

预防胃炎 保护胃健康

□宫英芳

胃是消化系统中非常重要的一个器官,承担着将食物消化成营养物质的重要任务。胃炎作为一种常见的胃部疾病,是指胃黏膜的炎症,通常由幽门螺杆菌感染、不良饮食习惯、药物刺激等多种因素引起。了解胃炎的症状以及治疗方法对于保护胃健康至关重要。

根据病程长短,症状表现不一,胃炎可分为急性胃炎和慢性胃炎。急性胃炎通常症状较轻,如上腹不适、胀满、恶心等,但也可能发展为严重的胃溃疡甚至胃癌。慢性胃炎则可能表现为长期上腹不适、食欲不振、泛酸等,严重时可能影响日常生活和工作。

为了保护胃黏膜,预防胃炎,需要采取一些措施。预防胃炎的措施主要包括以下几个方面。

保持良好的生活习惯 保持规律的作息、充足的睡眠以及适量的运动是保持身体健康的关键。同时,避免过度劳累和过大的精神压力也是预防胃炎的重要因素。

合理饮食 饮食对胃炎的影响至关重要。预防胃炎,需要做到饮食规律,避免暴饮暴食。多吃新鲜蔬菜水果,摄入足够的维生素和矿物质,减少油腻、辛辣、刺激性食物摄入,以减轻胃部负担。

同时,还应该保持规律的饮食时间,避免长时间的空腹或过

度进食。应该多摄入富含纤维的食物,如蔬菜、水果和全谷类食物,促进胃肠蠕动,减少胃酸刺激。

防止感染 保持个人卫生,生活中,注意勤洗手、分餐制等措施能有效防止幽门螺杆菌等病原体的传播。

及时治疗相关疾病 胃溃疡、十二指肠溃疡等疾病需要及时治疗,防止病情恶化导致胃炎的发生。

避免滥用药物 在使用药物时应遵照医生的建议,按照正确的剂量和用法使用药物。特别是一些非甾体消炎药、抗生素等药物可能对胃黏膜产生刺激,需要在医生指导下使用。

定期体检和筛查 定期体检有助于及早发现问题,并进行相关检查,确保早诊断、早治疗。

戒烟限酒 戒烟和限制酒精摄入可以降低患胃炎的风险。

管理压力 通过学习一些放松技巧来缓解生活压力和焦虑情绪。冥想、瑜伽等放松技巧可以帮助我们减轻精神压力和焦虑情绪,从而有助于预防胃炎的发展。

日常生活中,如果出现了上腹不适、胀满、疼痛、恶心、呕吐、食欲不振、泛酸、嗝气等症状,可能是胃炎的警报信号。此外,如果出现体重下降、贫血、乏力等症状,也可能是胃炎在进一步发展。

胃炎是一种常见的消化系统疾病,早期预防是关键。通过保持良好的生活习惯、合理饮食、防止感染、及时治疗相关疾病以及避免滥用药物等措施,可以有效预防胃炎的发生。如果出现相关症状,应及时就医进行诊断和治疗。

总之,预防胃炎需要我们从生活中的每一个细节入手,提高对胃炎的认识和重视程度。通过保持健康的生活方式和饮食习惯,及时发现和治疗相关疾病以及缓解生活压力和焦虑情绪等措施,可以有效地预防胃炎的发生和发展。

(作者供职于东营市利津县明集中心卫生院)

如何应对慢阻肺的挑战

□马方旭

慢阻肺(COPD),是一种常见的慢性呼吸系统疾病,它的症状包括咳嗽、咳痰、气短或呼吸困难,给患者的生活带来极大的困扰。本文将介绍慢阻肺的症状、成因、诊断及治疗方法,帮助大家更好地理解应对这一疾病。

