

# 生活中要避免这些伤胃行为

□刘裕棠

40岁的黄先生工作繁忙,经常加班,吃饭不定时,时不时需要应酬喝酒。他还喜欢在加班结束后吃一顿重辣的麻辣烫“犒劳”自己。

近日,他总是反复出现腹胀、腹痛、嗝气,到医院消化内科门诊就诊并完善胃镜检查后,被诊断为慢性胃炎。

据调查统计,全球胃炎的患病率大于10%,也就是说10个人中至少有1个人患有胃炎,这一疾病与不良的生活习惯和生活环境变化息息相关。

## 什么是胃炎

胃炎,顾名思义,就是各种原因引起的胃黏膜炎症,是最常见的消化系统疾病之一。

## 常见的胃炎类型

根据发病的缓急程度,胃炎一般可分为急性胃炎和慢性胃炎两大类。慢性胃炎是指胃黏膜上皮反复遭受损害,继而黏膜特异再生,发生改建,导致不可逆的固有胃腺体萎缩甚至消失,从而引起胃黏膜慢性炎症。

慢性胃炎一般可分为浅表性胃炎、萎缩性胃炎、肥厚性胃

炎三种。浅表性胃炎可转变为萎缩性胃炎,且二者可同时存在。肥厚性胃炎为单独一型,一般不会演变为其他类型。

浅表性胃炎 可无症状或表现为不规律的上腹隐痛,尤其以进食油腻食物后更为明显,亦可伴有泛酸、嗝气、腹胀等消化不良症状。

萎缩性胃炎 可见上腹不适、疼痛、食欲不振、消化不良、腹胀、腹泻,有时症状颇似消化不良,也可出现体重下降、贫血,并伴有舌炎、舌乳头萎缩等。

肥厚性胃炎 可见上腹不适或疼痛、食欲不振、恶心、呕吐大量黏液或泛酸、胃灼热,伴有乏力、腹泻、水肿等。

## 为什么会患胃炎

胃炎的病因有很多,可分为外源性和内源性。通常情况下,慢性胃炎是以下内外因相互作用的结果:

外源性 幽门螺杆菌感染、饮食因素(营养不均衡、喜食辛辣食物等)、吸烟、饮酒、服用药物等。

内源性 年龄、遗传易感性、

胆汁反流、糖尿病、自身免疫性胃炎等。

除上述原因外,最为常见的病因是幽门螺杆菌感染。80%~95%的慢性活动性胃炎患者胃黏膜中有幽门螺杆菌感染。长期幽门螺杆菌感染所致的炎症、免疫反应可使部分患者发生胃黏膜萎缩和肠化生。

幽门螺杆菌相关性慢性胃炎有两种常见类型,即胃窦为主的全胃炎和胃体为主的全胃炎。前者胃酸分泌增加,发生十二指肠溃疡的危险性增加;后者胃酸分泌减少,发生胃癌的危险性增加。因此,经胃镜检查为慢性活动性胃炎或慢性萎缩性胃炎者,尤其是伴有消化不良等症状者,建议进行幽门螺杆菌检测。根除幽门螺杆菌可使慢性胃炎症状消退,大大降低胃炎复发率。

## 如何诊断胃炎

因为多数慢性胃炎症状无特异性,所以,相当一部分患者幽门螺杆菌感染而无症状。一般来说,慢性胃炎的诊断主要依靠胃镜和活检组织学检查,后者对判断胃炎的严重程度和排

除恶性病变有很大价值。

## 如何治疗胃炎

患上胃炎后需要去医院接受正规治疗,不能自行服用胃药,也不能不予重视。

改善不良习惯 要戒掉长期饮用烈性白酒、喝浓茶、喝浓咖啡或食用过酸、过辣、过热食物的习惯。因服用激素类药物、非甾体抗炎药而引起的胃炎,要停用药物;因口腔感染引起的胃炎,应进行消炎治疗。

要食用易消化的食物,如牛奶、新鲜水果、蔬菜等,不吃腌制食物,减少食盐的摄入量。同时,增加营养物质的摄入,如胡萝卜素、维生素C、维生素E、叶酸等抗氧化维生素,以及锌、硒等微量元素,它们可帮助逆转胃黏膜不典型增生肠上皮化生。

规律的药物治疗 要治疗胃炎,首先,需要根除幽门螺杆菌感染。由于幽门螺杆菌感染是慢性胃炎的致病因素,是肿瘤发生的危险因素,因此,根治幽门螺杆菌非常重要。其次,可根据患者症状酌情给予护胃、促动力等药物。

