

慢性胃炎,你了解吗

□钟晓春

什么是慢性胃炎

慢性胃炎是指胃黏膜长期受到炎症刺激而引起的一种疾病。这种炎症可能是由于胃酸、幽门螺杆菌感染、自身免疫或其他原因引起的。慢性胃炎的症状通常比较轻微,包括上腹部不适、胃灼热、消化不良、恶心和呕吐等。在某些情况下,慢性胃炎可能会导致胃出血、贫血和消化道溃疡等并发症。

慢性胃炎的种类有哪些

慢性胃炎可以根据其病因和组织学表现分为不同类型,以下是几种常见的类型。

1.慢性非萎缩性胃炎:这是最常见的类型,通常由幽门螺杆菌感染或者长期胃酸分泌过

多等因素引起。其组织学表现为胃黏膜炎症,但没有明显的胃黏膜萎缩。

2.慢性萎缩性胃炎:这种类型的慢性胃炎常常与贫血相关,通常是由胃内的自身免疫反应引起的。其组织学表现为胃黏膜的萎缩和腺体的破坏,可能导致胃酸分泌不足和维生素B₁₂吸收不良。

3.胃窦炎:这种类型的慢性胃炎通常是由幽门螺杆菌感染引起的,主要影响胃的下部(即窦部)。其组织学表现为窦部黏膜的炎症和萎缩。

4.淋巴细胞性胃炎:这是一种罕见的胃炎类型,可能由自身免疫反应或感染等因素引起。它的组织学表现主要是胃黏膜淋巴组织的炎症和增生。

慢性胃炎的病因是什么

慢性胃炎的病因是多种多样的,常见的有以下几种。

1.幽门螺杆菌感染:这是最常见的慢性胃炎病因之一。幽门螺杆菌是一种常见的胃部细菌,它能够引起胃部炎症,长期感染会导致慢性胃炎。

2.胃酸分泌过多:胃酸过多会刺激胃黏膜,引起炎症和损伤。

3.长期使用非甾体类抗炎药(NSAIDs):NSAIDs可以缓解疼痛和发热,但长期使用会对胃部黏膜造成损伤,增加患慢性胃炎的风险。

4.自身免疫反应:自身免疫反应是慢性胃炎的一种病因,其中免疫系统攻击胃黏膜上皮细胞,导致胃黏膜损伤和

炎症。

5.饮食习惯:不健康的饮食习惯,如长期摄入高脂、高盐、高糖、高咖啡因等食物,也可能引起慢性胃炎。

6.环境污染:环境污染、生活压力过大等因素也可能是慢性胃炎的病因之一。

如何治疗慢性胃炎

治疗慢性胃炎的方法取决于其病因和严重程度,一般治疗措施包括以下几个方面。

1.消除病因:如果幽门螺杆菌感染是引起慢性胃炎的主要原因,可以通过使用抗生素、质子泵抑制剂等药物来消除感染。如果胃酸过多是引起慢性胃炎的原因,则可以使用抗酸药物、胃黏膜保护剂等药物来控制胃酸分泌。简单来说,治

疗慢性胃炎要分情况对症下药。

2.调整饮食:调整饮食对治疗慢性胃炎有很大的帮助。患者应该少吃油腻、刺激性食物,如辣椒、咖啡、酒等,并增加膳食纤维,多食用蔬菜、水果等易消化、富含维生素的食物。

3.改善生活方式:改善生活方式可以减轻慢性胃炎症状。患者不仅要减轻压力、少熬夜、保证充足睡眠,还要改掉吸烟和饮酒等不良习惯。

4.药物治疗:在治疗慢性胃炎时,可以使用一些胃黏膜保护剂,如铋剂和胃泌素类药物,以减轻胃炎的症状。此外,还可以使用胃动力药物、消食药、抗过敏药等。

(作者供职于广东省惠州市惠东县人民医院)

“天下第一痛”怎么治

□陶晓刚

三叉神经痛是常见的脑神经疾病,多发于中老年人群体,主要表现为面部区域反复发作的阵发性剧烈疼痛,大多为单侧,表现为撕裂样、触电样、闪电样、针刺样、刀割样或烧灼样跳痛,可伴有患病侧流泪、流涎及流涕。疼痛发作次数从每天数十次至数百次,甚至持续发作。三叉神经痛的发病年龄多在40岁以上,以中老年人居多。三叉神经痛在患者说话、咀嚼、洗脸、刷牙时容易诱发,严重影响正常生活,给患者带来巨大痛苦,故又被称为“天下第一痛”。