症状表现

慢性咳嗽 是慢阻肺的常见症状之一,通常发生在早晨或夜间,有时可伴有咳痰。咳嗽可能是阵发性的,也可能是持续性的。

咳痰 慢阻肺患者通常会咳出白色黏液或浆液泡沫性痰,偶可带血丝。在慢阻肺的急性发作期,痰量会增多,并可能伴有脓性痰。

气短或呼吸困难 是慢阻肺的标志性症状。在早期,这些症状可能在剧烈活动时出现,但随着疾病的发展,即使在日常生活或休息时,患者也可能感到气短或呼吸困难。

致病因素

慢阻肺的主要诱因包括吸烟、空气污染、职业暴露等。吸烟是导致慢阻肺最重要的因素之一,长期吸烟会损害呼吸系统,增加患慢阻肺的风险,空气污染和职业暴露也是慢阻肺的重要诱因。

诊断与治疗

诊断慢阻肺需要进行一系列的检查,包括肺功能检查、胸部X线或CT扫描(计算机层析成像)等。肺功能检查是诊断慢阻肺的重要手段,可以评估患者的肺功能状况。胸部X线或CT扫描可以显示患者肺部病变的情况。

慢阻肺的治疗主要包括药物治疗、氧疗和呼吸锻炼等。药物治疗包括吸入性糖皮质激素、长效抗胆碱能药物和长效β2受体激动剂等。氧疗可以改善患者的缺氧状况,提高生活质量。呼吸锻炼则可以帮助患者改善呼吸功能,减轻呼吸困难的症状。

应对措施

戒烟 对于有吸烟爱好的患者来说,预防和治疗慢阻肺的关键是戒烟。戒烟可以显著改善患者的肺功能,降低疾病进展的风险,提高生活质量。

保持健康的生活方式 健康的饮食、充足的睡眠和适量的运动有助于提高身体抵抗力,减轻患者呼吸困难的状况。

定期复诊 按时复诊可以让医生了解患者的病情变化,及时调整治疗方案,预防并发症的发生。

学会自我管理 患者应学会如何正确使用药物、如何进行呼吸锻炼和如何避免诱因等自我管理方法,以更好地控制病情。

心理支持 慢阻肺患者往往存在焦虑、抑郁等心理问题,给予患者适当的心理支持也是非常重要的。

怎样预防

避免吸烟 戒烟是预防慢阻肺最重要的措施。同时,避免接触二手烟也有助于预防慢阻肺的发生。

改善环境 减少空气污染和职业暴露有助于预防慢阻肺的发生。建议在空气质量好的时候进行户外活动,避免在空气污染严重的时候外出。

增强免疫力 保持健康的生活方式可以帮助增强身体免疫力,预防病毒和细菌的感染,从而降低慢阻肺的发生风险。

定期体检 定期进行体检可以帮助发现潜在的呼吸系统问题,及时采取措施进行干预和治疗。

(作者供职于河北省胸科医院)

