

做好胃肠道保健 预防胃肠道疾病的发生

□张 瑛 谭利萍

随着现代生活节奏的加快,人们的生活方式发生了很大的变化。不良的饮食习惯、久坐不动、压力过大等都可能导致胃肠道疾病。

胃肠道疾病主要指一般炎症性胃肠道疾病(急性、慢性胃炎、急性、慢性阑尾炎等)、消化性溃疡、胃癌、食管癌、大肠癌及肠易激综合征等。在我国有“十人九胃病”的说法,由此可见胃肠道疾病有着较高的发病率。病程较长、治疗较难、反复发作等均是胃肠道疾病的特点。医学专家发现,胃肠道疾病产生的原因是胃黏膜的防护因子及攻击因子失衡,造成胃肠道黏膜内的防护因子弱于攻击因子而产生胃肠道疾病。

胃肠道疾病的主要表现为食欲减退、进食后饱胀、发热、泛酸、暖气、腹痛、腹胀、恶心、呕吐、排便习惯改变等。有时,胃肠道疾病还可并发出血、穿孔、梗阻,也可造成癌变,不仅会影响身体健康,还会给患者的生活带来很大的困扰。因此,了解胃肠道保健的秘诀,在日常生活中做好预防工作,对于维护健康至关重要。

饮食规律,营养均衡

饮食是人体获取能量和营

养的主要途径。合理的饮食习惯对维护胃肠道的健康至关重要。首先,要保持饮食规律,避免暴饮暴食。长时间不吃饭或者一次性吃太多,都会给胃肠道带来很大的负担,容易导致胃肠道疾病的发生。其次,要保证营养均衡,多吃蔬菜、水果、粗粮等富含纤维素的食物,有助于促进肠道蠕动,预防便秘。再次,要适量摄入优质的蛋白质、脂肪、碳水化合物等营养素,以满足身体的需求。

适量运动,增强体质

运动是增强身体素质、提高免疫力的有效途径。适量运动可以帮助改善胃肠道的血液循环,促进消化液的分泌,有助于提高胃肠道的消化吸收功能。此外,运动还可以帮助消耗多余的热量,预防肥胖,降低患胃肠道疾病的风险。建议每天进行至少30分钟的有氧运动,如散步、慢跑、游泳等。

规律作息,减轻压力

规律作息对于胃肠道的健康非常重要。充足的睡眠可以帮助身体缓解疲劳,提高免疫力,有利于胃肠道的修复和保护。长期熬夜、睡眠不足会导致胃肠道功能紊乱,增加患病风险。此外,要学会调节情绪,减

轻压力。长期精神压力大会导致内分泌失调,影响胃肠道的正常功能。可以通过听音乐、看电影、旅游等方式来放松心情,缓解压力。

戒烟限酒,远离刺激物

吸烟和饮酒都是导致胃肠道疾病的重要因素。烟草中的尼古丁会刺激胃肠道黏膜,导致胃酸分泌过多,容易引发胃炎、胃溃疡等疾病。酒精会刺激胃肠道黏膜,导致胃肠道炎症。长期饮酒还会导致肝损伤。因此,要戒烟限酒,远离刺激性强的食物,如辣椒、咖啡、浓茶等。

定期体检,早发现早治疗

胃肠道疾病在早期往往没有明显的症状,容易被忽视。因此,定期进行胃肠道检查,对于预防和早期发现胃肠道疾病非常重要。建议每年进行一次胃镜检查,以便及时发现、治疗胃肠道疾病。

注意个人卫生,预防感染

胃肠道疾病往往与细菌、病毒等病原体感染有关。因此,在日常生活中注意个人卫生,防止感染,是预防胃肠道疾病的重要措施。要养成勤洗手的习惯,尤其是在进食前和如厕后。此外,要避免食用生冷、变质的食物,以免食物中毒。

合理用药,避免滥用药物

滥用药物是导致胃肠道疾病的一个重要原因。许多药物如非甾体抗炎药、抗生素等会对胃肠道黏膜产生刺激,从而出现恶心、呕吐、腹痛等不适症状。因此,要遵医嘱使用药物,不要随意滥用药物。同时,要注意饮食与药物的相互作用,避免药物与食物相互作用,从而影响药效。

