

药要对“胃”口



“和牙痛不是病”的观念一样,忙碌的都市人也没把胃痛、胃胀、胃肠不消化当回事儿。感觉不适,就去药店找解药,可总有人吃了不少自行买来的胃药却总不见效。专家表示,胃药品种繁多,盲目吃药,没有对症,可能会掩盖某些病如胃癌的症状,或加重病情,尤其是去痛片等解热镇痛抗炎药,对上消化道有一定刺激性,可引起胃粘膜的损害,严重者可出现胃出血。

不良习惯和心理促使胃发病

“有胃病的人经常会有上腹痛、反酸暖气、烧心或胃脘堵闷、食欲不振,严重的甚至导致焦虑、营养不良、贫血等症。”专家介绍说。胃部健康关系到人体全身的营养供应,关系到其他器官能否正常运转。但事实上,专家发现,很多市民平时不良的饮食习惯、休息习惯等等,就是对胃部的重视程度不够。感到不适就诊的,约有半数患者不知道自己患胃病。“原则上,男性患胃病的几率远远比女性大。”专家说:“因为男性的生活压力更大,常有抽烟、喝酒等不良嗜好。”胃病中慢性胃病是最常见的,其主要病因是幽门螺杆菌感染,其他如生活环境、饮食习惯、精神遗传等因素共同促成慢性胃病的形成。

镇痛抗炎药刺激胃肠道

人的一生中都可能有过胃部不适。专家提醒,胃部反复疼痛、反酸、闷胀时,最好先到正规医院就诊,不要盲目到药店购药,一是因为胃药品种很多,非专业医生很难判断哪种药合适;二是因为盲目吃药,可能会掩盖某些病(如胃癌)的症状,造成病情延误。

专家指出,患者自己滥用止痛药的现象在临床上较为常见,有些非但达不到治疗目的,还可使病情进一步恶化。像去痛片等解热镇痛抗炎药,多对上消化道有一定的刺激性,也可引起胃粘膜的损害,导致胃部疾患,更可加剧原有的胃部病变。临床上不少上消化道出血的病例在发病前曾使用过上述药物。故日常慎用这类解热镇痛抗炎药,最好在使用前能征询医生意见。即使是对胃粘膜无损害作用的止痛药也不宜滥用,以免掩盖一些严重病变的病情而延误了诊治。

抑酸药不能长期用

常用于慢性胃炎、消化性溃疡、消化不良等药有抑酸药、抗幽门螺杆菌药、胃黏膜保护药、促胃动力药这几种。临床上常用的一些胃药多偏于抑酸,而不少抑酸药又为非处方药,长期服药的老胃病者自主服用的情况较多。然而并不是所有胃病病人都能吃抑酸药。通常是胃食管反流病、消化性溃疡、慢性浅表性胃炎伴糜变才可使用。长期服用抑酸药除存在头痛头晕、腹胀厌食、便秘或腹泻等不良反应,特别是长期服用抑酸药会使某一部分胃酸分泌受体被长期抑制,易导致胃黏膜萎缩、胃酸减少、胃肠道菌群紊乱和亚硝酸盐增高。专家指出,抑酸药连续服用一般不应过长,超过几个月应该在服用抑酸药的同时有必要加上胃粘膜保护药,而对那些反酸严重的患者还需要与促进胃肠动力的药物合用。

专家提醒,幽门螺杆菌相关性胃病通过根治幽门螺杆菌感染,多数可以治愈,且疗程短(最长2周)。一般治愈后基本不会复发,而重新感染幽门螺杆菌的几率也很小。专家介绍,

停药一个月后,再次检查尿素呼气试验,如结果是阴性的,证明根除成功了幽门螺杆菌。

专家表示,多数慢性胃病可通过根除幽门螺杆菌改善病情甚至治愈胃病;对胃癌前病变和癌前状态进行根治幽门螺杆菌治疗,还有望预防胃癌的发生。

40岁后定期做胃镜检查

现在越来越多的年轻人得胃病,甚至是胃癌;专家建议,如果年轻人反复胃部不适、上腹痛,要做个胃镜检查。“但是,平时没有胃病的人,40岁后最好能进行一次包括胃肠镜的全面检查,以后酌情调整检查的间隔时间,以早期发现病变,早期治疗,这是最经济的策略。”专家建议。专家还指出,患胃癌的高危因素包括胃癌家族史、手术后胃、萎缩性胃炎等。一旦有以上情况,建议成人至少每年胃镜检查一次。

目前,胃镜检查有两种方法,第一种是胶囊内镜检查,这种方法优点是患者仅需吞服一粒内置摄像与信号传输装置的智能胶囊,随胃肠蠕动沿途拍摄图像,医生利用体外工作站,了解受检者整个消化道情况。“但是,它主要适合于检查小肠,对胃可能存在死角。”专家介绍:“因为胃体腔较大,粘液较多,蠕动较快,胶囊内镜会看不清楚,造成漏诊。即使胶囊胃镜发现问题,还是要通过常规胃镜取标本做病理检查。而且费用昂贵。”

第二种是大家熟悉的电子胃镜检查。胃镜检查有两个优点,一是直观可控,通过肉眼可以全面检查上消化道,判断分析病情;二是检查中怀疑有问题的,还可以取活组织作病理检查。

但是,很多人之所以不愿意做胃镜,是因为对它有所恐惧心理。

对于做胃镜是否很难忍受,专家说:“胃镜检查一般只需3~5分钟,最难受是在胃镜进入食管时,医生护士都会详细交待如何配合,只要消除恐惧心理,积极配合,绝大多数的人都不会有太大反应,都能顺利完成检查。如果实在接受

不了,可以选择无痛胃镜,即静脉麻醉后再做胃镜,当你睡醒时,检查已经结束。”