椎间盘突出症的治疗与预防

□包锡瑞

椎间盘突出症是一种常见的脊柱疾病,是由于椎间盘纤维环破裂,髓核突出并压迫神经根,导致患者腰痛和放射性腿痛。

有关症状

椎间盘突出症的症状因人而异,但通常包括以下一些常见症状。**背部疼痛** 椎间盘突出症最常见的症状是背部疼痛,通常位于椎间盘突出所在的椎体区域。

放射痛 椎间盘突出症可能会导致神经根受压,引发放射痛。这种疼痛可以沿着神经路径向下传播,通常表现为臀部、大腿、小腿或脚的疼痛。

麻木和刺痛 神经受压还可能导致患处的麻木感或刺痛,患者可能感到手部或脚部麻木,或出现刺痛感。

肌肉无力 椎间盘突出症有时会影响到肌肉,患者可能感到肌肉无法正常工作或容易疲劳。

疼痛原因

机械性压迫 突出的椎间盘压迫患者的神经根,导致神经根充血、

水肿,引发腰痛和腿痛。

化学刺激 突出的椎间盘释放炎性介质,刺激患者的神经根,引发疼痛。

免疫反应 椎间盘突出引发的髓核和神经根发生免疫反应,导致炎症和疼痛。

非手术治疗

休息 急性期患者需卧床休息,减少活动,可减轻疼痛。

药物治疗 使用醋氯芬酸钠缓释片等药物治疗,进行消炎缓解疼痛。

物理治疗 采用热敷、按摩、牵引等物理治疗方法,缓解肌肉痉挛,减轻椎间盘压力。

康复训练 康复期间,患者要进行腰背肌锻炼,增强脊柱稳定性,预防复发。

手术治疗

手术指征 非手术治疗无效,疼痛严重影响生活质量,或出现神经功能受损的患者要考虑手术治疗。

手术方式 腰椎间盘突出的手术包括微创手术和开放手术。微创手术包括椎间孔镜下椎间盘突出

术、射频消融术等。微创手术具有创伤小、恢复快等优点。开放手术包括椎间盘摘除术、腰椎融合术等,适用于多节段突出或伴有椎管狭窄的患者。

手术效果 多数患者手术后疼痛明显缓解,但部分患者可能会术后症状反复或加重。

预防措施

加强锻炼 定期进行腰背肌锻炼,如游泳、平板支撑等,增强脊柱稳定性。

调整生活习惯 避免长时间保持同一姿势,如久坐、长时间弯腰等,加强腰部保暖,防止受凉。

控制体重 减轻腰椎负担,降低椎间盘压力。

总之,椎间盘突出症是一种常见的脊柱疾病,疼痛是其主要症状之一。非手术治疗是首选治疗方法,但当症状严重影响生活质量或出现神经功能受损时需考虑手术治疗。(作者供职于淄博市中西医结合医院)

头痛、头晕的解决之道

□李倩

在日常生活中,很多人有过头痛、头晕的经历。头痛和头晕的诱因有哪些?二者有什么不同?本文就来揭开头痛、头晕的真相,并探讨神经内科在解决这些问题中的作用。

病因

病因多样 头痛和头晕的病因多样,可以由多种疾病引起。如头痛可能是由压力过大、睡眠不足、脑血管疾病等引起;而头晕则可能是耳石症、前庭神经炎、脑血管疾病等导致的。

症状相似 头痛、头晕的症状相似,但诱因可能完全不同。如头痛和头晕都可能出现局部疼痛、全身乏力、恶心呕吐等症状。

诊断困难 由于头痛和头晕的病因多样,因此诊断起来往往比较困难。医生需要通过详细的病史、体格检查和必要的辅助检查来确定病因。

如何解决

神经内科是专门研究神经系统疾病的科室,对于头痛和头晕等常见症状有着深入的了解。在解决头痛和头晕的问题上,神经内科医生的作用如下。

诊断病因 神经内科医生通过详细的病史和体格检查,可以判断患者头痛和头晕的病因是否与神经系统疾病有关。如果是神经系统疾病引起的,医生会进一步确诊病因。

提供方案 根据诊断结果,神经内科医生会为患者提供合适的治疗方案。对于偏头痛患者,医生可能会建议药物治疗或非药物治疗方法。对于耳石症患者,医生可能会建议复位治疗。

随访和调整治疗 在治疗过程中,神经内科医生会定期随访患者,根据病情变化情况调整治疗方案。如果治疗效果不佳,医生还会考虑更换治疗方案或进行进一步的检查。

提供心理支持 头痛和头晕常常与压力和焦虑有关。神经内科医生除了提供医学治疗外,还会为患者提供心理支持,帮助患者缓解压力和焦虑情绪。

预防复发 神经内科医生还会为患者提供预防复发的方法和建议。对于偏头痛患者,医生可能会建议调整生活方式或避免某些触发因素。对于耳石症患者,医生可能会建议进行前庭康复训练。