学会自我诊断和急救

了解一些胃肠道疾病的常见症状和自我诊断方法,有助于我们在出现突发情况时及时应对。如胃炎主要表现为上腹痛、腹胀、暖气、食欲减退、恶心、呕吐等;胃溃疡的典型症状是饭后疼痛加重;胃癌的典型症状是持续性上腹痛、消瘦等。此外,学会一些胃肠道疾病的急救方法,如胃痉挛时可以喝热水、按摩腹部等,有助于我们在紧急情况下采取正确的措施。

关注家族病史

做好遗传性疾病的预防

有些胃肠道疾病具有遗传性,如家族性胃癌、肠癌等。因此,要关注家族病史,了解自己是否有患遗传性疾病的风险。如果有家族病史,要定期进行胃肠道检查,以便及时发现并治疗

疾病。

加强科普宣传,提高公众的健康意识

胃肠道保健是一个长期的、系统的工作,需要全社会的共同参与。政府、医疗机构、媒体等要加强胃肠道保健的科普宣传,提高公众的健康意识,通过举办讲座、发放宣传资料、开展健康宣教活动等方式,让更多的人了解胃肠道保健的重要性,掌握胃肠道保健的方法,从而降低胃肠道疾病的发病率。

总之,胃肠道保健的秘诀在于养成良好的生活习惯,做好疾病的预防工作。同时,要关注个人卫生、合理用药、学会自我诊断和急救等,以降低胃肠道疾病的发生风险。通过全社会的共同努力,我们一定能有效预防胃肠道疾病,维护我们的健康。

为更好地保护我们的胃肠道健康,在日常生活中,我们可以多参与户外活动,呼吸新鲜空气,促进身体新陈代谢。此外,还可以与亲朋好友分享健康知识,相互鼓励,形成良好的氛围。已经患有胃肠道疾病的人群,要积极配合医生治疗,保持良好的心态,勇敢战胜病魔。

(作者供职于复旦大学附属金山医院护理部)

麻醉前需要注意的事项

□王洪明

麻醉是一种在手术、诊疗或者检查过程中,通过药物或者其他方法使患者暂时失去知觉或者疼痛感的技术。麻醉在医学领域具有重要的地位。麻醉前,患者需要做好一系列准备工作。本文将为您详细介绍麻醉前需要注意的事项。

选择合适的麻醉方式

麻醉的方式有很多种,包括全身麻醉、局部麻醉、硬膜外麻醉等。不同的麻醉方式适用于不同的手术和患者。在选择麻醉方式时,医生会根据患者的年龄、体重、病情、手术部位和手术难度等因素进行综合考虑。患者在手术前应该与医生进行充分沟通,了解各种麻醉方式的优点、缺点,以便选择最适合自己的麻醉方式。

做好术前检查

术前检查是确保麻醉安全的重要环节。患者在手术前需要进行一系列检查,包括血常规、尿常规、肝功能、肾功能、心电图、胸片等检查。这些检查可以帮助医生了解患者的身体状况,评估麻醉风险,制订合适的麻醉方案。患者在术前检查中应如实告知医生自己的病史和过

敏史,以便医生作出正确的判断。

空腹与禁食

手术前,医生通常要求患者在手术前一定时间内禁食禁水。其主要目的是使胃充分排空,防止麻醉期间患者出现恶心、呕吐、误吸胃内容物所致的吸入性肺炎、窒息等情况发生。一般来说,全身麻醉的患者需要在手术前8小时内禁食,4小时内禁水;局部麻醉患者需要在手术前6小时内禁食,2小时内禁水。

停止服用某些药物

某些药物可能会影响麻醉效果,或者增加麻醉风险。在手术前,患者应该根据医生的建议停止服用这些药物。常见的药物包括抗凝药、降压药、降糖药等。患者在停药期间,应该密切关注自己的身体状况,如果发现异常情况,应及时告知医生。

保持良好的心理状态

手术前,患者可能会感到紧张、焦虑。这些不良情绪可能会影响麻醉效果,甚至导致术中并发症的发生。因此,患者在手术前应尽量保持良好的心理状态,可以通过听音

乐、看书、交流等方式缓解紧张情绪。如果有需要,患者可以向医生咨询心理疏导的方法。

准备好相关物品

在手术前,患者应准备好一些必要的物品,如换洗的衣物、拖鞋等。此外,患者还应携带好自己的病历和相关检查报告,以便医生查阅。在住院期间,患者可能需要使用到手机、充电器等物品,也应提前准备好。

