脾胃运化失常的典型表现

□张 琳

在日常生活中,很多人有过这样的经历:吃一点儿东西,肚子就会胀得难受。这可能是脾胃运化失常发出的信号。脾胃在人体中扮演着“后天之本”的重要角色,负责消化、吸收和运输营养物质,一旦脾胃运化功能出现问题,身体就会出现各种不适症状。以下是脾胃运化失常的典型表现。

食欲不振

正常情况下,人体在饥饿时会产生食欲,进食后会有饱足感。但当脾胃运化失常时,食欲会受到明显影响。患者往往会发现食欲减退的情况,即使面对自己喜欢的食物,也提不起兴趣。这是因为脾胃功能失调,无法正常地将食物转化为身体所需的能量和营养物质,身体的饥饿感得不到有效满足,进而导致食欲下降,而且由于脾胃运化无力,胃内食物不能及时被消化和排空,残留在胃内的食物会让胃产生饱胀感,进一步抑制食欲。

腹胀腹痛

腹胀是脾胃运化失常常见的症状之一。当脾胃不能正常运化食物时,食物在胃肠道内停留时间过长,容易发酵产生气体,引起腹胀。患者常常感觉腹部胀满,尤其是在进食后,还可能伴腹痛,这种腹痛多为隐痛或胀痛,位置多在中上腹部或脐周。腹痛是因为脾胃运化失常导致胃肠蠕动紊乱,胃肠内的气体和液体不能顺畅运行,刺激胃肠壁而引起疼痛。

大便异常

脾胃运化失常会引起大便秘

结。患者可能出现大便稀溏情况。这是因为脾胃虚弱,不能很好地吸收和转化食物中的水分,导致大便中水分过多,质地稀薄,甚至出现水样便,也可能出现便秘的症状。当脾胃运化失常时,肠道的蠕动功能也会受到影响,食物残渣在肠道内停留时间延长,水分被过度吸收,使大便变得干结,难以排出。部分患者可能出现大便不成形、排便次数增多或减少等异常情况,这与脾胃运化失常密切相关。

身体消瘦或肥胖

脾胃运化失常对体重也会产生影响。如果脾胃虚弱,不能很好地吸收食物中的营养物质,身体得不到足够的能量和营养来维持正常的生理功能,就可能出现

消瘦情况。患者可能会发现自己饮食正常甚至食量增加的情况下,体重逐渐下降,这是因为身体无法有效地利用摄入的食物来合成蛋白质、脂肪等营养物质。相反,如果脾胃运化失常导致水湿内停,身体内的水分代谢出现紊乱,多余的水分不能及时排出体外,就会堆积在身体的某些部位,如腹部、四肢等,从而引起肥胖。这种肥胖往往表现为虚胖,即身体看起来比较臃肿,但肌肉松弛,缺乏弹性。

面色萎黄或晦暗

从中医的角度来看,脾胃是气血生化之源,脾胃运化正常,气血充足,面色才会红润有光泽。脾胃运化失常时,气血生成受到影响,无法为面部肌肤提供足够

的营养,就会导致面色异常。患者可能会出现面色萎黄的情况,这种黄色是气血不足不能上荣于面所致,给人一种没有精神、营养不良的感觉。患者也可能面色晦暗,缺乏光泽,这是因为脾胃运化失常导致身体内的毒素不能及时排出,堆积在体内,影响气血运行和面部肌肤的新陈代谢。

如果出现上述脾胃运化失常症状,建议及时就医,通过专业的检查来明确病因,并采取相应的治疗措施。大家在日常生活中也要注意饮食调理,避免过度劳累和情绪波动,保持良好的脾胃功能,让身体更加健康。

(作者供职于山东省枣庄市中医医院)

居家安全评估降低老年人跌倒风险

□张 鹏

每年,约30%在社区生活的老年人会至少经历一次跌倒。家里作为老年人日常活动时间最长的场所,存在诸多导致跌倒的危险因素。基层医疗工作者开展科学规范的居家安全评估,能精准找出这些隐患,从而有效帮助老年人降低跌倒的风险。下面,我给大家详细讲解一下居家安全评估的相关知识。