# 肛周、外阴部瘙痒症的治疗

□肖倩

肛周、外阴部瘙痒症是以肛周、外生殖器局部皮肤不同程度的瘙痒为主要症状的一组疾病。由于搔抓,患处常伴有抓痕、血痂、色素沉着、皮肤肥厚和苔藓样变等继发性皮损,并可蔓延至外阴部。该病的发病率为1%~5%,好发于中年男性,男女比例为4:1。

中医认为,该病的病因与风邪关系最为密切,但也认为与湿、热、虫、血虚等相关。西医认为该病病因复杂,与皮肤源性、精神源性、神经源性、系统性、混合性、其他类型瘙痒等相关。根据病史、体征及实验室检查结果,排除继发性肛周、外阴部瘙痒症,即可诊断该病。由于该病涉及隐私部位,患者羞于就医,往往在出现严重皮损后才到医院就诊,故具有难治、易复发的特点。

## 中医外治法

中药熏洗、坐浴疗法 中医认为,本病多因脾失健运,气血亏损,血虚生风,风邪挟湿蕴热阻滞或虫淫所致,故临床上多选用清热利湿、养血祛风、止痒的中药进行标本兼治。中药熏洗疗法是一种选择适宜的中药并将其煎煮成药液后熏蒸、洗浴患处的治疗方法,通过发挥热力与透皮作用而起效,对于治疗肛周疾病具有良好的效果。临床上常采用黄连解毒汤(黄芩15克、黄连9克、生黄柏18克、栀子10克、苦参30克、花椒15克、冰片5克),复方当归饮子洗剂(当归30克、黄芪30克、白芍30克、川芎30克、白蒺藜30克、荆芥30克、防风30克、地肤子30克、蛇床子30克、苦参30克、花椒30克、甘草20克),清热止痒洗剂(主要由败酱草、麻黄、威灵仙等药物乳化而成)治疗肛周及外阴部瘙痒,

疗效确切,无不良反应,且患者耐受性好。

针刺疗法 现代医学认为,肛周表皮及真皮浅层的游离神经末梢为痒觉感受器,受物理、化学等因素刺激后,会导致局部组胺刺激和蛋白酶等化学物质释放并作用于神经末梢,使其引起冲动而产生瘙痒。有关研究表明,外周血P物质(人体内重要的调节性多肽)是一种重要痒觉介质,在瘙痒患者的皮损部位中,外周血P物质含量会增高。针刺疗法是通过破坏机体表皮及真皮交界处的感觉器官和浅层皮肤,阻断痒觉的传导通路,来调节机体自主神经系统的平衡。中医认为本病乃禀赋不耐,饮食不节,损伤脾胃,湿热内生,加之风邪外犯,风湿热邪浸淫肛周所致;或因气血不足,肌肤失养,化燥生风,风邪淫扰肛周而成。针刺治疗以清热利湿、养血祛风为原则。临床常取血海穴、脾俞穴、丰隆穴、足三里穴、承山穴、关元穴、曲骨穴、中极穴、大肠俞穴、会阴穴、膀胱俞穴、曲骨穴、三阴交穴、长强穴、阿是穴、双侧秩边穴、肾俞穴、带脉穴、归来穴、八髎穴、气海穴、石门穴进行针刺,疗效好,操作简单,无需昂贵设备,利于在基层医疗机构推广。

穴位注射 穴位注射的常用药物有糖皮质激素,具有较强的抗过敏、抗炎作用,同时具有稳定溶酶体膜、抑制结缔组织增生及降低毛细血管通透性的功效,也可抑制炎症渗出,还可防止毒物质的释放,抑制组胺的形成等,可有效缓解瘙痒症,预防复发。将药物注入相应的穴位内,充分发挥了药物及穴位封闭的作用,既阻滞了皮肤的感觉神经,避免恶性刺激的传导作用,

又形成了温和的良性刺激,促进神经系统功能的恢复,止痒止痛,减少皮损,防止渗出。

穴位埋线 穴位埋线是将羊肠线这种异体蛋白组织埋入特定穴位中,产生持久而柔和的刺激作用,以达到治疗疾病的目的。穴位埋线治疗特发性肛周瘙痒症,能显著减轻患者局部的瘙痒症状,且价格低廉、操作简单、便于掌握,属于绿色健康疗法,适合在基层医疗机构开展,值得临床进一步推广。

自血疗法 自血疗法是把患者自身的静脉血液从静脉血管内抽出,再注入相应的穴位,从而增强机体免疫力,达到调理人体内环境,降低机体的敏感性和增强机体免疫力的作用。该疗法用于肛周瘙痒症,疗效显著,且复发率低,值得临床推广应用。