如何缓解

休息 充足的睡眠和休息可以缓解头痛和头晕的症状。尽量避免过度劳累和精神压力过大。

饮食 保持均衡的饮食,避免过度饮酒和吸烟。某些食物如咖啡、茶、可乐等也可能加重头痛和头晕的症状。

锻炼 适当的锻炼可以增强体质,提高免疫力。但应注意不要进行过于剧烈的运动,以免加重症状。

放松技巧 尝试使用深呼吸、冥想等放松技巧来缓解压力和焦虑情绪。这些技巧有助于减轻头痛和头晕的症状。

避免诱因 如果某些因素会加重头痛和头晕的症状,应尽量避免或减少接触这些因素。如某些香水、噪音、光线的刺激可能诱发头痛或加重头晕症状。

总之,头痛和头晕可能是由多种疾病引起的复杂症状。如果您经常头痛和头晕,或这些症状持续加重,请及时寻求专业医生的帮助。同时,保持良好的生活习惯和调整心理状态来缓解症状。

(作者供职于金乡县人民医院神经内科一科)

认知障碍是一种严重影响老年人身心健康的疾病,其症状包括记忆力下降、注意力不集中、语言功能退化等。然而,相对于患有中重度认知障碍的老年人,患有轻度认知障碍的人群往往被忽视。本文将介绍轻度认知障碍的危害以及如何预防该疾病。

相关症状

轻度认知障碍是一种轻微的认知障碍状态,通常表现为记忆力和认知能力的轻微受损,但没有影响日常生活的能力。虽然这种状态通常不会被检测到,但它可能是防止老年人认知退化和中重度认知障碍的关键。

轻度认知障碍的核心症状是认知功能的减退,根据病因或大脑损害部位的不同,可以累及记忆、执行功能、语言、运用、视空间结构技能等一项或以上,导致相应的临床症状。患者可能会遗忘重要的约会或事件,而其他的认知能力,如注意力、语言处理和思考速度等则不受影响。此外,轻度认知障碍还可能导致情感问题,如焦虑、抑郁等。

预防策略

轻度认知障碍的预防措施可能包括健康饮食和适度运动、控制血压、血糖和胆固醇水平、学习应对压力和情绪管理技巧、参与智力游戏等。这些预防措施不仅可以提高认知健康水平,而且对身体健康和心理健康也有着积极的影响。

保持身体健康 预防轻度认知障碍的关键是保持身体健康。适度的运动和均衡饮食可以帮助控制血压、血糖和胆固醇水平,从而降低患认知障碍的风险。此外,停止吸烟和限制饮酒也是保持身体健康的关键。

注重心理健康 精神健康对于预防精神科轻度认知障碍同样重要。学习应对压力和情绪管理技巧可以帮助缓解焦虑、抑郁等负面情绪。另外,建立积极的社交关系和支持网络也有助于改善心理健康状况。

持续认知刺激 阅读、学习新技能和参与智力游戏等活动,可以提高轻度认知障碍患者的认知功能水平,从而延缓认知退化进程。此外,激发创造力和思维灵活性的活动,也可以提高人的认知健康水平。

管理慢性疾病和药物使用 慢性疾病和药物使用,对于轻度认知障碍的发生和发展具有一定的影响。因此,轻度认知障碍患者应定期就医,遵循医生的建议,谨慎使用对认知功能有负面影响的药物。

同时,建立规律的生活节奏、保持良好的睡眠质量、培养积极的心态和认知态度,增加社交互动和参与社区活动的机会等,都可以帮助预防轻度认知障碍。

总之,认知障碍,预防是关键。不管是哪种程度的认知障碍,都会给人们的日常生活带来困扰,影响患者的工作、学习和社交能力。因此,我们应该重视认知健康,采取积极的措施预防认知障碍的发生。我们也应该关注身边的亲人和朋友,帮助他们保持良好的认知健康,共同创造一个更健康、快乐的社会环境。

(作者供职于烟台市心理康复医院)

高血压病的治疗策略

□葛晓红

高血压病是一种常见的慢性疾病,长期患高血压病不仅会对心脑血管系统产生严重危害,还会增加心脑血管疾病的患病风险。下面主要介绍高血压病对心脑血管健康的危害,以及如何通过日常血压控制策略来降低患高血压病的风险。