三叉神经痛包括原发性三叉神经痛和继发性三叉神经痛。导致三叉神经痛的原因有很多,但临床最常见的原因是周围血管压

迫,即血管跳动对三叉神经根部压迫,导致神经局部脱髓鞘改变,神经纤维发生短路,即使轻微刺激,也可叠加形成神经冲动,从而引发剧痛。

诊断三叉神经痛需要与三叉神经炎、舌咽神经痛、耳源性面部痛、眼缘性面部痛、牙源性面部痛、中间神经痛等疾病相鉴别。明确诊断有助于合理治疗,改善症状。

在治疗方面,约一半以上的三叉神经痛患者口服卡马西平可长期有效缓解。但若药物治疗后疼痛仍反复发作,或者出现明显不良反应时,需要外科手术介入。既往临床开展的三叉神经根选择性部分切断术、三叉神经立

体定向热凝毁损术及三叉神经球囊压迫术,是通过损伤三叉神经功能来治疗三叉神经痛,往往并发持续性面部麻木,且易出现疼痛复发,故逐渐被三叉神经显微血管减压术取代。

显微血管减压术治疗三叉神经痛效果立竿见影,且对三叉神经损伤轻微,已成为治疗三叉神经痛的首选外科方法。显微血管减压术是在显微镜下将压迫在三叉神经根上的责任血管分离开,并在神经与血管之间置入减压材料进行隔离,使血管不再压迫神经根。这样就从根本上解决了三叉神经痛。

(作者供职于郑州大学第一附属医院)

如何治疗荨麻疹

□王素之

荨麻疹俗称风疹块,是一种局限性的水肿反应,主要是因为皮肤、黏膜小血管扩张,以及渗透性增加所引起,一般在2小时~24小时内消退,但是容易反复出现。荨麻疹可以在任何年龄段的人群中出现,好发于女性。急性荨麻疹一般和饮食、药物过敏有关系,也有可能是感染因素导致的。慢性荨麻疹则是因为自身免疫、精神因素、物理因素,以及感染等引起的。精神压力过大或者存在慢性疾病,比如甲状腺疾病,都有可能引起荨麻疹。如果患了荨麻疹要及时治疗。那么,怎么确定是否患了荨麻疹?荨麻疹应该如何治疗呢?下面就让我们来详细了解一下。

怎么确定是否患了荨麻疹

可以根据具体的症状以及相关检查来确定是否患了荨麻疹。患者在接触致敏原或者化学刺激、物理刺激后,容易出现不同程度的皮肤瘙痒,且出现风团,抓挠之后会更加严重,一般出现在四肢的近端以及躯干部位。风团有

可能是椭圆形的,也有可能是不规则的形状;可能独立存在,也有可能扩大融合成一片。患者的皮肤表面凹凸不平,类似橘皮样外观。在风团的周围还会有红晕,一般几分钟或者几个小时后水肿的症状会有所减轻,且风团逐渐消失,但是新的风团可能再次出现,此起彼伏。风团可能每天都会出现,也有可能是间歇性出现,如果持续时间达到26周以上,可以确定为慢性荨麻疹。此外,患者也可以到医院进行血常规检查、红细胞沉降率检查及肝功能、肾功能检查等。这些检查可以确定是否为荨麻疹,同时还可以确定致病原因,然后根据实际原因进行治疗。

荨麻疹要如何治疗

荨麻疹治疗的根本原则是去除病因。如果没有办法完全去除病因,比如是过敏原所引起的,就要注意尽量避免跟致敏原接触。在荨麻疹急性发作期,如果患者出现过敏性休克或者喉头水肿的情况,需要马上肌肉注射肾

