

疾病防治

口中酸苦胸中火烧
警惕胃食管反流病

节日期间,饕餮盛宴自然少不了。但饱餐过后不少人出现口中酸苦、胸中烧灼,还总是反反复复。殊不知,反酸、烧心正是胃食管反流病最典型的症状。

我国胃食管反流病的患病率逐年增长,且随着人群年龄增长而增加。生活调理和疾病的科普教育是胃食管反流病预防和治疗的基础,2022年《中国胃食管反流病多学科诊疗共识》指出,生活调理应贯穿治疗始终。那什么是胃食管反流病?胃食管反流病是胃和十二指肠内容物反流至食管及食管以外部位,从而引起一系列临床综合征,其中烧心、反酸是典型症状。此外,根据反流部位不同会出现不同的症状。

如何发现胃食管反流病?当日常生活中自己反复出现可疑症状时,应及时到医院就诊。可通过胃镜检查、上消化道钡餐造影、食管PH-阻抗监测、食管高分辨率测压、质子泵抑制剂试验性治疗等多种方式确诊。

患病期间,生活调理也是需要注意的。当诊断为胃食管反流病时,应当积极主动寻求专业医师治疗,除药物、内镜治疗、手术治疗等方式外,还应当从以下几个方面调整生活习惯,辅助治疗胃食管反流病。

首先,避免进食可能促进反流的食物。尽量避免食用巧克力、咖啡、浓茶、橘子、西红柿、高脂食物、油腻食物、辛辣食物、牛油果、山芋、红薯以及糯米、粽子、汤圆等黏腻难消化食物,同时忌烟酒。如已确诊胃食管反流,应避免一次性进食大量液状食物。

其次,调整饮食习惯。充分咀嚼、细嚼慢咽,避免暴饮暴食、进食过快;规律饮食,尤其是夜间反流者,睡前2~3小时内不宜进食。白天进餐后需要活动20~30分钟促进胃排空,之后才可躺卧或剧烈运动。

第三,改善睡眠习惯。睡眠时,将床头从背部开始垫高或采取左侧卧位姿势,可以利用重力减少胃内容物反流入食管。

第四,穿着服饰妥帖。避免在生活中长时间处于高腹压的状态,包括避免穿着紧身衣、腰带过紧等,有助于防止反流。

此外,合理应用药物。长期服用降血压药物(比如钙离子拮抗剂)等药物,也可能加重胃食管反流,必要时可咨询医生调整用药。

最后,控制体重。过度肥胖者应适度进行运动锻炼,避免摄入高脂肪食物。

仲轩 朱颖亮

康复课堂

腿凉腿痛腿抽筋
当心动脉血管被堵

“腿凉、腿痛、腿抽筋?要小心是血管堵住了!”通大附院介入与血管外科主任、主任医师赵辉教授向记者介绍,随着天气转凉,出现相关症状要引起足够重视。

据赵辉介绍,下肢动脉硬化闭塞症(ASO)是指给下肢供血的动脉内壁形成粥样硬化斑块,并逐渐增大,向血管内突起,使动脉管腔狭窄甚至闭塞,造成下肢的血供不足,出现缺血症状,包括下肢及足部发凉、麻木、活动后或休息时的腿部肌肉痉挛和酸痛,最终出现足部溃疡或坏疽。

动脉粥样硬化闭塞症可发生在全身主要动脉,包括主动脉、颈动脉、心脏冠状动脉等。造成下肢缺血的动脉硬化常见于腹主动脉下端及其远端的下肢大、中型动脉,多见于老年人。

下肢动脉硬化闭塞症的主要临床症状是下肢凉、麻木、无力、间歇性跛行和静息痛、肢体缺血性溃疡、坏疽等。动脉硬化的最重要的是高血压、高脂血症、抽烟三大危险因子。与其他如肥胖、糖尿病、运动不足、紧张状态、高龄、家族病史、脾气暴躁等也都有关系。

出现相关症状的患者在平时要注意:1.饮食指导,禁烟限酒,禁食刺激性的食物。多吃水果蔬菜,保持大便通畅。2.生活指导,养成良好的生活习惯,劳逸结合,高血压、高血脂、糖尿病者积极治疗原发病,肥胖者应减轻体重。3.用药指导,按时按量服药。不能擅自更改服用剂量,服用抗凝药物期间观察有无出血倾向,如牙龈有无出血、血尿等。4.患肢护理,注意患肢保暖,但忌局部热疗,做适当的功能锻炼。保持清洁卫生,修剪指甲,穿棉质的衣服和舒适的鞋子。发生坏疽、溃疡时应卧床休息,避免运动加重局部缺血缺氧。5.定期复查,不适及时就诊。

