

# 保护你的胃 守护健康生活

随着生活节奏的加快,胃病已成为常见病、多发病,慢性胃炎、胃溃疡、幽门螺杆菌感染等几乎“家喻户晓”。同时,胃病的发病呈现年轻化趋势。4月9日是第19个“国际护胃日”,南阳市中医院胃病专家提示,保护胃要趁早。那么,哪些人容易患胃病?我们又该如何养胃呢?

## 哪些人容易得胃病?

1.不规律饮食:不吃早餐,胃分泌的胃酸没有食物可消化,会损伤食管、胃肠黏膜,长此以往,不仅容易导致溃疡,还可能诱发胆结石;睡前饱餐,胃内食物来不及消化,容易出现消化功能异常;喜吃辛辣、冰冷食物。

2.加班熬夜族:上班压力大,精神高度紧张,很容易导致胃酸分泌过多,引起胃部不适。

3.餐后立即运动:吃完饭就去健身、跑步,可能导致内脏供血不足,影响消化功能。

## 养胃用好五妙招

1.规律饮食:注意饮食规律、饮食卫生,避免暴饮暴食或过度饥饿,少吃粗糙、刺激性强

的食物。

2.细嚼慢咽:进食时会分泌唾液,细嚼慢咽让唾液与食物充分搅拌,从而帮助消化,还能保护胃黏膜。

3.早起一杯温开水:早上起床后缓慢喝一杯温开水,可以唤醒脾胃、温养脾胃。

4.饭后走一走:饭后1小时平静地散散步,可以帮助胃消化食物,减轻胃的工作量。

5.推拿按摩:运动不便者,饭后或睡前可以搓热双手,以肚脐为中心顺时针按摩60到90圈,然后再双手按摩放松小腹。

生活中,如果感觉胃不舒服要尽快就医,不要等小病熬成大病。另外,常规检查方式中,胃镜检查属于侵入性检查方式,但对于胃部疾病的诊断及早期病灶的发现是最重要的检查手段,不要因为恐惧而拒绝胃镜检查。

养胃护胃一定要做到规律作息、健康饮食,定期做胃部检查,养成健康的生活方式,做到早发现、早预防、早治疗。③7 (李楠)



## 观痰辨病

痰液的主要成分是呼吸道分泌物,在外观上有白、黄、绿、红、铁锈色等色。如何观痰辨病呢?市中医院专家对不同颜色的痰分别对应的症状作出简单介绍。

黄痰:如果身体环境出现细菌感染,所产生的代谢物就会偏向于黄色,是发炎、发脓的症状体现。长期吐黄痰还会伴随胸口疼痛、发烧等一系列症状,应尽早前往医院治疗。

绿痰:绿痰的情况比较特殊,大多是支气管病变状态下,因为铜绿假单胞菌感染所致。患者往往还会伴随免疫力下降,不断咳嗽、发烧等症状。

红色、棕红色痰:多见于肺结核、肺癌、支气管扩张,由出血引起。

铁锈色痰:通常是因为血红蛋白变性导致,比如患者有急性肺水肿、大叶性肺炎肺梗死等,坏死的物质可参与痰液的形成,进而排出体外。

粉红色泡沫样痰:这种情况多见于左心衰竭的患者,由于疾病引发肺充血、肺水肿等,导致红细胞渗到气道中,进而随气道分泌物一起排出。

棕褐色痰:如果患者有阿米巴肺脓肿、肺吸虫病,会引发机体红细胞破坏、氧化,进而表现为咳棕褐色痰。

灰色或灰黑色痰:这种颜色的痰是由细颗粒物堆积引发的颜色改变,多见于吸入粉尘、烟雾的人群,比如矿工、锅炉工、长期吸烟者等。③7 (高双双)

## 紧急救治 挽回患者生命

本报讯(全媒体记者 李贺 通讯员 于磊)4月4日夜,女性患者刘某因腹痛难忍,独自到市二院看病。妇科二病区急诊值班人员初步检查后,诊断该患者腹痛且盆腔大量积液,疑似宫外孕,情况十分危险,需要急诊手术探查,但患者无家属陪同,需要总值班到现场签署手术同意书。

