

过完年了，“胃”你好么？

朱沛炎 记者 胡敬东

春节过后，胃不舒服总是反酸怎么办？消化不良应该如何调理？胃溃疡有没有好的治疗方法？哪些原因导致慢性胃炎？肚子有胀气大便总不正常需要做什么检查？1月31日上午9:30~10:30，本报健康热线(0551-2623752)特邀合肥市第二人民医院消化内科主任王志红就有关问题与读者进行了交流。



本期指导专家:王志红

合肥市第二人民医院消化内科主任,主任医师,安徽医科大学教授,硕士生导师,中华医学会安徽省消化系病学会常委,合肥市内科学会副主任委员,合肥市干部保健委受聘专家。从事消化系疾病和消化内窥镜诊疗工作20余年,具有丰富的临床诊疗消化系病的经验,尤其是中西医结合治疗慢性萎缩性胃炎有独到之处,主持开展了多项胃肠镜下微创治疗技术,使病人获益。曾获2008年省科技进步三等奖;撰写发表医学论文10余篇,于2009年和2010年获合肥市科委自然科学优秀论文一等奖和省科技厅自然科学优秀论文三等奖。

专长:中西医结合诊治消化系疾病、胃肠镜诊治。

门诊时间:周一上午、周二下午

春节过后,肠胃总是不舒服,胃胀、腹泻、反酸、食欲不振。请问在饮食上该如何调理?

答:春节假日期间肠胃出现问题很常见,大多是由于饮食和作息造成的胃肠负担和胃肠功能紊乱所导致的。节后,建议多食用些清淡的,易于吸收的食物,如新鲜蔬菜水果以及玉米粥、燕麦、小米粥等粗纤维食品。忌食用过于辛辣、油炸及熏烤、腌制类食物,并且注意饮食有节,合理安排好一日三餐,忌暴饮暴食。

过年几天,全家上下都不同程度出现便秘的症状,请问有没有好的办法能通便,清理肠胃?

答:春节期间,饮食与平时有所不同,亲朋好友欢聚一堂,大鱼大肉不可避免。作息时间也发生了一些改变,最直接表现出来的就是,排泄系统出现异常的情况。等到假期身体调整到休息状态之后,精神比较饱满,心情舒畅,新陈代谢能力也会相对来说好一些。对于便秘,首先需要养成良好的生活习惯。平时多喝开水可加快胃肠道蠕动,促进新陈代谢,减轻脂肪和酒精对肝脏的危害。进行适当的体育运动,避

免精神紧张。其次在饮食上应注意,多食用一些瓜果蔬菜,香蕉、芹菜、蜂蜜、粗纤维等都是很好的对抗便秘的食物。少饮浓茶、咖啡及饮料。切忌大便干燥后乱用泻药。

父亲今年61岁,最近常常腹胀、腹痛,爱打饱嗝,如何治疗?

答:老年人易发生消化不良症状,胃肠功能活动减弱、消化酶减少等都有可能消化不良。根据您的所述情况,建议到医院进行相关检查,了解全身情况,排除器质性疾病。单纯的消化不良,要结合心理、饮食、运动以及药物进行治疗。

请问医生胃炎的症状有哪些,有没有好的预防措施?

答:慢性胃炎是一种十分常见的消化道疾病,临床症状为:上腹部闷胀,疼痛、暖气频繁、泛酸、食欲减退、消瘦、腹泻等。对慢性胃炎的预防主要是养成良好的饮食习惯,做到定时进食、宜消化无刺激性的食物,应避免长期服用对胃粘膜有刺激的药物,如阿司匹林、红霉素等。另外应注意劳逸结合,生活规律,保持乐观的情

绪。慢性胃炎一般预后良好,萎缩性胃炎伴有重度肠化、不典型增生者有癌变可能,应定期随访胃镜及病理组织学检查。

70岁以上的老年人可以做胃镜检查吗?

答:老年人如果有慢性心肺疾病、胃镜的禁忌症或恐惧做胃镜,可先选择胃肠钡餐X线摄片检查。实际上随着科技和操作技术的发展,胃镜检查并不是那么可怕,我院接受电子胃镜检查的病人年龄最小7岁,最大100岁。

得了胃病是不是只能吃稀饭和面条?

答:这是一个误区。对于胃溃疡和浅表性、萎缩性胃炎的病人来说,粥喝多了未必是好事。稀饭和面条这类流质食物通常未经咀嚼就下咽,得不到唾液中淀粉酶的初步消化。同时稀饭水分较多,进入胃内稀释了胃液,还会刺激胃酸大量分泌,反而不利于胃部健康。人体只有在充分咀嚼时,口腔才能分泌唾液酶,这种酶对胃粘膜有很好的修复功能,因此平时可以多吃一些软干饭和馒头,经常咀嚼,对疾病康复有益。

日上午9:30—10:30,本报健康热线(0551-2623752)将邀请合肥市第一人民医院疼痛科主任张海燕与读者交流。

张海燕,副主任医师,中华疼痛医学会安徽分会委员,神经外科麻醉、小儿麻醉方面专家。擅长治疗各类疼痛,如头面部疼痛;三叉

神经痛、舌咽神经痛;颈项部疼痛;颈椎病、寰枢关节紊乱、枕神经痛;四肢痛:如肩周炎、网球肘、腱鞘炎;各类软组织疼痛;横突综合征、肌纤维组织炎;神经痛:带状疱疹后神经痛、幻肢痛;癌性疼痛:癌症所致疼痛或与癌症治疗相关疼痛等。 苏洁 记者 胡敬东

