

老年肝血渐衰,未免性生急躁,旁人不及应,每至急躁益甚,究无济于事也。当以一耐字处之,百凡自然就理。——《养生随笔》

胃肠病患者 冬季要注意胃部保暖



专家介绍

杨善峰,安徽医科大学兼职副教授,从事消化疾病诊治20余年,擅长于胃肠道疾病诊治和内镜下微创治疗。

□ 朱沛炎 记者 李皖婷/文 倪路/图

初冬季节该如何保养肠胃?体检查出乙肝小三阳要不要治疗?重度脂肪肝平时应注意些什么?12月4日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请合肥市二院消化内科主任杨善峰与读者进行了交流。

不同的胃部症状可能预示不同疾病

读者:胃部常不适,有时酸有时胀,请问这些症状可能会导致哪些胃病呢?

杨善峰:(1)进食梗阻、停顿、烧灼感,且时轻时重。这往往提示可能患有食管胃反流病、食管贲门癌。(2)上腹部饱胀、暖气伴有或不伴有反酸,胃口不好,体重渐轻,面色轻度苍白或发灰。这种情况要考虑慢性胃炎,特别是慢性萎缩性胃炎、胃下垂、胃部恶性肿瘤。(3)饭后上中腹痛,或有恶心、呕吐、饱胀,疾病的时间或已很长;疼痛有规律,如受凉、生气、吃了刺激性食物后发作。这种情况可能是胃溃疡。(4)经常在饭后2~4小时左右出现上腹痛,甚至半夜疼醒,吃点东西可缓解,常有反酸现象。秋冬季易发作,疼痛在上腹偏右,有节律。这类情况可能患有十二指肠溃疡或十二指肠炎症。(5)饭后腹部胀痛,常有恶心、呕吐,偶可呕血,过去有胃病史近来加重,或过去无胃病近期才出现,且伴有贫血、消瘦、不思饮食,在脐上或心口处摸到硬块。这种情况应高度警惕,因为有可能是胃癌。(6)饮食不当或受凉后发生腹痛、腹泻,呕吐、畏寒发热。这种情况可能是急性胃肠炎。

胃病的发生与多种因素有关

读者:家里很多人有胃病,请问胃部疾病同哪些因素有关,是否遗传?

杨善峰:胃病的发生与幽门螺杆菌感染、非甾体药物、胃酸和胃蛋白酶、胃十二指肠运动异常、环境和生活因素、精神因素、遗传因素都有一定的关联。

怕疼可采用无痛胃镜检查

读者:患胃病多年,一直怕疼不敢做胃镜,可以选择无痛胃镜吗?

杨善峰:有些敏感度高的病人可采用“无痛”胃肠镜检查。“无痛”电子胃肠镜检查是在检查之前和检查过程中,通过静脉给予一定量的短效镇静剂和麻醉剂,使患者在不知不觉之中完成检查。

胃部检查方式很多

读者:除了胃镜外,有没有其他方式检查胃部情况?

杨善峰:胃部检查的方式有以下几种:1、呼气试验;2、超声检查;3、钡餐检查;4、胃镜检查。目前,胃镜不仅是诊断消化道疾病的最重要工具,借助内镜还可以进行多种消化道疾病的治疗。通过胃镜可以直观地看到是否有食管炎、食管溃疡、食管肿瘤、胃食管反流病、慢性胃炎、胃溃疡、胃息肉、胃肿瘤、十二指肠炎、十二指肠溃疡、十二指肠肿瘤等50多种疾病。还可以用活检钳取得米粒大小的组织,进行组织学和细胞学检查对黏膜病变定性,如炎症程度、癌的分化程度等,有利于了解病变的轻重,指导制订正确的治疗方案或判断治疗效果。

预防胃癌应从饮食入手

读者:查出有轻度胃溃疡,听说胃溃疡严重时可转化为癌症,饮食如何调理?

杨善峰:饮食上应注意加强营养,选用易消化、含足够热量、蛋白质和维生素丰富的食物,增强机体抵抗力,有助于修复受损的组织和促进溃疡愈合。泛酸多的患者应少用牛奶。限制多渣食物,应避免吃油煎、油炸食物及各种粗粮。这些食物不仅粗糙不易消化,而且还会引起胃液大量分泌,加重胃的负担。此外,不吃刺激、辛辣、过甜、过酸、过咸、过热、生、冷、硬的食物。

胃肠病患者冬季要注意胃部保暖

读者:冬季胃部保养应注意哪些?