居家安全评估涵盖多方面内容。在室内环境评估中,地面安全是重中之重。要仔细检查地板是否平整,有没有松动或凸起的地方,地板材质的防滑性也很关键。电线、不平整的地毯等容易绊倒人,必须及时清理或固定好。浴室地面湿滑,铺设防滑垫很有必要,同时安装坐便器扶手能为老年人起身提供有力支撑。在照明方面,各个房间都要保证光线充足;走廊和卫生间要安装夜灯,能让老年人起夜时看清路况,开关要设置在方便触摸的地方。在布局上,通道宽度至少要达到80厘米,尽量选择无尖锐边角的家具,必要时加装防撞角,常用物品放在腰部高度左右的位置,便于老年人取用。

功能区域的专项评估也不容忽视。卫生间里安装L型扶手能帮助老年人保持平衡,淋浴区放置防滑座椅可减少站立时滑倒的风险,热水器温度设定在49摄氏度及以下能避免烫伤。楼梯两侧都要安装扶手,阶梯边缘加上防滑条,而且每个阶梯的高度差不能超过15厘米。卧室里的床高度要合适,以老年人坐在床上时双脚能平稳放在地面上为宜;床头设置紧急呼叫装置,便于老年人在出现突发情况时及时求助。

在实施评估时,可运用标准化工具。“环境中跌倒危险因素评估表”就是一个不错的选择,它包含37项风险指标,涉及地面、照明、家具等多个方面。数字自评工具也能作为补充,不过它在部分区域的评估一致性较低,使用时要注意。同时,还要从身体功能、用药管理、感官功能等方面进行综合评估,比如用Tinetti量表(一种标准化的临床评估工具,主要用于测量个体的平衡与步态功能)评估平衡与步态,核查是否使用了不恰当的药物,检测视力和听力情况等。

对于评估中发现的问题,要及时采取干预措施。在环境改造方面,按照风险优先级对高风险区域进行改造,像浴室安装抓杆和防滑地砖、楼梯增加防滑条和双扶手等。在行为干预上,指导老年人进行坐站、单腿站立等训练,增强肌力和平衡能力,同时建立用药审查制度,减少镇静类药物使用。此外,每6个月要对居家环境重新评估一次。若老年人病情有变化或发生跌倒,需立即重新评估,同时建立家庭与社区联动体系,通过开展健康讲座、家访指导等方式,强化大家的防跌倒意识。

总之,居家安全评估是预防老年人跌倒的重要举措。基层医疗机构应配备标准化评估工具,培训专业人员,将其纳入老年人常规健康管理,为老年人创造安全的居家环境。

(作者供职于山东省淄博市淄川区大河中心卫生院)

乳牙龋病要及时治疗

□贾 磊

有人认为,乳牙反正要换,蛀了也不用管。这一错误观念正在悄悄损害孩子的口腔健康。乳牙作为儿童成长的“临时守护者”,其重要性远超过我们的认知。从咀嚼功能到恒牙发育,从颌面发育到全身健康,乳牙的健康状况都有着关键作用。只有远离认知误区,科学护牙,才能为孩子的口腔健康打下坚实基础。

乳牙龋病的连锁反应:比我们想象中更严重

乳牙龋病绝非局部问题,其危害会随着时间的推移产生连锁效应。龋洞形成后,食物残渣易残留其中,使细菌大量滋生,不仅引发剧烈疼痛,还会导致牙龈炎、根尖周炎等并发症。炎症持续发展,可能破坏乳牙下方的恒牙胚,影响恒牙的正常发育,导致恒牙萌出顺序紊乱、位置异常,甚至出现恒牙釉质发育不全。

此外,龋坏的乳牙会影响孩子的咀嚼效率,导致食物无法充分磨碎,增加胃肠消化负担,长期如此可能引发营养不良。为了避开疼痛部位,孩子还可能养成偏侧咀嚼的习惯,久而久之造成面部发育不对称,影响颜值与自信。

乳牙的“隐形使命”:为恒牙“铺路”

乳牙在口腔中承担着重要的占位功能。正常的乳牙如同“精准的导航”,为后续恒牙的萌出预留足够空间,并引导其在正确的位置生长。若乳牙因龋坏过早脱落,相邻牙齿会向缺牙间隙倾斜、移位,使恒牙萌出时空间不足,进而出现牙

齿排列不齐、牙列拥挤等问题。

科学防治乳牙龋病:把握黄金干预期

预防乳牙龋病,需要从日常生活中的点滴入手。首先,家长应帮助孩子建立良好的口腔卫生习惯。从长出第一颗乳牙开始,就用指套牙刷或柔软的纱布蘸温水清洁牙齿;2岁~3岁后,引导孩子学习使用儿童含氟牙膏刷牙,每次用量控制在豌豆大小,每天早晚各一次,每次刷牙时间不少于2分钟。同时,减少含糖食物和饮料的摄入,尤其要避免睡前吃东西。