下期预告

疼痛,一种被大家忽略的病。但是,疼痛已被现代医学列为继呼吸、脉搏、血压、体温之后的第五大生命体征,有些慢性疼痛本身还是一种疾病。究竟哪些疼痛需要就医?又有哪些慢性疼痛疾病?长期坐着工作的人易患上哪种疼痛,如何预防?2月7

一周病情报告

春节,阖家团圆,亲朋好友一聚会,觥筹交错间,让人情绪高涨,特别是家中的老人,情绪易激动,增加了突发心血管疾病的风险。据合肥市一院门、急诊统计,仅上周前来医院就诊的心血管疾病患者人数明显增多。另外,冬季气温低,人体的新陈代谢缓慢,心脑血管病人身体受冷空气刺

激,血管骤然收缩,容易导致血管阻塞,血流供应中断,血液流通受阻,使血管内的毒性物质不易排出,也容易诱发心脑血管疾病。由于老年人脏器的组织结构和生理功能都有一定的退化改变,加上机体的免疫功能及抗病能力有所减弱,因此患循环系统疾病的可能性就更大。

合肥市一院急诊科杨静主任建议,节日期间,要注意控制情绪,保持心情舒畅。预防心血管疾病要适当多运动,改善饮食结构,多吃水果蔬菜,低脂低盐,冬季里腌制的咸货,老年人尽量少吃。可以适当饮用葡萄酒,有软化血管,预防冠心病的功效。

苏洁 记者 胡敬东

情绪激动易诱发心血管疾病

合肥市疾控中心发布2月份疾病预测
预防疾病首要健康饮食

星报讯(吴金菊 李多富 记者 胡敬东)合肥市疾控中心昨日发布2月份的疾病预测。2月份合肥市气候特点是冬季与初春更替之际,恰逢全市大、中、小学校开学之际,和大量外来流动人口返城,由于气候因素和人口流动极为频繁,应注意呼吸道传染病和食源性疾病的预防。

呼吸道传染病多为流行性感冒、流行性腮腺炎、水痘等。此外现在仍有部分市民在寒冷的冬季使用煤球炉做饭取暖,要注意因为煤球燃烧不充分导致一氧化碳

中毒。食源性疾病则为细菌性痢疾、伤寒副伤寒、食物中毒等。餐饮行业和家庭在节假日期间,应注意食品安全尤其食品操作、加工中防止受到病原菌污染,导致发生食源性疾病。

患有高血压、冠心病、胃及十二指肠溃疡病的患者在此期间,应注意避免疲劳过度,做到生活有规律,防止疾病复发;在这一季节仍应注意防寒保暖,预防支原体感染及慢性支气管炎和哮喘的复发。

寒冷性脂膜炎来袭
美丽“冻”人要不得

星报讯(苏洁 记者 胡敬东)天气寒冷,可美女们却大都穿着丝袜、打底裤配着雪地靴,成为城市街头一道亮丽的风景线。同时,一种叫做寒冷性脂膜炎的病会大煞风景。

记者昨日从合肥市第一人民医院了解到,入冬以来,前来皮肤科就诊的寒冷性脂膜炎患者明显增多,其中年轻女性患者近90%。据该院皮肤科方红芳主任介绍,寒冷性脂膜炎是指位于人体皮下组织脂肪层中的脂膜,在气候寒冷时受到冷刺激,引起脂肪层的血管收缩,使脂肪

组织细胞缺血受损,发生变性、坏死而造成脂膜炎的炎症。这种病主要见于婴幼儿,但现在年轻女性的患病率也大幅提高,一般该病多发生在受冷1~3天后。发病后应立即祛除寒冷因素,注意保暖御寒,结节多会在2周内逐渐软化消退,不留疤痕及痕迹。

专家提醒市民,“打底裤”、丝袜不能抵御严寒;而且紧紧包裹腿部,影响皮肤的血液循环,使血液血流变缓。爱美女性冬季尤其需要保暖,不能为了美穿得少,冻伤自己。

老烟枪40年险把肺吸“废”

星报讯(吴鹏伟 魏瑶 记者 胡敬东)68岁的张大爷吸烟40多年了,每天至少一包烟。年前突然咳嗽,痰中还带有血丝,送医院检查时发现左肺长了肿瘤,这烟把肺吸“废”了,也差点把命丢了。

日前,安医大一附院普胸外

科一病区为其实施了全胸腔镜左上中央型肺癌袖式肺叶切除+肺动脉成形术,经安徽省科学技术情报研究所检索查新:在世界范围内尚无此类报道。该手术填补了世界上胸腔镜中央型肺癌肺动脉成形术这一空白。

专家教您早期发现乳腺癌

星报讯(卫平如 程刚 记者 胡敬东)2月4日是世界癌症日,今年的主题是:“共同参与,成就奇迹”。

安徽医科大学第四附属医院副院长、普外科主任医师徐阿曼提示广大女性:乳腺普查可以发现没有任何临床症状、极小且未发生转移的乳腺癌,这是乳腺癌早期诊断的目的。

首先请专科医生临床检查:乳房有无肿块,乳头有无溢液,评估是否为乳腺癌高危人群。

其次要做一些适当的辅助检

查。1、B超检查:便捷经济,可区别囊肿和实性肿物,发现因腺体致密而钼靶难以发现的小肿块,可作为常规检查和复查主要手段;2、35岁以上的妇女还建议每年进行一次乳房钼靶X线摄片,可检出85%-90%的乳腺癌,尤其对无肿块的钙化灶和结构紊乱显示清楚;3、对于B超发现的小结节可进一步进行MRI检查,其特点是敏感性特异性高;4、对乳头溢液和溢血者还可行导管造影或导管镜检查以明确诊断。以上检查对乳腺癌早期诊断均有重要的临床价值。