

胃病的相关小知识

□周春

随着社会的发展,人们的生活水平不断提高,但是患胃病的人群越来越庞大,胃炎、胃溃疡等慢性疾病已呈现年轻化趋势。据统计,每年患浅表性胃炎的青少年越来越多,如果这些疾病不能得到有效的治疗,将会对人体健康带来伤害。

病因

胃病的主要症状有腹部不适、嗝气、反酸等,严重的症状有恶心、呕吐、胃灼热等。现代医学将胃病分为急性胃炎、慢性胃炎、胃肿瘤、胃溃疡、急性胃扩张等。在治疗胃病的过程中,医生需要根据患者的实际情况找到病因,采取科学合理的治疗方式进行治疗,帮助患者早日恢复健康。

首先,不规律的饮食习惯成为年轻人患胃病的主要原因,由于工作和学习的压力,年轻人很容易忽视一日三餐的重要性,没有养成良好的饮食习惯,也没有养成良好的作息习惯。

不少人晚上熬夜,早上睡懒觉,没有充足的时间准备早餐,对于早餐总是草草了事,对于中餐和晚餐总是大快朵颐,没有做到细嚼慢咽。还有部分人有爱吃零食的习惯,甚至将零食替代主食,

长此以往,会对胃部带来伤害。《黄帝内经·素问》中提到“饮食自倍,脾胃乃伤”,说明了饮食不规律会给胃部带来伤害,过度的饮食或过度的节食,都是不健康的饮食习惯,会影响胃部的正常功能,使脾胃的运化功能减弱,引起人体不适。

其次,长期的睡眠不足,也是引发胃病的重要原因。人们在工作和学习一整天后,人体各方面的机能都逐渐消耗,需要利用晚上时间好好休息,但是很多人没有养成良好的作息习惯,仍然利用晚上的时间进行工作、学习,或娱乐到深夜,久而久之,会给身体健康埋下隐患。

据统计,经常熬夜、睡眠不足的人,胃病的发病率是一般人的3倍~4倍,这是由于人体胃部具有一种自我保护的TFF蛋白,TFF蛋白能在人体熟睡的情况下快速分泌,如果人体的睡眠时间较少,胃部就不能分泌TFF蛋白,从而影响胃的自我修复功能,同时也很容易出现胃炎、胃溃疡、不消化等症状。

再次,工作压力和心理压力也是不容小觑的,情志因素也会引发胃病,比如心理上的担忧、恼

怒会使人茶不思饭不想,也就是思虑伤脾,肝脾不调。肝主疏泄,脾胃主运化,肝的疏泄功能正常,有助于脾胃的消化功能。反之,如果脾胃功能受到阻碍,就会引发胃病,其症状主要表现为胃痛、腹胀、恶心、呕吐等,被称为肝脾不调或肝气犯胃。

胃病的治疗

现代人的生活节奏快,身体和心理压力较大,即使身体发出了警报信号,不少人也认为是过度劳累引起的,只要休息几天就好了,对身体潜在的疾病放下了戒备和警惕,导致病情进展。如果发现身体有任何异样,一定要到医院进行及时的检查,以免错过最佳的治疗时机。

胃病可以采取中西医结合的治疗方法,患者进行相关的检查确诊病因后,医生为患者制定全面的、有针对性的治疗方案。胃病的治疗可以采用三联、四联疗法,其中的质子泵抑制剂能够治疗幽门螺杆菌,一些抗酸药物可以对胃酸进行中和,比如小苏打、碳酸钙、复方铝酸铋等,对胃黏膜有很好的保护和修复作用。

同时,还可以结合中医进行辨证治疗,如寒湿性的胃病可以

在西药的基础上增加香砂六君子汤,脾胃虚寒型的胃病可以服用理中汤,脾胃湿热可以用平胃散,肝胃不和可以用柴胡疏肝散,胃阴不足可以用益胃汤。在治疗的过程中,通过患者的实际情况,对其用量进行酌情增减,灵活辨证治疗。

胃病的治疗是一个长期的过程,患者要以平和的心态来对待,过度地依赖药物治疗不能使病情得到根治,反而还会使病情更加严重。因此,在治疗胃病时一定要找准病因,从根本上用药,才能缓解病情,使胃病得到根治。