一旦胃镜检查发现病变的,可酌情进行幽门螺杆菌感染的检测(通过胃镜下活检标本或13C/14C-尿素呼气试验),以决定是否进行根除幽门螺杆菌的治疗。

引发胃病的“五宗罪”

健康提醒

专家根据20多年临床经验,细数患胃病的上班族有“五宗罪”:一是一日三餐没有规律,没时间吃早餐、加班又“省掉”晚餐、睡觉前吃撑了就睡;二是精神压力大;三是吃饱了就运动;四是管不住嘴,过分吃辛辣、过冷、过硬等刺激性食物;五是胃有小问题时不重视,久而久之,可能出现严重的胃病,如胃十二指肠溃疡等。专家认为,胃病患者须建立“三分治七分养”的重要观念。怎样才能紧张繁忙的工作中打好保“胃”战呢?专家从患者不良生活习惯一一剖析。

加班族:经常加班到凌晨,导致晚餐不能按时吃、工作压力大、精神紧张和长期休息饮食不规律。

中招:一是要尽量注意劳逸结合,保证睡眠,舒缓精神压力;二是在办公室准备一些零食,如面包、饼干等,适当的时候稍微吃一点。

不吃早餐族:有一部分人不习惯吃早餐,也从来不吃早餐。

中招:早餐一定要吃,否则胃分泌的胃酸等没有食物可消化,损伤食管、胃肠黏膜(损伤较深即可形成溃疡);长期不吃早餐也易导致胆汁中的胆固醇沉积,诱发胆结石。早餐不但要吃,还尽量要吃易消化、少刺激、多营养的。

餐后运动族:有些人吃完就剧烈运动。

中招:如此“虐待”胃,一是可能导致内脏相对供血不足,影响消化吸收功能;二是容易导致胃下垂。饭后不宜立即运动,最好休息半小时以上,剧烈活动前不宜吃高蛋白高脂肪食物。

吃饱就睡族:有些人习惯喝啤酒吃宵夜,不知不觉每次都吃撑了,回到家里倒头就睡。

中招:一般食物从胃彻底排空进入小肠大约需要4小时(脂肪类排空需6小时以上)。睡前饱餐,胃内食物来不及消化,加重了胃的负担,打乱了胃的工作规律,会出现消化不良,容易导致胃十二指肠疾病。

吃撑族:有些人发现越吃越多,控制不了。

中招:要有意识地控制食量并增加运动量。因为吃太多不仅加重胃的负担,还会加重其他消化器官(如胰、胆)的压力,造成消化功能紊乱。此外,吃得多是超重的主要因素,而超重是引发高血压、糖尿病、脂肪肝等代谢性疾病的主要原因。

隐忍族:胃部不适的年轻人,很多都不重视、不愿去医院。

中招:胃部不舒服就是身体在报警,有胃病的人,一定要及时找专业的医生咨询、就诊,这样避免小病变大病。

嗜辣族:胃部不适、爱吃辣的患者往往忍不住,在餐桌上无辣不欢,结果胃受不了。

中招:适量吃辣椒对身体有一定的益处,但如果本身有胃肠疾病又兼食辣过多,则会刺激胃肠黏膜,加重其充血、水肿,不利疾病康复,建议胃部没问题了再吃。

(田维宁)



适量献血有益健康

献血不仅无损健康,科学研究表明,长期适量献血还有益健康。

1. 献血可促进新陈代谢。献血后会刺激造血器官(骨髓)加速血细胞的产生,使造血机能更加旺盛,促进机体的新陈代谢,有利于健康。众所周知,骨髓是主要的造血器官,随着年龄的增长,造血功能和血细胞生成率逐渐下降。献血后,由于血细胞数量减少,对骨髓产生反馈作用,促使骨髓储备的成熟血细胞释放,并刺激骨髓造血组织,促使血细胞的生成。因此,健康适龄公民定期适量献血,就可使骨髓保持旺盛的活力,人的精力也会保持充沛。

2. 献血可预防心脑血管疾病。献血后,血液中血脂和胆固醇随之减少,降低血液粘稠度,起到稀释血液,加快血流速度,改善心、脑等器官供血的作用。由于血脂、胆固醇降低,血流加速,血液中的脂肪、重金属等物质就不容易沉积、粘附于血管壁,可预防血管弹性下降、硬化,起到预防心脑血管疾病的作用。

3. 献血可延年益寿。献血是文明的象征,无偿献血救助他人,能使献血者心灵得到一次洗礼;想到自己献血的血液能救人一命,能使其心情更加舒畅,身心健康自然会延年益寿。国外有研究表明,献血组平均寿命是70.1岁,高于非献血组平均寿命67.5岁。(申飞)

骑车健身法

王先生是个“骑车族”,每天都骑着自行车上下班。时间一长,王先生发现:骑自行车也可以健身。

骑车按穴

俗话说:人老脚先老。人的足底有很多穴位,骑车时有意识地用脚心来蹬车踏板,就可以起到按摩穴位的作用。蹬车踏板的过程中,还可以用脚在踏板上前后滑动一下,这样可使足底的各个穴位都得到有效的按摩。尤其是用力蹬车时,穴位按摩效果更佳。

骑车练肌

骑行过程还可以锻炼腰部肌肉。王先生在骑车时,经常把臀部翘离开座位,用腰部的肌肉来回扭动,产生动力来推进两脚蹬踏板和控制身体平衡。这种方法尤其是上坡或疾进时使用,更见效果。

骑车呼吸

平缓路段,王先生一般采用匀速蹬行。这时,就可以有意地进行深呼吸,通过加速呼吸来锻炼机体,提高心肺功能。这招健身法非常有效,深呼吸后,总是感到胸部舒服,全身轻松,大脑也变得清晰起来。(刘阳)

