

预防胃部疾病 三餐宜定时定量

胃部作为消化系统的核心器官,承担着食物研磨、营养初步吸收的重要功能,却常因不良饮食作息习惯而受损。从轻微隐痛到恶性病变,胃部疾病的发生发展往往有迹可循。掌握科学的预防方法,做好早期干预,方能筑牢胃部健康防线。

一、警惕早期信号

胃部疾病的早期症状多具隐匿性,易与普通消化不良混淆,需警惕以下异常表现:

持续性隐痛或胀痛。与饮食不当引发的短暂不适不同,病理性胃痛多无规律,空腹或餐后加重,且休息后难以缓解,可能是胃黏膜损伤或炎症的信号。

食欲异常与体重下降。若出现不明原因的食欲减退、厌恶油腻,或短期内体重明显下降,需及时排查胃部器质性病变。

消化道异常症状。泛酸、嗝气、恶心呕吐等频繁发作,或大便颜色变深、带血,可能提示胃黏膜存在糜烂、溃疡甚至更严重的问题。

上述症状虽非特异性,但若反复出现,应及时就医检查,避免延误病情。

二、明晰致病因素

日常生活中,多种因素可能损害胃部健康:

不良饮食与作息习惯。长期暴饮暴食、三餐不定时,会打乱胃的正常蠕动节律;高盐、辛辣、腌制食物摄入过多,会刺激胃黏膜,增加病变风险;吸烟酗酒则直接损伤胃黏膜屏障,加重炎症反应。

慢性病史与病原体感染。慢性萎缩性胃炎、胃溃疡等疾病若长期未得到有效控制,黏膜反复受损修复,可能逐步进展为癌前病变。特定病原体感染也是胃部疾病的重要诱因,需通过规范检查及时排查和治疗。

情绪与压力影响。精神状态与胃肠道功能密切相关,长期焦虑、抑郁可导致自主神经功能紊乱,影响胃部血液循环和分泌功能,降低黏膜防御能力,诱发或加重胃部不适。

三、落实预防措施

胃病预防应遵循以下原则:

规律饮食。做到三餐定时定量,细嚼慢咽,减轻胃肠负担。

合理膳食。减少辛辣、高盐、油炸食物摄入,增加新鲜蔬果和优质蛋白比例。

健康生活。避免熬夜,保证胃部得到充分休息;戒烟限酒,减少对胃黏膜的刺激。

调畅情志。保持情绪稳定,通过运动、冥想等方式缓解压力。

四、重视筛查诊疗

早期筛查是发现潜在问题的关键。建议40岁以上人群、有慢性胃病者定期进行胃部专项检查,做到早发现、早诊断、早治疗。出现不适症状者,应及时就医,避免自行用药掩盖病情。

确诊慢性胃部疾病后,应遵医嘱规范治疗,不可因症状缓解擅自停药。同时定期复查,监测病情变化,及时调整治疗方案。对于癌前病变,需积极干预,降低恶变风险。

(据《大河健康报》)

建设生育友好型社会



《中华人民共和国国民经济和社会发展第十五个五年规划纲要(草案)》明确提出,建设生育友好型社会。这份文件,对解决人民群众急难愁盼问题给出了更多举措。从这一个“点”放眼全国,生育友好将化为一个个家庭可感可及的温暖实感。

新华社发

别把抑郁当“叛逆”

“孩子大了,叛逆点儿很正常。”生活中,不少家长常用这句话来评价青春期孩子的异常表现。然而,那些被简单贴上“叛逆”或“厌学”标签的行为背后,很可能是青少年抑郁症的无声呼救。近年来,青少年抑郁症发病率持续上升,但由于公众认知不足,许多孩子的痛苦信号被忽视,导致干预延误。

隐蔽的信号:抑郁常伪装成“叛逆”

青少年抑郁症表现隐蔽,常以逃学、斗殴、沉迷网游等极端行为呈现,而非直接表露情绪。

青少年抑郁症的诱因主要包括学业压力大、家庭教育方式不当等。此外,同伴关系破裂、青春期生理和心理变化带来的困惑、校园霸凌等都可能成为青少年患抑郁症的诱因。

家长如何识别:青少年的关键变化需警惕

学习状态突变。成绩大幅下滑,频繁请假,拒绝上学、丧失学习兴趣。

行为习惯改变。变得孤僻内向、作息紊乱、情绪烦躁易怒,甚至出现摔东西、攻击他人等冲动行为。

出现身体不适。频繁出现头痛、

胃痛、胸闷、乏力等不适症状,但就医后却未发现任何器质性病变。这种查无病因的不适症状,很可能是心理问题引发的躯体化表现。

合力构建支持系统:早识别、早干预

应对青少年抑郁症,需家庭、学校、医疗机构协同发力,共筑心理防护屏障。

家长要转变心态,做好倾听者。当孩子出现异常时,家长应主动与孩子沟通,耐心倾听他们的内心想法,让孩子感受到被理解、被接纳。

学校要发挥支持作用,营造包容的校园环境。教师应关注学生的情绪变化和行行为变化,及时与家长沟通,并建立完善的心理辅导机制,为学生提供专业的心理咨询服务。

专业治疗是帮助孩子走出困境的根本途径,家长务必正视问题,切勿因病耻感或顾虑而延误孩子病情。当孩子的抑郁症状(如情绪低落、兴趣减退等)持续超过两周,并已严重干扰正常的学习与生活时,家长应立刻寻求专业帮助。临床实践表明,经过规范治疗,绝大多数孩子的抑郁症状都能得到显著改善,并恢复正常的社会功能。②12

(周口精神康复医院 李振)