胃病的预防

胃病三分靠治七分靠养,由此可见胃病预防和胃部养护的重要性。

首先,应该从日常饮食做起,养成良好的饮食习惯,一日三餐要定时、定量、有规律,不要暴饮暴食,同时还要注意重食材的选择和进食的速度,少吃辛辣、生冷、油腻、过硬的食物,注意营养搭配,多吃高蛋白、高纤维的食品;注意营养均衡,日常可多摄入蛋白质,比如鸡肉、鱼肉、蛋类等,还要保证绿叶蔬菜、水果、红枣等食物摄入,防止营养不良和贫血;在

进食时,一定要细嚼慢咽,切忌速度太快。

其次,要养成良好的作息时时间,尽量不要熬夜,同时可以制定一个养胃时间表。每天早晨7点喝一杯温水,7点半吃早餐;10点需要放下手中的工作进行身体上的舒展,利于早餐的消化;11点半吃午餐,补充人体一天所需要的蛋白质;下午五点半吃晚餐,晚餐以清淡为主,尽量少吃,以免给胃部带来消化负担;晚上7点可以进行饭后散步,这样有助于消化。

最后,还需要保持一个良好的心态和精神面貌,保持愉快轻松的心情也是保持身体健康的重要法宝。

胃病产生的原因是多种多样的,但是胃病的一些症状又很容易被人们忽视。胃部一旦出现不适症状,应该尽快到医院找到病因,准确治疗。同时,在生活中,人们要注重对胃部健康的保护,养成良好的生活和饮食习惯,提高自我调节和防御能力,比如少吃辛辣、生冷、油炸食品,定时定量、有规律地饮食,不暴饮暴食。

(作者供职于上海奉贤奉城镇社区卫生服务中心)

什么是肺外结核

肺外结核是指结核菌通过呼吸系统感染而使人患肺结核病,还可由肺部病变通过血液或淋巴系统播散到人体的各个脏器,是发生在肺部以外各部位的结核病。

常见的肺外结核包括胸外淋巴结、骨关节结核、结核性胸膜炎、结核性腹膜炎、结核性心包炎、盆腔结核、腹腔脏器结核(包括肝结核、脾结核、肠结核等)、肾结核、肾上腺结核、泌尿生殖器官结核、皮肤结核等。

临床表现

淋巴结结核 淋巴结结核发生的部位以颈部较多,患者午后偶尔感到疲乏、低热、盗汗,局部有肿块,压迫疼痛,甚至疼痛剧烈。淋巴结结核的并发症有淋巴结感染及其他部位的结核菌感染。

骨结核 多发生在腰椎。患者一般有全身中毒症状,如疲劳、食欲不振、盗汗和午后发热等,症状可持续2个月~3个月。

胸椎结核 背部痛是胸椎结核最常见的症状,疼痛的性质多为钝痛或酸痛,伴有压痛和叩击痛,休息后患者症状可减轻或暂时消失,患者往往在行走、承重、咳嗽、睡前等疼痛加重。腰椎结核及胸椎结核患者行走时躯干向后倾斜。疼痛症状较为常见,尤其在咳嗽、震动或翻身时疼痛加重。胸椎结核的并发症有周围脓肿和病理性脱臼。

颈椎结核 患者常表现为斜颈或头部前倾,并伴有全身不适、倦怠乏力、食欲减退、身体消瘦、脉率加快、心慌心悸和月经不调等轻度中毒及自主神经功能紊乱的症状。

结核性胸膜炎 患者有不同程度的发热、盗汗、乏力等症状。胸痛多为锐性刺痛,常与患者呼吸有关,在深呼吸时加重,疼痛部位以胸部多见,还同时伴有肩痛、下胸部及季肋区疼痛。

结核性腹膜炎 起病缓慢,常有盗汗、发热等结核中毒症状,以及腹痛、腹胀等。患者早期疼痛并不明显,随后有持续性隐痛或钝痛,亦可发生阵发性疼痛,疼痛多位于脐周或右下腹,常伴有腹胀、恶心、呕吐,有时腹泻和便秘交替出现。结核性腹膜炎的并发症为肠梗阻、肠穿孔及肠瘘。

治疗方法

肺外结核的治疗原则与肺结核相同。抗结核药物可选择异烟肼、利福平、乙胺丁醇、吡嗪酰胺等。应用抗结核药物的过程中,要注意监测肝肾功能、听力、视力的变化。同时辅以保肝、保护胃黏膜治疗。

注意事项

患者需要注意休息,适当锻炼,增强免疫力,但不宜剧烈运动;要加强营养,多摄入含高维生素、高蛋白、低嘌呤食物,比如奶制品、鸡蛋、肉类、蔬菜、水果等,少食多餐,避免暴饮暴食。