## 西医外治法

西医治疗该病多以对症治疗为主,短期效果显著,远期效果欠佳。常用的方法有药膏外涂、封闭注射疗法、肛周皮下神经阻滞术、紫外线光疗等。

由于肛周、外阴部瘙痒症发病机制尚未明确,西药虽短期疗效好,但难以根治,停药后容易复发,而手术与局部封闭注射治疗,又容易导致术后肛周皮下感染等问题。中医对该病的研究较早,《外科心法要诀》提出“痒属风,亦各有因”,在《五十二病方》首载并称为“胸痒”,后世医家称之为“肛门痒”。与西医外治法相比较,中医外治法更加安全可靠,副作用小。

(作者供职于广西医科大学附属柳州市人民医院中医肛肠科)

痴呆不仅是记忆功能的丧失,还包括认知功能的损害,如注意力、语言和视觉空间等方面。这种疾病通常会影响到日常生活,导致工作、学习和社交能力下降。

## 痴呆的危害

除了记忆功能外,痴呆还可能影响其他方面的功能,如执行功能、语言和语言理解能力、情绪和行为、自理能力等。

执行功能 痴呆可能导致定向力受损,定向力受损的症状包括空间定向力障碍和时间定向力障碍。空间定向力障碍表现为患者迷失方向感,无法判断自己的位置和环境,无法正确找到目的地,容易迷路。时间定向力障碍则表现为患者无法正确识别当前的时间和日期,对时间的流逝感到困惑,难以安排日常生活。此外,计算力受损的症状可能包括数学计算能力下降、理解和执行复杂任务的能力下降及思维和决策能力下降。

语言和语言理解能力 痴呆患者会出现语言障碍,包括表达、流畅度和理解能力。他们会忘记词汇,用词混淆,或者难以理解他人的言语。

情绪和行为 痴呆患者的情绪和行为会发生变化。在情绪上,他们会感到困惑、焦虑、抑郁或暴躁。在行为上,他们会表现出偏执、易怒、攻击性或退缩。

自理能力 随着病情的进展,患者可能会逐渐失去照顾自己的能力,包括洗澡、穿衣、进食等。

## 痴呆的类型与症状

阿尔茨海默病 阿尔茨海默病是痴呆中最常见的类型,所有病例的60%~80%,主要是基因、生活方式和环境因素共同作用的结果,部分是由特定的基因变化引起的。典型症状包括记忆力减退、日常事务处理能力下降、语言和沟通障碍以及人格和行为改变等。

血管性痴呆 血管性痴呆是指由缺血性卒中、出血性卒中以及造成记忆、认知和行为等脑区低灌注的脑血管疾病所导致的严重认知功能障碍综合征。典型症状包括注意力不集中、执行功能减退、情绪不稳和人格改变等。

额颞叶痴呆 额颞叶痴呆以进行性额叶或颞叶萎缩为特征,其临床表现和病理学特征具有明显的一致性。通常与遗传因素有关,也可能因不良的生活习惯、机体免疫力低下等原因导致脑部退行性病变。典型症状包括沟通能力下降、肌肉僵硬、运动困难等。

路易体痴呆 路易体痴呆是一种神经系统变性疾病,临床上主要表现为帕金森综合征样、波动性的认知障碍和以视幻觉为突出表现的精神症状。路易体痴呆的病因和发病机制尚未明确,多数是散发,也有出现家族遗传性发病的情况。

感染性痴呆 感染性痴呆是指由病毒感染引起的痴呆。病毒性痴呆是一种较为常见的类型,通常由单纯疱疹病毒或水痘病毒等病毒感染引起。症状包括记忆力减退、思维和判断能力下降、情绪波动、行为异常等。

脑外伤后痴呆 脑外伤后痴呆是指头部受到严重外伤后出现的认知和行为障碍。这种痴呆综合征的症状通常包括记忆力减退、思维和判断能力下降、情绪波动、日常生活能力减退等。

脑缺氧后痴呆 脑缺氧后痴呆是指大脑因缺氧而受到损害,从而导致的认知和行为障碍。

综上所述,痴呆是一种复杂的疾病,正确认识痴呆的类型、症状及病因有助于早期诊断和治疗。采取有效的预防措施和积极的治疗策略,可以延缓痴呆的进展,改善患者生活质量。

(作者供职于河北医科大学第三医院神经内科)

