繁琐的日常家务活动,手指、腕部反复长期、快速、用力使用,故容易患腱鞘炎。

一些长期从事重复劳损

关节的人群。如打字员、管弦乐器演奏家、货物搬运或长时间操作电脑者,因手腕、手指反复使用,容易导致劳损外伤,因此易患腱鞘炎。

产后女性。这与怀孕期间体内激素和血容量变化等因素有关。

类风湿性关节炎患者。腱鞘炎患者可以根据以下几点进行自我诊断:

晨起僵硬。晨起患病部位感觉僵硬、疼痛,活动片刻后僵硬症状缓解。

弹响。随着病情发展,活动时会出现咔哒的响声,叫弹响指,也叫扳机指。

痛性结节。炎症部位产生硬结,伸屈活动手指时,结节发生滑动,出现弹响。桡骨茎突处(即前臂手腕处靠大拇指的根部)也可出现痛性结节。

腱鞘炎的治疗方式包括以下几种:

保守治疗。腱鞘炎反应

急性期,当感到疼痛肿胀及灼烧感时,应停止工作,让手部处于休息的状态。可用冷敷、电疗等方法,减少肿胀及疼痛。进入慢性期后,除休息外,还应注意促进局部血液循环。康复治疗包括热敷、按摩、超声波、局部电疗等,必要时佩戴护具。为了防止炎症引起的活动受限、肌肉萎缩,应进行适当的手部及腕部运动。

药物治疗。口服非甾体类抗炎药,局部可在鞘管内注射含有固醇类的药物进行封闭治疗。

手术治疗。如果情况持续恶化,可考虑接受腕管或鞘管切开或局部切除手术。

石家庄市第三医院中医骨科主任 郑伟

石家庄市第三医院 健康专家有话说

第3期

专家提醒

痛风急性发作 别用抗生素

痛风患者要忍受关节痛的折磨,另一方面常伴有肾功能受损、高血压病、高脂血症、糖尿病、肥胖、动脉硬化、冠心病、脑血管疾病等一种或多种并发症,因此,患者除了注意饮食控制,在医生指导下服药控制尿酸也十分重要。

痛风急性发作时,脚拇指、足背等受累关节局部常出

现显著的红、肿、热、痛和功能障碍,严重的还可能出现发热、血白细胞升高等现象。这时,如果不了解病史,也没有血尿酸等检查,很容易误诊为局部感染或发炎,随即给予青霉素等抗生素治疗。

由于痛风急性发作本身有一定的自限性,一般病例即使无任何治疗,也可能会

在痛风发作后一段时间内逐渐自然缓解,这种自我缓解,常常被医生或病人误认为是青霉素等抗生素的疗效。事实上,青霉素等抗生素对痛风急性发作不但无效,而且可加剧病情,延迟缓解,增加病程。

中山大学孙逸仙纪念医院风湿内科副主任 郑东辉

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

天津人民美术出版社

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台