安排好交通和陪护人员

手术中,患者可能需要一段时间的休息和恢复。因此在手术前,患者应安排好交通工具,确保手术后能够顺利回家。此外,手术后可能需要家人或者朋友的照顾,患者应提前与他们沟通好,确保手术后有人陪伴。

总之,麻醉前的准备工作对于确保麻醉安全和手术顺利进行具有重要意义。患者在手术前应积极与医生充分沟通,了解麻醉相关知识,做好术前检查和准备工作,有利于手术顺利进行。

(作者供职于河南省洛阳市第一人民医院麻醉科)

脑出血的微创治疗

□付绳明

脑出血是高血压的并发症之一,在生活中十分常见。目前,脑出血已成为健康的“第一大杀手”,致残率与致死率在所有疾病中位居首位。以往治疗脑出血通常采取开颅手术,需要在颅骨上开一个窗口,将血肿清除。这种手术会对颅骨造成较大的创伤,而且耗时较长,患者恢复较慢。随着微创技术的出现,治疗脑出血不再再开颅了。

什么是脑出血

脑出血是指脑部血管破裂出血,压迫神经系统,导致患者出现偏瘫、失语、肢体麻木等症状,严重时可能出现昏迷、意识障碍等症状,甚至危及患者的生命。脑出血最常见的病因是高血压动脉硬化,其次是动脉瘤、颅内血管畸形。如果患者有这方面的异常,建议及时到医院进行头部CT(计算机断层成像)检查,以明确诊断。根据出血的部位和出血量的不同,患者的治疗效果、预后也不相同。如果出血量小,一般预后比较好;如果出血量大(在30毫升以上),建议进行手术治疗或者微创治疗。另外,脑出血的严重程

度还与出血部位有一定的关系。如果是大脑半球出血,患者大多恢复比较好;如果是脑干出血,且出血量达到3毫升以上,就会危及生命。

脑出血的微创治疗方式

介入手术

脑出血微创手术一般是指通过股动脉穿刺,将导管插入动脉瘤内,然后通过微导管将机械性可脱弹簧圈送入动脉瘤内,从而达到闭塞的目的。这种手术方式一般适用于年龄较大、身体不适合进行开颅手术的患者。

神经内镜手术

神经内镜手术是神经外科主要的微创技术之一。神经内镜手术一般是通过脊柱的侧方进入颅内,然后通过专业的手术器械,对颅内动脉瘤、血管畸形等进行治疗。这种手术方式适用于年龄不大、身体状况较好的患者。

神经内镜的优点

幕下出血量超过10毫升或幕上出血量超过30毫升的患者,一般需要进行手术治疗。钻孔引流术具有一定的盲目性,需要给患者注入尿

激酶来溶解血肿,且清除血肿的时间较长,容易增加发生颅内感染的风险。神经内镜手术是一种微创手术,在血肿清除中应用广泛。该手术具有手术切口小、创伤少、恢复时间短、恢复比较快等优点,同时减少了发生颅内感染的风险。在神经内镜手术中,神经内镜可直达血肿腔内,全景化显示术野,防止血肿残留,使血肿清除率更高,并可进行有效止血。通过高清图像,医生可以明确地找到活动性出血点,减少或避免二次出血。同时,该手术对颅骨的破坏较小,不需要进行二次颅骨修补,可缩短患者的治疗时间,有利于患者身体康复,减轻了患者的身心压力与经济负担。

虽然当前医疗水平不断提升,可以采取微创手术对脑出血进行清除,但是脑出血的预后并不理想,大多数患者在恢复后会有一些后遗症,给日常工作与生活带来影响。因此,大家一定要重视脑出血的预防。

(作者供职于山东省山东颐养健康集团新泰协庄医院)

当今社会,骨质疏松症已经成为一个日益严重的健康问题。

骨质疏松症是一种以骨量减少、骨组织微结构破坏和骨脆性增加为特征的骨骼疾病。骨质疏松症分为原发性骨质疏松症和继发性骨质疏松症。原发性骨质疏松症又分为绝经后骨质疏松症、老年性骨质疏松症和特发性骨质疏松症。骨质疏松症可导致脊柱变形、骨折,使患者活动受限、生活不能自理,增加肺部感染、褥疮的发生率,不仅会降低患者的生活质量,还会给个人、家庭和社会带来沉重的经济负担。