患者在确诊结核感染后,需要严格遵医嘱规律使用抗结核药物,定期到门诊复查随访。肺外结核比如脊柱结核、淋巴结结核如果没有病变破溃,没有结核分枝杆菌排出途径,一般不会传染。若合并痰菌阳性的肺结核、病变部位破溃流脓,这部分患者具有传染性,需要采取措施防止传染给他人,如不随地吐痰,外出佩戴口罩,与家人相对隔离居住,房间通风等。

患者的痰液、日用品及周围物品需要进行隔离和消毒处理。患者可将痰液吐至有消毒液的、带盖的痰盂中,痰盂用84消毒液浸泡1小时后再清洗。患者的餐具可先煮沸后再进行清洗。

(作者供职于郑州大学第一附属医院感染科)

种植牙的过程与益处

□连云飞

种植牙是一种现代牙科修复技术,能够恢复缺失的牙齿,并提供美观、功能完善的口腔健康。种植牙指的是一种以植入人体骨组织内的下部结构为基础来支持、固位上部牙修复体的缺牙修复方式,包括下部的支持种植体和上部的牙修复体两部分。种植牙的益处不仅限于美观,还包括许多功能和健康方面的优势。

首先,种植牙能够恢复牙齿的功能。牙齿的缺失会导致咀嚼功能减弱,影响食物的咀嚼和消化。通过种植牙,患者可以恢复正常的咀嚼功能,改善口腔健康和整体消化。

其次,种植牙可以提供稳定

的咬合力。与传统的可摘式义齿相比,种植牙通过与牙槽骨融合,提供了更牢固的支撑,使患者能够享受更稳定的咬合力和舒适的口腔感觉。

除了以上的功能和结构优势,种植牙还可以提升患者的自信心和生活质量。恢复完整的牙齿可以改善患者的面部外观,使患者能够露出笑容自信地与他人交流。

种植牙的过程

种植牙是通过在牙槽骨中植入人工牙根,再固定牙冠,达到恢复牙齿功能和美观的目的。其主要过程包括以下几个步骤。

诊断和计划:包括前期的口腔检查、口腔影像检查、牙齿扫描

等,以确定患者的适应证和种植方案。

手术准备:为患者进行局部麻醉,清洁患者口腔,为手术区域消毒。

牙槽骨准备:通过牙槽骨预备、骨移植等方式,为人工牙根提供稳固的基础。

植入人工牙根:将人工牙根植入牙槽骨中,通常患者需要等待几个月的愈合时间。

固定牙冠:当牙根愈合后,固定牙冠到人工牙根上,恢复牙齿的外观和功能。

种植牙的适应证

种植牙适用于以下情况:对于单个牙齿缺失的患者,种植牙是一种理想的修复选择;通过种

植牙可以固定桥梁来恢复多个连续牙齿缺失;对于全口牙齿缺失的患者,种植牙可以支持全口义齿,为患者提供更好的固位和咀嚼功能。

种植牙的益处

恢复咀嚼功能。种植牙可以恢复缺失牙齿的咀嚼功能,使患者能够正常咀嚼食物,提高生活质量。

改善口腔健康。种植牙可以防止邻近牙齿的移动和倾斜,保持患者口腔结构的稳定,减少牙齿龋齿和牙周病的风险。

提升美观和自信。种植牙可以恢复缺失牙齿的外观,使患者笑容更加自然美观,增强患者的自信心。

具有持久性。良好的种植牙手术和适当的护理可以使种植牙具有持久性,比传统的假牙更为耐用。

保护颌骨结构。种植牙可以刺激颌骨,促进骨质的保持和生长,有助于保护颌骨结构的稳定性。

注意事项

种植牙手术后,患者需要遵循医生的建议,注意口腔卫生,定期进行口腔检查和清洁;避免过度咀嚼硬物、咬指甲等不良习惯,以免对种植牙造成损害;定期到医院复查和随访,确保种植牙的健康状况。

(作者供职于郑州市第三人民医院北院区口腔科)

心律失常的病因及诊断方法

□贺红庆

心律失常是指心脏节律发生异常,包括心跳过快、心跳过缓、心律不齐等症状。虽然心律失常会给人们带来不适和焦虑,但通过了解心律失常的原因、类型、诊断和治疗方法,可以让大家更好地认识什么是心律失常,减少人们对未知的恐惧,过上更加健康和自信的生活。