总值班接到电话后,第一时间启动应急措施,会同妇科一病区和二病区的值班医生在患者手术同意书上签了字。手术室的医护人员为病人保暖,心电监护、吸氧、气管插管后即行急诊腹腔镜探查术。术后患者清醒,生命体征平稳,目前已脱离危险。③7



## 市十院加入拥军优抚行列

本报讯(全媒体记者 李贺 通讯员 高艳红)4月3日,南阳市退役军人事务局与南阳市第十人民医院(市口腔医院)签约,南阳市第十人民医院成为南阳市光荣院。

据了解,光荣院是国家集中供养孤老和生

活不能自理的抚恤优待对象,并对其实行特殊保障的优抚事业单位。市光荣院将积极承担社会责任,扎扎实实各项优惠、优先政策和双拥共建制度,为优抚对象开通就诊绿色通道,提供优质、高效的医疗服务。③7



## 视物模糊 应及早就医



中浆眼病,即中心性浆液性脉络膜视网膜病变,是一种累及脉络膜和视网膜疾病,多见于青壮年男性。患者常表现为轻度视力下降、视物变小、视物模糊、扭曲、变暗等。

市眼科学重点实验室、市二院眼科主任陈文生介绍,中浆眼病是由视网膜色素上皮屏障功能受损引起浆液性视网膜色素上皮和神经上皮层脱离的一种疾病。多数患者为青壮年男性,男女发病率比约为4:1。抽烟、酗酒者及自身有免疫病、高血压、肾上腺肿瘤等人群都是中浆眼病的高危人群。长期、慢性中浆眼病患者还可能引发脉络膜新生血管。少数患者会复发,最终出现严重的视力下降。

因此,养成健康的生活习惯,保持积极向上的心态,避免过度劳累及应激状态的发生有利于该病的康复。同时根据病情,患者可尝试口服维生素类和改善血液循环类药物,或选择激光光凝和光动力疗法治疗。③7 (李晓)

## 体检发现胆囊结石怎么办?

胆囊结石是常见病,还是多发病,而且随着年龄增长,发病率会逐步增加,女性患病率要明显高于男性。肝脏一天分泌800到1200ml胆汁,胆囊把大部分水分重吸收,浓缩10到20倍,当吃饭时,胆囊把浓缩后的胆汁排进小肠帮助消化食物中的脂肪营养;胆汁含有胆固醇、胆色素、钙质等成分,在高脂饮食和女性激素等作用下,胆汁酸能抑制胆固醇在胆汁中析出沉淀,胆固醇就会沉淀成结石。

绝大多数胆结石都是体检时发现的,或者得了其他疾病,全面检查时发现的,平常胆结石不会疼,也不用管它,但是,如果出现以下几种情况,建议手术切除胆囊:胆囊壁明显增厚超过5mm,结石充满胆囊,合并胆囊息肉超过5mm,合并胆总管结石、合并胆囊腺肌症、胆囊壁局部不规则增厚等。

南阳医专一附院普通外科医生介绍,如果

一个患者上腹部或者右上腹部隐痛反复发作,进食后出现饱胀,确认与胆结石有关的,应考虑手术治疗。药物溶石、排石治疗也是治疗胆囊结石的方法,但是临床上药物治疗并不是首选方案,主要原因就是结石排出来的时候,容易卡在胆囊管和胆总管上,容易诱发急性胆囊炎、胆管炎甚至胰腺炎,非常危险。只有对于泥沙样结石才可以使用药物治疗,其余的结石如果需要治疗的话都主张手术治疗。

保胆取石现在很风靡,但是保胆取石无法改善胆囊功能,也无法调整胆汁成分,所以不建议保胆取石。胆囊具有浓缩、储存胆汁以及进食后将胆汁排入胆管进而进入肠道的功能,有助于食物的消化吸收,体检发现无症状的胆结石且胆囊有功能时,建议不要处理。③7 (吴勤祥)

南阳市卫生健康体育委员会  
南阳市疾病预防控制中心

(南阳市健康教育所)协办