# 如何评估饮用水的水质

□苗芝秋

用水安全是关系到人们健康的重要问题。要保证饮用水安全,就必须知道怎样才能达到卫生标准。以下几种方法可以帮助大家正确评估饮用水质量。

## 观察水的外观

通过观察水质变化来判断饮用水质量,是一种简便而有效的方法。健康的饮用水一般是清澈透明的。水质清澈,说明没有太多的悬浮物和杂质,是比较干净的水源。另外,清水能让光透过,如果光通过后出现亮斑,就说明水质是好的。如果是浑浊的,说明里面有很多悬浮物、沉淀物或微生物。

除了要看水是否清澈,还要注意水的颜色。正常的饮水应该是无色透明的。有颜色的水一般不宜饮用,必须经过进一步检测和处理。

## 嗅觉检测

健康的饮用水一般是没有味道的,如果有难闻的气味,说明水里有被污染的东西。仔细地嗅一嗅水的味道,就能分辨出水里有没有硫磺、化学物质或者其他物质。但是,有些污染物无色无味,仅靠嗅觉无法对水质进行全面评估。这时就需要通过化学检测、微生物检测等方法,对水质进行进一步检测。

## 化学检测

采用化学检测方法,可对水体中的各种化学物质进行评价,如酸碱性、溶解态铁、锰、氯等元素含量。这些指标可以反映出水体中有没有污染物或者化学成分超标情况,进而判断水质是否安全。例如,pH值可以显示水的酸碱性,适宜的pH值有助于维持水质的稳定;溶解态固体含量可反映出水体中溶解态物质的含量,溶解态固体含量过高则表明水体中存在污染物;而铁、锰等金属元素含量过高会对人体产生不良影响。

## 微生物检测

微生物检测是饮用水安全评价的重要环节。微生物检测技术可检测出饮用水中有无致病菌,从而保证饮用水的安全。在微生物检测中,常用的方法有传统的培养法、薄膜过滤法、PCR(聚合酶链式反应)法等。细菌培养是微生物检测的一种常规方法,它是通过对水样中的微生物进行培养和观察来判断水中有没有致病菌。

薄膜过滤原理是指对水样进行过滤,将微生物捕集在膜上,然后将膜培养在培养基上,以检测微生物的数量和种类。PCR是一种高灵敏度的检测方法,可以直接检测微生物的DNA(脱氧核糖核酸),从而准确地快速判断水样中是否存在致病微生物。通过以上检测方法,可以全面评估饮用水的微生物质量,保障身体健康。

综上所述,用水安全是关系到人们健康的重要问题。通过观察水的外观、嗅觉检测、化学检测、微生物检测等方法,可以更全面地评估饮用水的水质安全性。

(作者供职于山东省济宁市兖州区疾病预防控制中心)

# 卵圆孔未闭封堵:预防脑卒中的关键策略

□陈海峰

脑卒中,俗称中风,是一种严重的脑血管疾病,它可以迅速导致身体部分功能丧失,甚至危及生命。卵圆孔是位于心脏的一个小孔,通常在婴儿期自然闭合。然而,当卵圆孔未能在预期时间内闭合时,就可能成为血栓从静脉系统进入动脉系统并最终到达脑部的通道。这种异常的血流路径可能导致脑卒中,特别是患有静脉血栓栓塞的患者,发生脑卒中的概率更大。此外,卵圆孔未闭还可能与某些隐性脑卒中有关。

## 脑卒中的相关知识

脑卒中的定义 脑卒中是一种急性脑血管疾病,通常由脑部血管的突然破裂(出血性脑卒中)或因血管阻塞导致脑组织缺血缺氧(缺血性脑卒中)引起,致死率和致残率极高。这种疾病进展迅速,若不及时治疗,可导致局部脑组织永久性损伤,影响患者的认

知、语言、运动等多种功能,甚至危及生命。

脑卒中的种类 脑卒中主要分为两大类,即缺血性脑卒中和出血性脑卒中。缺血性脑卒中更为常见,约占全部脑卒中的80%,通常由血栓或栓塞阻塞脑部血管引起,导致脑组织缺血。出血性脑卒中则由血管破裂引起,血液渗入脑组织,对脑组织造成压迫和损伤。此外,还有一种被称为短暂性脑缺血发作,症状类似脑卒中,但通常在24小时内自行恢复,被视为脑卒中的前兆。

脑卒中的危害 脑卒中的影响是多方面的,它不仅会导致患者身体上的严重损害,还可能引发一系列心理和社会问题。身体上,脑卒中可导致瘫痪、言语障碍、吞咽困难、认知功能下降等症状。心理上,患者可能会经历抑郁、焦虑和自我价值感的丧失。社会层面上,脑卒中患者可能失