相关危害

心脏病和冠心病 血压指数升高,会导致心脏负荷过重,增加冠状动脉的压力和受损风险,进而引发心脏病和冠心病。心肌梗死、心肌梗死等威胁着高血压患者的生命。

脑卒中和脑血管病 高血压高易导致动脉硬化、脑血管病变,增加脑卒中和脑血管病的风险。脑动脉破裂出血和缺血性卒中等可能危及患者健康甚至死亡。

心脑血管并发症 高血压还可能引起心力不全、房颤、心律失常、心肌肥厚和左心室肥大等并发症,进一步损害心脑血管健康。

肾脏疾病 持续血压异常升高,引起的肾小球损伤,会导致慢性肾脏疾病。严重者,可能发展为终末期肾脏疾病。

控制方法

养成健康饮食习惯 高血压病患者饮食应以低盐、低脂为主,增加蔬菜、水果、全谷物等高膳食纤维食物的摄入,限制高糖、高脂肪、高盐、高胆固醇食物的摄入,每日盐摄入量建议控制在6克以下。同时,适度摄入富含高不饱和脂肪酸的食物。

戒烟限酒 饮酒和吸烟会升高血压,增加心脑血管病的风险。在日常生活中,应适

轻度认知障碍 预防是关键

□董少鹏

轻度认知障碍是一种轻微的认知障碍状态,通常表现为记忆力和认知能力的轻微受损,但没有影响日常生活的能力。虽然这种状态通常不会被检测到,但它可能是防止老年人认知退化和中重度认知障碍的关键。

轻度认知障碍的核心症状是认知功能的减退,根据病因或大脑损害部位的不同,可以累及记忆、执行功能、语言、运用、视空间结构技能等一项或以上,导致相应的临床症状。患者可能会遗忘重要的约会或事件,而其他的认知能力,如注意力、语言处理和思考速度等则不受影响。此外,轻度认知障碍还可能导致情感问题,如焦虑、抑郁等。

轻度认知障碍的预防措施可能包括健康饮食和适度运动、控制血压、血糖和胆固醇水平、学习应对压力和情绪管理技巧、参与智力游戏等。这些预防措施不仅可以提高认知健康水平,而且对身体健康和心理健康也有着积极的影响。

保持身体健康 预防轻度认知障碍的关键是保持身体健康。适度的运动和均衡饮食可以帮助控制血压、血糖和胆固醇水平,从而降低患认知障碍的风险。此外,停止吸烟和限制饮酒也是保持身体健康的关键。

注重心理健康 精神健康对于预防精神科轻度认知障碍同样重要。学习应对压力和情绪管理技巧可以帮助缓解焦虑、抑郁等负面情绪。另外,建立积极的社交关系和支持网络也有助于改善心理健康状况。

持续认知刺激 阅读、学习新技能和参与智力游戏等活动,可以提高轻度认知障碍患者的认知功能水平,从而延缓认知退化进程。此外,激发创造力和思维灵活性的活动,也可以提高人的认知健康水平。

管理慢性疾病和药物使用 慢性疾病和药物使用,对于轻度认知障碍的发生和发展具有一定的影响。因此,轻度认知障碍患者应定期就医,遵循医生的建议,谨慎使用对认知功能有负面影响的药物。

同时,建立规律的生活节奏、保持良好的睡眠质量、培养积极的心态和认知态度,增加社交互动和参与社区活动的机会等,都可以帮助预防轻度认知障碍。

总之,认知障碍,预防是关键。不管是哪种程度的认知障碍,都会给人们的日常生活带来困扰,影响患者的工作、学习和社交能力。因此,我们应该重视认知健康,采取积极的措施预防认知障碍的发生。我们也应该关注身边的亲人和朋友,帮助他们保持良好的认知健康,共同创造一个更健康、快乐的社会环境。