上腺素,尽早使用糖皮质激素治疗,另外,还需要吸氧治疗,保持呼吸道畅通,且补充血容量。

皮肤瘙痒是荨麻疹患者的典型症状,日常生活中,患者要特别注意,不要用手抓挠,避免病情加重或者出现感染的情况,可以在皮肤上擦拭炉甘石洗剂,能起到止痒的作用。

在药物治疗方面,一般采用非索非那定、阿伐斯汀、依巴斯汀等药物进行治疗,必要的情况下需要使用糖皮质激素。荨麻疹患者一定要严格遵医嘱用药,不能擅自用药,还要注意保持卫生,保持室内空气流通,要避免吃容易过敏的食物,比如海鲜、牛奶等。压力过大、长期抑郁或者情绪过于紧张也容易诱发荨麻疹,因此要放松心情,不要有太大的心理压力。如果身体条件允许,可以适当进行体育锻炼,比如快走、散步、游泳等,能够提高自身的免疫力和抵抗力。

(作者供职于山东省泰安市岱岳区皮肤病防治所)

现阶段,大众对心肌梗死的了解程度有明显提升,个体一旦发生心肌梗死,若抢救不及时,就会失去生命。随着社会的不断进步、生活节奏的加快和生活水平的提高,大部分人缺乏足够的运动。如果长期处于生活及工作等多重压力中,且不注重健康的生活习惯和饮食习惯,心肌梗死的发病风险就会明显增加。那么,我们在日常生活中要如何有效地预防心肌梗死的发生呢?下面我们就来具体聊一聊。

心肌梗死是如何形成的

心肌梗死大部分是冠状动脉粥样硬化导致的。其形成主要是因各种原因导致供血的血管阻塞,心脏失去正常功能,冠状动脉血管严重狭窄、闭塞,引起心肌缺血,最终导致心肌坏死,引发心肌梗死。其发生和心脏病史、糖尿病、肥胖、血脂及血压水平异常、饮食习惯不合理等因素密切相关。

心肌梗死的预防

1.养成规律的生活习惯

要养成早睡早起的好习惯,只有每天保证充足的睡眠,才能让身体得到充分的休息。很多患者发病都是因为长期熬夜导致的,因此,在日常生活中不要过度透支身体,注意劳逸结合,养成规律的生活习惯对预防疾病有着重要的作用。

2.保持良好的心情

尽量保持心情平稳、放松,过度悲伤、兴奋、恐惧、忧虑等大喜大悲的情绪变化会对身体健康造成危害,比如,当我们出现过度的兴奋、失落、忧虑等情绪时,很容易造成冠状动脉痉挛,导致心肌缺血、心脏的耗氧量增加、心跳速度加快等。若冠状动脉痉挛反复多次发生,最终会导致心肌梗死的发生。

3.健康饮食

每天的饮食要多样化,保证身体吸收充分的营养,同时还要控制好体重。饮食要以清淡为主,多吃纤维含量丰富的蔬菜、水果等食物。每餐不仅要定时定量、少油、低盐、低糖,还要注意控制高脂肪食物的摄入量。

4.控制好血糖、血脂、血压

现在大部分老年人的血糖、血脂、血压指标都不达标,如果没有及时有效地控制,也容易诱发心肌梗死。因此,在平时一定要注意保养好自己的身体,控制好饮食,按时服用药物,控制病情,可以降低心肌梗死的发病概率。

5.洗澡的注意事项

因为在餐后或者空腹的情况下洗澡很容易发生心肌梗死,所以在日常生活中一定要注意避免这种情况。洗澡时,水温不要太高,过高的水温会刺激血管扩张,大量血液流向体表,容易引发心肌缺血,增加心肌梗死的发生风险。

6.戒烟

吸烟对身体健康有着很大的影响,香烟中的尼古丁等有害物质会使冠状动脉发生痉挛,因此,为了预防心肌梗死的发生和自身的身体健康,需要及时戒烟。

7.注意天气变化

根据天气的变化,及时增减衣物。天气突然的变化也是发生心肌梗死的重要诱因。

8.适量运动

可以通过运动来改变身体的健康状态,但是运动要适度,要根据自身情况来决定运动的方式、时间等。

(作者供职于济南市历下区人民法院)

光靠吃药就能稳定控制血压吗

□郑 鹏

高血压是指以体循环动脉血压(收缩压和/或舒张压)增高为主要特征,可伴有心、脑、肾等器官的功能或器质性损害的临床综合征,是常见的慢性病,在发病患者中,中老年人占比较高。大家都知道,目前高血压无法根治,想要控制病情,需要终生用药保持血压水平稳定。另外,血压的控制效果还与多种因素密切相关,比如饮食、心情、生活习惯等。这就说明,单纯用药并不能确保降压效果,高血压患者除吃降压药外,还需要注意什么才能确保血压控制稳定呢?下面我们一起来了解一下。