常见类型

心律失常是指心脏的正常节律发生异常,导致心脏搏动的频率、节奏或者传导出现异常。常见的心律失常类型包括:窦性心律失常、房性心律失常、室性心律失常和传导阻滞等。

窦性心律失常是指心脏的激动起源于窦房结,节律异常表现为心动过速或过慢;房性心律失常是指心脏的激动起源于心房,节律异常表现为心跳加快、心跳不规则或早搏等;室性心律失常是指心脏的激动起源于心室,节律异常可能导致心跳加速、室速或室颤等严重情况;传导阻滞是指心脏激动在传导过程中出现障碍,导致心跳过慢或不规则。

病因和危险因素

心律失常的病因多种多样,包括心脏结构异常、电解质紊乱、药物不良反应、心肌缺血、心肌炎

症、心脏瓣膜病变、高血压病、糖尿病等。此外,一些生活习惯和环境因素也可能增加心律失常的风险,如长期的精神紧张、大量饮酒、吸烟以及某些药物的滥用等。危险因素也是导致心律失常的重要考虑因素。患者的年龄、性别、家族史、高血压病、糖尿病、高胆固醇水平和肥胖等因素都与心律失常的发生和发展密切相关。

诊断方法

对于心律失常的诊断,医生通常会结合患者的症状、体格检查以及心电图、Holter(动态心电图)监测、运动试验和心脏超声等

辅助检查来进行综合评估。

心电图检查是最常用的心律失常诊断方式之一,它可以记录心脏活动的变化,并帮助医生判断心律失常的类型和严重程度;Holter监测是一种24小时动态心电图监测,可以帮助发现短暂的心律失常和症状发作的关联;运动试验可以在运动负荷下评估心脏的反应,对一些隐藏的心律失常有辅助诊断价值;心脏超声可以帮助检查心脏的结构和功能,帮助确定心律失常的病因和严重程度。

治疗选择

治疗心律失常的方法取决于

患者心律失常的类型、病因和严重程度。治疗的目标包括恢复正常的心脏节律、减少症状、改善心脏功能,以及预防并发症的发生。

药物治疗是最常见的治疗方式之一,通过使用抗心律失常药物来调整心脏节律,恢复正常的心脏功能。对于一些严重的心律失常,可能需要进行电复律或植入心脏起搏器、心脏除颤器等介入治疗。此外,对于一些其他的心律失常病因,可能需要进行手术或其他侵入性操作进行治疗。

(作者供职于安阳市灯塔医院心血管内科)

关于眩晕,你了解多少

□王红梅

许多人都有过头晕的经历,不严重的情况下,休息一会儿就会缓解,但有一种头晕让人会觉得天旋地转,严重影响日常生活,这就是眩晕。

眩晕不是一种病,而是一种症状,意味着患者的前庭部位、脑干可能出现病变。发作时,患者通常感到天旋地转、耳鸣耳闷、听力下降,同时伴有恶心、呕吐、面色苍白、四肢冰冷等症状。那么,眩晕常见的类型有哪些?得了眩晕该怎么治疗?

什么是眩晕症

眩晕症是常见的临床综合征,是机体对空间的定向感觉障碍或平衡感觉障碍,是一种运动错觉。患者感到自身或外部环境在移动、旋转或摇动。眩晕症出现的同时,患者常伴有平衡失

调、站立不稳、眼球震颤、指物偏向、恶心、呕吐、面色苍白等症状。

临床表现

突发性旋转性眩晕 患者睁眼时感觉周围物体沿一定方向与平面旋转,或者左右摇晃,闭目时症状减轻。患者常伴有恶心呕吐、面色苍白、出冷汗及血压下降等症状,数分钟或数小时后缓解。

耳鸣 初期有低音的吹风声耳鸣,长时后变成高音的持续性耳鸣。眩晕发作时,耳鸣会突然加剧。

耳聋 患者早期偶有耳聋感觉,多次眩晕后耳聋症状逐渐明显;一般是单侧耳聋,偶尔也会出现双耳症状;眩晕发作时耳聋加重,间歇期好转。

头、耳部胀满感 眩晕发作

期,部分患者有患侧头部或耳内胀满感,沉重、压迫感,或耳周灼热感。

眼震 在发作期观察患者眼球,一般可见到快慢相的不自主颤动。

中枢性眩晕 患者可伴有肢体、语言、吞咽功能障碍,出现以上伴随症状时,可能是脑梗死、后循环缺血等疾病,应及时就医明确诊治。

常见的眩晕症

耳石症 在临床上最为常见,多就诊于耳鼻喉科。耳石症的眩晕与患者头位有关,起病突然,开始为持续性眩晕,数天后缓解,转为发作性眩晕。当患者头部处于某一位置时出现眩晕,可持续10秒,转向或反向头位时眩晕可减轻或消失。