杨善峰:患有慢性胃炎的人要特别注意胃部的保暖,适时增添衣服,夜晚睡觉盖好被子。此外,应注意保持愉快的心情。胃部疾病与人的情绪密切相关,因此应注意调节,进行适度的运动锻炼,改善胃肠道的血液循环,提高机体抗病能力,减少疾病的复发,促进身心健康。

问题一:患了面瘫在生活上要注意哪些?

合肥市第二人民医院神经内科医师张文婷:应注意保暖,避免感冒。冬季面部不宜吹风,戒酒,合理控制血糖。

问题二:我经常出现消化不良,请问消化不良在饮食上要注意些什么?

合肥市第二人民医院消化内科主治医师杨律:首先需明确诊断,如无器质性疾病,单纯的功能性消化不良应注意保暖,清淡饮食,不吃辛辣刺激的食物,注意饮食规律。

问题三:我70多岁,有高血压、糖尿病史,怎样预防慢性肾脏疾病?

合肥市第二人民医院肾内科医师牛世慧:应注意控制血压和血糖,定期检查尿微量白蛋白,饮食上注意低盐低脂。

问题四:我奶奶今年70多岁了,能做胃镜检查吗?什么样的人



不能做胃镜?

合肥市第二人民医院消化内科主治医师杨律:年龄不是胃镜检查的限制条件,主要与心肺功能有关,如合并多种基础疾病,心肺功能较差的病人不建议胃镜检查。

问题五:膝骨性关节炎该如何治疗呢?日常生活中要注意什么?

合肥市第二人民医院骨科医师叶猛:膝盖应注意避免久蹲,尽量减少上下楼梯、爬山等运动,注意保暖,适时佩戴护膝。严重情况下可注射玻璃酸钠。保守治疗无效时,可考虑全膝关节置换。

朱沛炎 记者 李皖婷

总觉得干燥 或是患了“干燥综合症”

□ 鲁燕玲 记者 李皖婷

冬天一到,气候特别干燥,尤其一些家庭开起了空调、暖气,空气更为干燥,一些人会出现眼干、口干、鼻燥、咽痛等症状。很多人都认为是天气的原因引起的口干眼干,却不知道这也可能是疾病的信号。

总是口干舌燥,只因患上“怪病”

半个月前开始,吴女士觉得总是口干舌燥,喝再多水也没用,反而越喝越渴。眼睛也总是发干发涩,买了眼药水回来滴,还煮银耳汤、泡菊花茶喝,却始终未见好转,症状反而越来越重。

据安徽省中医院风湿免疫科医生王桂珍介绍说,有一种自身免疫性疾病会导致患者眼干难受、口干发燥,如果不注意则有可能引发严重后果,这种疾病就是干燥综合症。最常见的除了唾液腺、泪腺受损所致的口干、眼干外,还可以出现很多系统损害,部分患者还可能出现肺部纤维化,甚至呼吸功能衰竭导致的死亡。

冬天更易患上“干燥综合症”

王桂珍提醒市民,普通的口干

眼干、皮肤干燥等表现较轻,通过适当补水、休息等是可以得到缓解的;但干燥综合症的干燥症状,患者难以忍受,且仅凭多喝水是无法缓解的。

冬天风大,干燥,会代谢掉人体内的很多水分,所以冬天更易患干燥综合症。当出现以下五种症状时,有可能患上干燥综合症,应尽快到医院进行相关检查,正规治疗。

小贴士:

出现这些症状,你“中招”了

1、反复饮水、用滴眼液,仍然不能缓解口干、眼干症状。2、口干得难以入睡,或半夜醒来;进食时需用汤水送食。3、眼睛经常感觉有沙子、视物模糊、角膜炎、结膜炎反复发作。4、不明原因反复发作腮腺炎、严重龋齿。5、长期低热不退并伴有有关节疼痛。

下期预告

肿瘤疾病营养师教你合理膳食

不合理的膳食结构、不良的生活方式带来疾病谱的变化,出现了老百姓俗称的“富贵病”:肥胖、糖尿病、心脑血管疾病、肿瘤……如何健康饮食成了目前老百姓关注的问题。

高油高盐饮食有哪些危害?老年人怎么吃最健康?下周五(12月11日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请安徽省肿瘤医院(安徽省

立医院西区)高级营养师曹艳宏与读者进行交流。

曹艳宏,肿瘤营养与代谢治疗科护士长,高级营养师(一级),主管护士,肿瘤专科护士,曾经在安徽省立医院神经内科,急诊内科工作10余年,对心脑血管疾病及恶性肿瘤疾病饮食指导积累了丰富的临床经验,专业主攻方向肿瘤一、二、三级预防的饮食管理。

夏蕴华 记者 李皖婷