骨质疏松症的病因

骨质疏松症的病因主要包括年龄、遗传、生活习惯、疾病和药物等多种因素。其中,年龄是最常见的因素。遗传因素也是患骨质疏松症的重要原因之一。有些人天生骨密度较低,比较容易患上这种疾病。生活习惯如缺乏运动、饮食不合理、吸烟和饮酒等也会对骨骼健康产生不良影响。

早期发现骨质疏松症的好处

早期发现和预防 骨质疏松症早期通常没有明显症状,可通过骨密度检查等早期筛查手段及时发现骨质疏松症。如果不及时发现和治疗,病情会进一步恶化。

减轻医疗负担 骨质疏松症的治疗费用相对较高,而且一旦发生骨折,医疗费用将大大增加。及时发现骨质疏松症,可以避免后期骨折及相关并发症带来的高额医疗费用,从而减轻医疗负担。

提高生活质量 骨质疏松症可能导致疼痛、活动受限、生活不能自理等问题,严重影响患者的生活质量。及时发现和治疗骨质疏松症,可以减少这些问题的发生,提高患者的生活质量。

避免并发症 骨质疏松症可能导致骨折、脊柱变形等并发症。这些并发症可能比骨质疏松症本身更加严重。及时发现和治疗骨质疏松症,可以避免并发症的发生或减轻其严重程度。

骨质疏松症的预防措施

均衡饮食 均衡饮食是预防骨质疏松症的关键。我们应该摄入适量的蛋白质、钙、磷等营养物质来维持骨骼健康,多吃绿色蔬菜、豆腐等钙含量丰富的食物。

适量运动 适量运动能够增强骨密度,提高骨骼强度。老年人可以通过一些力所能及的运动,如打太极拳等,来增强骨骼力量。

避免吸烟和饮酒 吸烟和饮酒都会对骨骼健康产生负面影响。吸烟会降低骨密度,增加骨折的发生风险;而长期过量饮酒会导致体内的钙大量流失,严重时导致骨质疏松症,增加骨折的发生风险。

日常注意事项

定期检查 建议40岁以上人群每年进行一次骨密度检查,以便及时发现并预防骨质疏松症。

及时治疗 如果发现自己有骨质疏松症的迹象,要及时就医,接受专业的治疗。

重视康复 骨折是骨质疏松症的常见后果之一。在骨折发生后,要重视康复治疗,以便更好地恢复健康。

(作者供职于河北省河北医科大学第三医院内分泌科)

肺癌的早期症状 有哪些

□张广河

肺癌是起源于支气管黏膜或腺体的恶性肿瘤。肺癌的早期症状往往容易被忽略,因此,加强认识,及时发现和治疗肺癌,可以达到更好的治疗效果。本文就带大家详细了解一下肺癌的相关知识吧。

肺癌的早期症状有哪些

明显咳嗽

咳嗽是肺癌最常见的症状,主要以阵发性刺激性干咳为主。极少数患者表现为刺激性呛咳。肺癌所致的咳嗽可能与支气管黏液分泌的改变、阻塞性肺炎、肺不张等有关。若肿瘤向管腔内生长,会有痰中带血或咯血的情况。对于吸烟或患慢性支气管炎的患者,如咳嗽程度加重,次数变多,咳嗽性质改变如呈高音调金属音,尤其是老年人,要高度警惕肺癌的可能性。

明显低热

肺癌患者会出现低热的症状,这多是由于肿瘤造成支气管梗阻,远端的分泌物排出不畅,引起感染性发热。由于体质各异,某些患者的体温上升较快,即使使用了药物,也很难得到良好的控制。

胸部疼痛

早期的肺癌通常伴随一些轻度的胸部疼痛,多为隐性的、沉重的疼痛。疼痛的程度往往与正常的呼吸活动有着直接关系。如果您发现自己胸腔内长期有压迫性的胀痛,很可能与肺癌有关,需要考虑肿瘤的存在。因此,感觉胸部疼痛变得严重时,一定要及时就医。

痰血、咯血

痰血或咯血也是肺癌的常见症状。由于肿瘤组织血供丰富,质地脆,剧烈咳嗽时

易导致血管破裂而出血。咯血可能由肿瘤局部坏死或血管炎引起。肺癌患者多表现为间断性或持续性咯血、反复少量的痰中带血丝。当咳嗽时,痰液中有明显的血丝,应该引起足够的重视。