一旦发现乳牙龋病,必须及时干预。浅龋阶段,通过涂氟、补牙等治疗即可有效控制;若拖延至中重度龋坏,可能需要根管治疗,甚至拔除乳牙。治疗越及时,孩子承受的痛苦越小,治疗效果也越好。此外,建议孩子每3个月~6个月进行一次口腔检查,便于医生早期发现问题并制定个体化防治方案。

乳牙作为过渡性牙列,在替牙期前承担着咀嚼功能发育、语言学习基础及面部美学支撑等关键生理功能。忽视乳牙龋病,不仅让孩子承受疼痛的折磨,更会给未来口腔健康埋下隐患。守护孩子的乳牙健康,是每位家长的必修课。从今天起,摒弃“乳牙无用”的错误观念,用科学的方法呵护孩子的每一颗牙齿,为他们的灿烂笑容与口腔健康保驾护航。

(作者供职于山东省泰安市第一人民医院)

这些人要当心带状疱疹

□董 艳

免疫系统功能下降,潜伏的病毒就会被重新激活,沿着神经纤维移动到皮肤,引发带状疱疹。因此,从本质上说,带状疱疹是病毒“卷土重来”的结果,而不是单纯的皮肤感染。

带状疱疹的症状除了皮肤上明显的红斑、水泡外,还有一个显著特点——疼痛。这种疼痛往往在皮疹出现前就开始,表现为局部皮肤的刺痛感或电击样疼痛,有时伴灼热感。随着病情发展,疼痛会越来越剧烈,即使在皮疹消退后,部分患者还会遗留神经痛,可持续数月甚至数年,严重影响生活质量。

高盐饮食危害大

□韩 芳

从心血管系统来看,大量的钠离子进入血液循环,会使大量水分滞留在血管中,导致血容量迅速增加。心脏就像一台超负荷运转的泵,需要更加费力地将这些增多的血液输送到全身,负担大大加重,同时血管壁所承受的压力也随之增加,进而引发高血压。更可怕的是,长期高血压状态就像一把“无形的锯刀”,会不断磨损血管壁,加速动脉粥样硬化的进程,使得原本富有弹性的血管逐渐变得狭窄、僵硬,

让心肌梗死、脑卒中的发病风险增加2倍~3倍。这些心血管疾病随时可能危及生命。

高盐饮食对肾脏也极为不利。肾脏如同身体的过滤器,95%的盐分都要由它来代谢。长期高盐饮食会让肾脏超负荷工作,每天摄入10克以上盐,会使慢性肾病风险升高30%。若肾脏功能受损,毒素和废物无法正常排出体外,会进一步影响身体的各个系统。

高盐饮食还与胃癌的发生息

息相关。高浓度的氯化钠能直接破坏胃黏膜屏障,延长胃排空时间,间接促进致癌物质进入胃黏膜上皮细胞,还能直接损伤胃黏膜上皮,导致上皮再生性增殖,大大增加患胃癌的风险。

那么,我们该如何应对高盐饮食带来的危害呢?减盐势在必行。首先,我们要学会使用定量工具,如2克的限盐勺,成年人每日最多2.5勺;带有刻度的限盐瓶,能通过按压次数精准控量,每次约0.5克,每个家庭可根据人数提

前分配单日盐量,避免烹饪时过量用盐。其次,可以使用“味觉欺骗术”,用葱、姜、蒜、辣椒、柠檬等天然香辛料提升菜肴的层次感;番茄、香菇、紫菜等自带鲜味的食材与清淡的食材搭配,能增强风味。习惯重口味的人不妨采用“每周递减法”,逐步让味蕾适应低盐饮食。另外,在肾功能正常的情况下,可用低钠盐替代普通盐,减少对健康的影响。

高盐饮食对健康的危害不容小觑。为了我们的身体健康,让我们从现在开始,关注盐的摄入量,少吃高盐食品,用清淡的饮食为自己和家人的健康保驾护航。

(作者供职于山东省威海市环翠区疾病预防控制中心)