那么该如何预防此症?1.注意保暖。血管尤其是冠状动脉冬季寒冷时容易收缩、痉挛,要十分注意保暖。2.患者不宜晨练。晨起时突然大幅度锻炼,神经兴奋性突然增高,极易诱发动脉栓塞,冬季应该注意这个问题。3.进补要适度。冬季人们运动本来就少,加之大量进补热性食物和滋补药酒,很容易造成血脂增高,诱发动脉栓塞。4.保持平衡心态。情绪激动是血管疾病的大忌,不要让情绪起伏太大。5.适当运动。运动量减少也会造成血流缓慢、血脂升高,因此要合理安排运动时间和控制好运动量。6.积极治疗原发症,防止再次栓塞。

赵桂云 李波

寒露时节话养生
养阴润燥多喝水

8日迎来二十四节气中的寒露节气,这也标志着深秋已至,天气逐渐由凉爽向寒冷过渡,昼夜温差变得更大,公众应如何预防

“秋燥”?为什么秋冬季呼吸道疾病高发?“一老一小”又该如何科学应对?国家卫生健康委当日以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。



“‘秋燥’即秋天到了,气温下降,空气变得干燥,人们容易出现皮肤发干、眼睛发涩、口干、咽干等症状。”中国科学院院士、中国中医科学院广安门医院主任医师仝小林在发布会上说,秋天的养生重点就是“养阴和润燥”,多喝水,及时补充水分。

秋冬季节,呼吸道传染性疾病又多了起来。对此,首都医科大学附属北京朝阳医院主任医师童朝晖在发布会上表示,秋冬季气温变化频繁,昼夜温差较大,降水量逐渐减少,气候变得干燥,人体内环境也随之发生改变,此时免疫系统调节不好便会导致抵抗力下降,寒冷空气会使鼻腔黏膜血管收缩,降低呼吸道抵抗力。

专家介绍,幼童和老年人是呼吸道传染病防控的重点人群。在保持良好的个人卫生和健康生活方式的基础上,还要按照免疫程序及时接种疫苗,尽量避免前往环境密闭、人员密集的场所,减少感染风险。此外,要加强对幼童和老年人的日常监测,如果出现发热、咳嗽等症状,要视情况及时就医。

流感和支原体肺炎如何区分?童朝晖介绍,流感是由流感病毒引起的,主要表现为发热,并伴有喉咙痛、咳嗽、全身酸痛等症状,人群普遍易感,需要服用抗流感病毒的药物治疗。支原体

肺炎由肺炎支原体引起,症状以干咳为主,可以伴随有发热等症状,从临来看,儿童比较常见,成人相对发病率较低,主要使用抗生素治疗。

“通过接种流感疫苗,可以有效减少感染、发病和重症发生的风险。通常接种流感疫苗2至4周后抗体可达到保护性水平,我国各地每年流感活动高峰出现的时间和持续时长不同,最好在流感流行季来临前完成免疫接种。若在流行季来临前未完成接种,整个流行季也可以接种。”中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞在发布会上表示。

天气寒冷会给高血压患者带来一定的健康风险。中国医学科学院阜外医院主任医师张宇辉在发布会上表示,高血压目前是威胁人类健康的重要心血管疾病,它是以血压升高为特点的全身性疾病。

“患者在确诊高血压后,需要进行全面检查,包括检查血压水平,监测血糖、血脂等,同时还要进行受累靶器官损伤方面的检查等。”张宇辉说,高血压所导致的靶器官损伤在初期如果积极地给予降压治疗,是可能逆转的。对于长期的高血压,靶器官损害可能无法逆转,但控制血压仍然可以延缓靶器官损害的进展。

据新华社

肥胖人群不要去“抢秋膘”

已是寒露节气,针对肥胖人群在“贴秋膘”的秋季是否还可以正常减肥,中国科学院院士、中国中医科学院广安门医院主任医师仝小林表示,肥胖或超重人群此时不要去“抢秋膘”,而是要继续减肥。

仝小林表示,“秋膘是金”,这是中国的一句古话。“秋膘”一词既有文化内涵,也有生理现象。到了冬天,食物少了,所以在秋天赶紧“贴秋膘”是老百姓的一种习惯,但这是古代食物非常少的时候的进补方法。现在,肥胖人群如果

在这时抓“秋膘”,前期努力可能就白费了。

仝小林指出,夏天消耗大,一般人需要在这时秋补,肥胖人群此时仍然要控制饮食,尽可能吃得清淡,可以多吃山楂,或喝点普洱茶、红茶等,多吃蔬菜、水果。另外还要适当运动,消耗体内多余的脂肪,也可用非药物疗法如刮痧、火罐等,促进新陈代谢。肥胖或超重人群在这个时候不要去“抢秋膘”,而是要继续减肥。

据中新网