去工作能力,需要长期护理和康复支持,这对其家庭和社会都是一大负担。因此,脑卒中的预防和及时治疗对于改善患者生活质量、减轻社会负担具有重要意义。

## 卵圆孔未闭的相关知识

卵圆孔的定义 卵圆孔是位于心脏的右心房与左心房之间的一个自然存在的小孔,它是胎儿循环系统的一部分,允许血液从右心房直接流入左心房,绕过肺部进行氧合。在胎儿期间,卵圆孔的存在是必要的,因为它确保了充足的氧合血液供应到发育中的大脑和身体其他部位。正常情况下,胎儿出生后,随着肺部循环的建立和肺血管阻力的降低,卵圆孔会在婴儿期的几个月内自然闭合,从而使血液循环通过正常的肺循环途径进行氧合。

卵圆孔未闭的影响 卵圆孔未闭是指卵圆孔在胎儿出生后没有自然闭合。大多数卵圆孔未闭

患者可能一生都不会出现任何症状,但对于一部分人来说,卵圆孔未闭可能隐藏着潜在的风险。比如,卵圆孔未闭可能与某些隐性脑卒中有关,这是因为通过未闭的卵圆孔,血栓或其他物质可能从静脉系统绕过肺部直接进入动脉系统,进而导致脑卒中。此外,卵圆孔未闭还可能与偏头痛、短暂性脑缺血发作等其他疾病有关。

卵圆孔未闭的诊断 卵圆孔未闭的诊断通常需要通过医学影像技术来确认。心脏超声,尤其是经食管超声心动图和经胸超声心动图,是诊断卵圆孔未闭的常用方法。这些检查可以提供心脏结构的详细图像,帮助医生观察到卵圆孔的开放情况。此外,一些患者可能需要进行右心导管检查或心脏磁共振成像,以获得更详细的心脏结构和功能信息。在某些情况下,医生可

能还会使用经颅多普勒超声来评估通过卵圆孔未闭的潜在血流。

## 卵圆孔未闭与脑卒中的关系

血栓形成的风险 血栓形成是指血液在血管内不正常凝固形成固体质块的过程。在卵圆孔未闭的情况下,血栓形成的风险增加,特别是当存在静脉血栓栓塞时,静脉血栓可能通过未闭的卵圆孔从右心房进入左心房,随后可能随血流进入动脉系统,最终导致脑卒中。此外,某些情况下,如长期卧床、长途飞行或存在遗传性凝血障碍,也可能增加血栓形成的风险。因此,对于卵圆孔未闭的患者来说,医生会仔细评估其血栓形成的风险,并根据评估结果提供相应的建议。

脑卒中的潜在机制 卵圆孔未闭与脑卒中之间的关联涉及到几个潜在的生理机制。未闭的卵圆孔可能允许血液中的微

血栓或空气泡通过,这些物质可能随血流进入脑部血管,引起局部缺血或出血。卵圆孔未闭可能与某些隐性脑卒中有关,这类脑卒中在常规检查中无法找到明确的病因。此外,卵圆孔未闭还可能与反常栓塞现象有关,即血栓通过未闭的卵圆孔从静脉系统进入动脉系统,导致脑卒中。了解这些机制对于识别高风险患者和制定预防策略至关重要。

预防措施的重要性 预防措施在降低卵圆孔未闭患者发生脑卒中的风险中扮演着关键角色。对于已知卵圆孔未闭的患者,医生可能会建议定期进行心脏超声检查,以监测卵圆孔的状况和血栓形成的风险。生活方式的调整,如增加体力活动、保持合理的体重和饮食习惯,可以降低血栓形成的风险。对于高风险患者,可能需要使用抗凝药

物来预防血栓形成。此外,对于有症状的卵圆孔未闭患者,如反复发生脑卒中或短暂性脑缺血,医生可能会建议进行卵圆孔封堵。

总之,卵圆孔未闭封堵是预防潜在脑卒中的关键策略之一。通过了解脑卒中的基础知识、卵圆孔未闭的影响、两者之间的联系以及封堵治疗的重要性,可以更好地避免潜在的风险。同时,维持健康的生活方式和定期体检对于预防脑卒中至关重要。这不仅包括均衡饮食、适量运动、控制体重、戒烟限酒等,还包括管理慢性疾病如高血压病、糖尿病和高胆固醇血症等,这些都是脑卒中的已知风险因素。通过积极的预防措施,可以显著降低脑卒中的发生风险,保障身体健康。

(作者供职于上海交通大学医学院附属仁济医院宝山分院)

# 痴呆不仅是记忆功能的丧失

□王锦阳



资料图片