控制血压,药不可停

高血压一般分为两类:一种是原发性高血压,一种是继发性高血压。不论是哪种类型的高血压,均需要坚持用药,确保血压稳定。一般情况下,没有医生的允许是不能随意停药的。很多高血压患者并不关注自己的病情,认为吃了一段时间的降压药后血压正常了就可以自行停药了,这是十分错误的做法。高血压患者能否停药,需要医生根据患者的综合情况来确定,私自停药很有可能造成许多不良的后果,如冠心病、心肌梗死等。

生活干预,控制血压

要想控制好血压,一方面是按时服药,另一方面是生活干预,只有这样才可以大大减少高血压引起的心血管疾病风险。对于高血压患者,要注意改善生活方式,包括低盐饮食、戒烟限酒、减缓精神压力、保持心情愉悦、适当锻炼、控制好体重。

1.低盐饮食:高血压患者一定要控制好盐的摄入量,过多的盐进入人体后,能使血管对升压物质的敏感增加,摄入的盐量越多,血压也升得越快、越高。建议高血压患者每天的摄盐量控制在2克~3克,以保证降压效果。

2.戒烟戒酒:大多数现代人存在着一些不良的生活习惯,如吸烟、饮酒等,过度吸烟和饮酒会严重危害身体健康。对于吸烟患者,烟草中的尼古丁会刺激小血管痉挛,使血液的黏稠度增高,形成血栓。这些也是导致血压增高的危险因素。

3.缓解精神压力、保持情绪稳定:对于高血压患者而言,过大的精神压力和不稳定的情绪都是导致血压不稳定的因素,尤其是对于血管比较脆弱的高血压患者而言,这些不稳定的情绪是十分危险的,容易增加脑梗死的发病风险。因此,高血压患者应尽量保持心情愉悦,减少内心压力,降低血压升高的风险。

4.适度锻炼:建议高血压患者进行适当的体育锻炼,如打太极拳、慢走等。另外,很多高血压患者伴有其他慢性疾病,在日常运动中,要做到循序渐进,不可运动过度,导致危险的发生。

5.控制体重:肥胖是导致高血压发生及发展的重要原因。因为很多高血压患者的体重是超标的,所以需要控制好体重,减少摄入高脂肪、高热量的食物。日常饮食要健康、清淡,只有做到管住嘴、迈开腿,才可以更好地控制血压。

(作者供职于枣庄市市中区齐村镇卫生院)

心肌梗死危害大,有效预防是关键

□于兴隆

胆囊息肉知多少

□褚朋

为什么会形成胆囊息肉呢

导致胆囊息肉的原因有很多,比如年龄、性别、合并乙型病毒性肝炎、糖尿病、高脂血症、高血压、不良生活习惯等。年龄:有研究显示40岁~60岁是胆囊息肉的高发年龄段。性别:研究表明,在各年龄段,男性的发病率均高于女性。乙肝病毒感染:乙肝病毒感染增加了息肉形成的概率。血糖异常:有学者认为,高血糖能抑制肝脏的胆汁分泌,

干扰胆囊收缩,可能导致胆囊息肉的形成。胆囊结石:胆囊结石及胆囊炎会影响胆汁的合成和分泌功能,促进胆囊息肉的形成。高脂血症:有研究发现,肥胖或经常食用高脂食物的人群,其体内胆固醇代谢异常,促进了胆固醇性息肉的生长。不良的生活习惯,比如吸烟、不规律饮食等均可造成胆囊息肉的形成及生长。

胆囊息肉如何处理呢

一般来说,如果胆囊息肉比较小、且没有出现明显的不适症状,可以先观察,不需要特殊治疗,需要定期(3个月~6个月)进行超声检查随访,如果随访1年~2年无明显变化,可将其随访时间间隔适当延长。

但对于这几种情况的息肉,需要进行手术干预:有明显临床症状者;息肉直径大于1厘米;年龄大于60岁;单发、无蒂性或广基病变;息肉在短期内增大或者出现恶变的情况;合并胆囊结石、胆囊炎;合并胆管其他疾病,如硬化性胆管炎、胆总管结石等;怀疑息肉有恶变可能等。