美尼尔病 患者眩晕呈间歇性反复发作,间歇数天、数月、数年不等。患者眩晕常突然发生,开始眩晕即达严重程度,头部活动及睁眼时加剧。

患者会因剧烈旋转感、运动感而呈惊恐状态,同时伴有耳鸣、耳聋、恶心、呕吐、面色苍白、脉搏减慢、血压下降和眼球震颤。每次持续时间数分钟至几小时不等,个别患者呈持续状态,连续数日。每次发作过后患者会感到疲乏、思睡。多次发作后眩晕随患侧耳聋的加重反而减轻,发展到完全耳聋时眩晕也消失。

椎基底动脉系统缺血性病变 短暂缺血发作型患者,发作无定时,可一日内数次或数日一次,一般数分钟至半小时缓解或消失,轻者仅有眩晕、不稳,重者频

繁发作,进展为完全性迷路卒中;进展性卒中型患者发病后眩晕、耳鸣、耳聋持续进展加重,数日后达高峰;完全性卒中型患者发病后数小时眩晕、不稳、耳鸣、耳聋达高峰,明显眼震,数周后症状可逐渐减轻,常遗有听力障碍、头晕等。

如何治疗

药物治疗 根据患者眩晕的类型来进行对症治疗和对因治疗,如后循环缺血是中枢性眩晕的常见病因,可用于改善患者脑部血液循环的药物进行治疗。

中医治疗 颈源性眩晕可通过针灸、推拿、理疗等中医特色疗法缓解引起椎动脉压迫、痉挛的致病因素。

(作者供职于郑州市中医院脑病一科)

一文详述高血压病

□魏新伟

高血压病在我国的发生率很高,部分患者短期内血压急剧上升,常伴有心、脑、肾功能障碍,是导致脑卒中、冠心病、肾功能不全的主要危险因素。

2018年修订的《中国高血压防治指南》对高血压的定义是,在未使用降压药物的情况下,有3次诊室血压值均高于正常,即诊室收缩压(俗称高压)≥140毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕)和/或舒张压(俗称低压)≥90毫米汞柱,而且这3次血压测量不在同一天内。2022年11月颁布的《中国高血压临床实践指南》推荐将我国成人高血压诊断界值下调为收缩压≥130毫米汞柱和/或舒张压≥80毫米汞柱。

血压控制不佳的原因一般可能是因为降压方案不达标、未达到较好的血压控制目标,需重新调整降压方案;降压药物的不良反应限制了药物的长期应用,患者反复换药,影响到血压的控制;老年人存在肾动脉狭窄,难以控制血压;患者对长期降压的意义认识不足等。

高血压病的病因有很多,遗传因素、环境因素、其他因素等。环境因素包括大量饮酒,高盐、高糖、高脂饮食,精神应激,从事紧张程度较高的职业,如司机、会计、统计员等,高血压病的患病率较高;其他因素包括体重指数偏高、口服避孕药等。

原发性高血压病的诊断,需要进行下列实验室检查:血常规、尿常规、肾功能、血尿酸、血脂、血糖、心电图、X线检查、心动图、眼底检查等。血压测量是诊断高血压和评估其严重程度的主要手段。患者为原发性高血压病,需要根据患者病史、体检结果、辅助检查来详细评估其危险因素,以确定其水平分级和危险程度分层。

高血压病的治疗目的为降低血压,使血压降至或接近正常范围;防止或减少心脑血管及肾脏并发症,降低病死率和病残率。高血压病的治疗原则一般需要长期甚至终身治疗,使用有效、无明显副作用、不影响生活质量的降压药物,减少心脑血管病危险因素。高血压病的非药物治疗需要注意合理膳食,限盐、减少膳食脂肪,补充适量优质蛋白质,补充钾、镁、钙等微量元素,多吃蔬菜、水果;限制饮酒;控制体重,增加体力运动;减轻精神压力,保持健康的心理状态。

高血压病患者用药原则需要遵循:轻度、中度高血压患者从小剂量开始,根据患者血压情况逐步调整剂量,采用最小有效剂量,减少不良反应发生;要合理联合用药,如果第一种药物疗效不佳或耐受性差,可换另一种药物或加用另一种药物,而不是加大第一种药物的剂量;尽可能用每日一片的长效制剂,具有24小时平稳降压的作用,便于患者长期治疗。

(作者供职于安阳市人民医院心内科)