更年期潮热的应对

□蒋 晨

热带来的不适感。在款式上,建议穿着宽松、多层次的衣物,便于在潮热发作时随时增减衣物。

适度运动

规律运动能有效缓解更年期潮热症状。在运动过程中,身体会释放内啡肽等神经递质,这些物质具有镇痛、愉悦身心的作用,能够缓解因潮热带来的烦躁、焦虑情绪。

心理调适

保持积极心态,避免过度焦虑和担忧。首先,可以通过阅读相关书籍、参加科普讲座等方式,增加对更年期知识的了解,增强

自我认同感。其次,积极参与社交活动,与家人、朋友倾诉交流,转移对潮热症状的注意力。

医疗干预

激素替代疗法:是目前治疗更年期潮热较有效的方法之一。因雌激素缺乏导致严重潮热且无禁忌证的女性,可在医生的指导下合理使用激素替代疗法,能够显著改善症状。

非激素药物治疗:对于不适合使用激素替代疗法的女性,非激素药物治疗也是不错的选择。抗抑郁药如选择性5-羟色胺再摄取抑制剂、5-羟色胺及去甲肾上

腺素再摄取抑制剂,能通过调节神经递质水平改善潮热症状,同时还能缓解更年期常见的焦虑、抑郁情绪。加巴喷丁是一种抗惊厥药物,也被用于治疗潮热,它可以作用于神经系统,抑制异常的神经信号传导,减轻潮热发作的强度和频率。

中医治疗:1.中药调理。如六味地黄丸治疗肾阴虚导致的潮热盗汗;二至丸用于治疗肝肾阴虚引起的更年期潮热。除了成药,中医还会根据患者的具体症状、舌象、脉象等进行辨证论治,开具个体化的中药汤剂。2.针灸。通

慢性病患者的护理技巧

□蒲 琳

量,合理分配三餐,定时定量进食。冠心病患者应减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入,少吃动物内脏、肥肉等,增加不饱和脂肪酸的摄入(如鱼油、橄榄油),有助于降低血脂,保护心血管。

运动锻炼对于慢性病患者至关重要。运动可以增强心肺功能,提高身体免疫力,改善胰岛素敏感性,有助于控制血糖、血压和血脂。大多数慢性病患者每周应进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。快走是一种简单易行的运动方式,患者可根据自身情况,保持每分钟100步~120步的速度,每次持续30分钟左右。运动时间最好在饭后1小时~2小时,避免空腹运动导致低血糖。患者还可

适当进行一些力量训练,如举哑铃、做俯卧撑等,但要注意循序渐进,避免过度劳累。

心理护理在慢性病护理中不容忽视。慢性病患者由于长期患病,身体不适,容易产生焦虑、抑郁等负面情绪。这些不良情绪会影响患者的治疗依从性和病情控制。基层医护人员和患者家属要关注患者的心理状态,给予他们足够的关心和支持。医护人员可定期与患者沟通,了解他们的心理需求,进行心理疏导,帮助他们树立战胜疾病的信心。患者家属要多陪伴患者,鼓励他们积极参与社交活动,保持乐观的心态。患者应学会自我调节,通过听音乐、阅读等方式缓解压力。

科学用药是慢性病治疗的关

键。基层医护人员要向患者详细讲解药物的名称、剂量、用法、不良反应等信息,确保患者正确用药。对于一些需要长期服药的患者,要提醒他们按时服药,避免漏服或自行增减药量。例如,糖尿病患者在使用胰岛素时,要掌握正确的注射方法和时间,并且定期监测血糖,根据血糖情况调整胰岛素剂量。同时,要告知患者药物治疗可能出现的不良反应,若出现不适及时就医。

中医在慢性病护理具有独特优势。高血压患者若属肝火上炎型,可选用菊花、夏枯草等泡茶饮用,以清肝泻火;糖尿病患者若属气阴两虚型,可用黄芪、麦冬等煎水服用,益气养阴。还可配合针灸,针刺足三里、三阴交等穴位,

调节脏腑功能。推拿按摩特定部位,能促进气血流通,缓解身体疲劳与不适。

定期监测是评估慢性病控制效果的重要手段。高血压患者应定期测量血压,糖尿病患者要定期监测血糖、糖化血红蛋白等指标,冠心病患者要定期进行心电图、心脏超声等检查。基层医护人员要根据监测结果及时调整治疗方案,确保患者的病情得到有效控制。

总之,慢性病护理需要从饮食、运动、心理、用药等多个方面入手,综合施策。科学有效的护理能帮助慢性病患者更好地管理疾病,提高生活质量。

(作者供职于山东省淄川区双沟卫生院)