如何选择胆囊息肉的手术方式

腹腔镜胆囊切除术是胆囊良性疾病的首选术式,具有创伤小、痛苦小、恢复快、腹部切口瘢痕小等优点,但是对于高度怀疑胆囊息肉癌变的患者,建议首选开腹胆囊切除术。

胆囊切除术后需要注意什么

患者出院后应保持情绪稳定、心情舒畅,有利于机体快速康复,手术后短期内应注意个人卫生,保持腹部切口处皮肤的清洁干燥。饮食方面,应以清淡、易消化的低脂、高蛋白食物为主,多饮水、多吃水果、蔬菜,规律饮食,少量多餐,避免暴饮暴食,戒烟酒。同时,要养成规律的生活作息习惯,保证睡眠充足。术后1周内以休息为主,术后第2周可根据自身体质恢复情况做轻体力活动,以不疲劳为宜,避免重体力劳动和剧烈运动。还要注意定期到医院复查,如果身体出现不适或者其他异常症状,要马上就医。

(作者供职于枣庄市立医院)

结肠癌的症状及危害有哪些

□韩 昌

结肠癌是胃肠道中常见的一种恶性肿瘤,可以出现在盲肠、横结肠或者升结肠、降结肠等部位。导致结肠癌的原因有很多,可能和慢性炎症有一定的关系,也可能是遗传因素、饮食因素导致的。运动过少、长期吸烟、精神过度紧张或者超重等,也可能引发结肠癌。结肠癌需要引起重视,及时治疗。那么,结肠癌的症状和危害都有哪些呢?结肠癌应该如何治疗呢?下面我们就来详细了解一下。

结肠癌的症状有哪些

结肠癌患者在早期可能没有明显的症状,但是肿瘤进展到了

一定程度之后,可能会出现一些临床症状,比如腹部疼痛、便血以及腹部出现肿块等。如果是右半结肠癌,大多数患者会出现腹痛症状,疼痛一般为隐痛,且出现在右下腹部。另外,还有一些患者会出现贫血症状,主要是由肿瘤坏死以及慢性失血所引起的。大概有一半的患者会有腹部肿块,且有压痛感,同时患者的排便习惯也会发生改变,早期可能会出现脓血便,且排便次数增多。如果是左半结肠癌,大概有70%的患者会出现便血的情况,可能是带黏液的血便,还有一些患者会有鲜血便。有60%的患者会有腹痛症状,表现为腹部绞痛,同时伴

有腹胀以及肠鸣音。有40%的患者可能出现右下腹部肿块,随着肿瘤溃烂感染,患者还可能出现消瘦、贫血、乏力以及低热等全身症状。到了晚期,还可能引起黄疸、腹水等并发症。

结肠癌的危害有哪些

结肠癌会导致患者的肠道异常,出现消化道相关的症状,同时影响患者的正常进食以及日常排便,还会降低患者的生活质量。因为结肠癌是恶性肿瘤,所以有可能会

结肠癌如何治疗

结肠癌一般需要采用手术方

式进行治疗,另外也可以选择放疗、化疗以及靶向治疗等。应根据结肠癌的具体情况以及患者的实际身体情况,选择适合的治疗方式。如果结肠癌患者同时出现了肠穿孔或者肠梗阻,且患者的身体允许手术的情况下,需要马上采用手术的方式进行治疗。除了手术治疗以外,还需要纠正患者的营养不良情况,保证患者摄入足够的热量、蛋白质还有营养物质。若结肠癌患者的疼痛症状比较严重,可以适当使用止疼药物进行治疗。西妥昔单抗、贝伐珠单抗这些药物可以很好地抑制细胞增殖以及转移,但是服用这些药物时,患者需要严格遵循医

嘱用药。手术方式主要有根治性切除手术、姑息性手术。根治性切除手术包括右半结肠切除术、横结肠切除术,以及左半结肠切除术。如果患者没有办法进行根治性切除手术,可以采用姑息性手术。

结肠癌患者不仅要积极配合医生进行相应的检查和治疗,还要调整饮食习惯,饮食要尽量清淡一些,不要吃油炸、刺激性过大的食物,同时调整好心态,不要有太大的心理压力,在身体恢复后可以适当进行一些活动量较小的体育锻炼,比如散步、瑜伽加等。

(作者供职于罗山县龙山街社区卫生服务中心普外科)