(作者供职于烟台市心理康复医院)

家族遗传风险与肿瘤有关吗

□李鹏鑫

家族遗传风险和肿瘤的发生有一定的关系,但并非所有肿瘤都是家族遗传引起的,遗传因素在肿瘤的发生中所起的作用是非常复杂的。下面就来聊一聊家族遗传风险和肿瘤的相关知识。

家族遗传风险是指一个人患某种特定肿瘤的风险与其家族中患该癌症的成员数量和关系密切相关。如果家族中有一位或多位一级亲属(父母、兄弟、姐妹、子女)患有相同类型的肿瘤,那么个体的患病风险会相应增加。

许多家族遗传基因突变与肿瘤的发生有关。如乳腺癌基

因突变与乳腺癌和卵巢癌的发生密切相关。女性携带这些基因突变时,其患乳腺癌和卵巢癌的风险显著增加。APC(肿瘤抑制基因)突变是遗传性结直肠癌的主要原因之一。APC基因突变会导致结直肠组织的异常增生和息肉形成,进而增加患结直肠癌的风险。

即使存在家族遗传风险,也并非意味着个体一定会患上肿瘤。环境因素和个体行为同样对肿瘤的发生有着重要影响。研究表明,环境因素在大多数肿瘤的发生中起到主导作用,环境因素包括吸烟、暴露于致癌物质中、饮

酒、不良饮食习惯、体重异常、不爱运动等。

家族遗传风险不是绝对的。即使一个人携带了某种与肿瘤相关的遗传突变基因,也不一定会上肿瘤。相反,即使一个人没有家族遗传风险,仍然有可能发生肿瘤。因此,家族遗传风险只是肿瘤发生的一个方面。综合考虑家族遗传风险、生活环境 and 个体行为等多重因素,有助于更好地评估个体的患癌风险。

均衡的饮食对预防肿瘤至关重要。日常生活中,建议人们摄入丰富的新鲜蔬菜、水果、碳

水化合物和蛋白质。限制高脂肪、高糖和加工食品的摄入,最好减少腌制品和加工肉制品的食用。

适量的运动可以帮助维持健康体重,并降低患癌的风险。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动或75分钟以上的高强度有氧运动。

吸烟是诱发肺癌、食管癌等肿瘤的高危因素。即使没有家族遗传风险,吸烟也会增加患癌的风险。而酒精摄入过量,也被证实会增加食管癌、肝癌等多种肿瘤发生的风险。

应定期接受特定肿瘤的筛查,针对不同的遗传变异基因和相关肿瘤,筛查时间和方法会有所不同,定期进行筛查可以更早地发现并积极治疗肿瘤。

家族遗传风险与肿瘤的发生息息相关,家族肿瘤易感基因突变以及家族环境因素都是影响肿瘤发生的重要因素。

在日常生活中,人们可以采取保持健康的生活方式、适量运动、戒烟限酒等一系列措施来降低家族遗传风险,并根据个体情况进行定期健康体检。

(作者供职于邹平市人民医院)

应定期接受特定肿瘤的筛查,针对不同的遗传变异基因和相关肿瘤,筛查时间和方法会有所不同,定期进行筛查可以更早地发现并积极治疗肿瘤。

家族遗传风险与肿瘤的发生息息相关,家族肿瘤易感基因突变以及家族环境因素都是影响肿瘤发生的重要因素。

在日常生活中,人们可以采取保持健康的生活方式、适量运动、戒烟限酒等一系列措施来降低家族遗传风险,并根据个体情况进行定期健康体检。

家族遗传风险与肿瘤的发生息息相关,家族肿瘤易感基因突变以及家族环境因素都是影响肿瘤发生的重要因素。

在日常生活中,人们可以采取保持健康的生活方式、适量运动、戒烟限酒等一系列措施来降低家族遗传风险,并根据个体情况进行定期健康体检。

(作者供职于无棣县小泊头镇卫生院)