如何预防肺癌的发生

1.控制吸烟。有关研究已经证明,戒烟能明显降低肺癌的发生率,且戒烟越早,肺癌发病率降低越明显。因此,控制吸烟对于预防肺癌至关重要。

2.在一些特殊职业环境中工作的人,例如煤矿工人和油漆工人,在日常工作中要做好防护措施,避免肺癌的发生。

3.为了预防非吸烟性肺癌,应该尽可能地减少厨房油烟的排放,特别是在烹饪过程中,避免油炸和煎炒等烹饪方式。

4.为了减少患肺癌的风险,我们应该保持健康的饮食习惯,经常吃一些富含维生素的蔬菜和水果。

5.重视慢性肺部疾病。如果患者存在慢性肺部疾病,比如肺结核等,应及时进行治疗,以预防肺癌的发生。

6.定期到正规医院接受体检。

7.氡及其子体所释放的放射性物质会增加发生肺癌的风险。通风换气是降低室内氡含量的最简单方法。

8.饮食预防与化学预防。肺癌的化学预防是通过使用药物、食物或营养成分来干预癌前病变,预防肺癌发生。

由此可见,在发生肺癌前做好防范措施,远比肺癌出现后再去治疗要好得多,这样才能免受肺癌带来的痛苦。

(作者供职于河南省商丘市虞城县人民医院肿瘤内科)

高血压病的成因与应对方法

□王文锋

高血压病是一种常见的心血管疾病,在全球范围内有很高的发病率。其典型表现为血压高于正常值,可能会导致心脏病、中风、肾衰竭等多种严重疾病。了解高血压病的成因和有效应对方法很重要。

高血压病的基本知识

高血压病是常见的慢性疾病,是指以体循环动脉血压(收缩压和/或舒张压)增高为主要特征(收缩压 ≥ 140 毫米汞柱,舒张压 ≥ 90 毫米汞柱)(1毫米汞柱=133.322帕),可伴有心、脑、肾等器官的功能或器质性损害的临床综合征。血压的持续升高可能会导致血管壁受损,进而引发一系列心血管问题。

高血压病的成因

高血压病的形成与多种因素有关,包括遗传、不健康的生活习惯(如高盐饮食、过度饮酒、缺乏运动)、慢性压力等。其中,不健康的生活习惯是高血压病发生的重要因素。

高血压病的症状与影响

高血压病的症状通常比较隐蔽,可能表现为头痛、眩晕、心悸、疲勞等,但很多人在血压升高时没有明显症状。高血压病可导致一系列严重的健康问题,如心脏病、中风、肾衰竭等,因此定期检查血压至关重要。

高血压病的应对方法

定期检查 通过定期检查可以及时发现高血压病,并进行有效控制。

改善生活方式 保持健康的生活方式是控制高血压病的基础,这包括低盐饮食、适量运动、控制体重、减少饮酒、戒烟等。

药物治疗

在医生的建议和指导下,可以使用各种降压药物来控制血压。但需要注意,药物治疗需要长期坚持,不能随意停用或者减少药物剂量。

心理调适

长期心理压力大大可能会导致血压升高,因此,要调整心态,学会放松,这对控制血压十分重要。

合理膳食 减少盐的摄入,增加富含钾、镁、钙等元素的食物摄入,如新鲜的蔬菜、水果及全谷类食物等。

适量运动 定期进行有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,有助于降低血压。但应避免剧烈运动,避免在极端天气条件下运动。

控制饮酒 饮酒过量会使血压升高,因此应限制饮酒量。

保证充足的睡眠 充足的睡眠有助于降低血压。建议每晚保持7小时-8小时的睡眠,避免熬夜和失眠。

自我监测 在家自行测量血压,可以及时了解自己的血压状况。建议每天定时测量血压,并记录下来以便医生参考。

寻求专业帮助 如果血压异常升高或出现不适症状,应及时就医,寻求医生的帮助和治疗。医生会根据具体情况制订个性化的治疗方案,帮助患者控制血压。

保持乐观的心态 积极、乐观的心态有助于降低血压。尽量保持心情愉悦,避免情绪波动和焦虑。

社区支持 参与社区活动,与家人、朋友保持联系,建立良好的社交网络,有助于降低血压。社区可以提供各种健康教育和活动,帮助居民改善生活方式和控制高血压病。

面对高血压病这一全球性的健康问题,我们需要加强认知和应对方法的推广与普及。改善生活方式和坚持长期治疗是控制高血压病的关键。只有通过个人与社会的共同努力,才能有效地应对高血压病这一全球性的挑战。

(作者供职于河南省周口市郸城县人民医院心血管内科)