

## 濮阳中医

## 秋季易发的消化系统疾病及其预防措施

秋天是寒暑交替的季节,食欲增加,易使胃肠负担加重。且寒露一过,气候变化无常,若不注意日常保养,一些疾病便会乘虚而入,胃肠病就是其中之一。此时,医院消化科的门诊量都会出现一次就诊高峰,其中腹胀、腹痛、腹泻患者占了大多数。

胃肠道疾病是常见病,稍有不适,图省事的人就到药店买点药对付。殊不知,胃肠道疾病有很多种,从表面看症状大致一样,如不经医生诊断乱吃药,可能会越治越重,还会给以后的正规治疗带来麻烦。下面教大家用简单的方法区别秋季常见胃肠病及其防治知识。

**疾病一:****消化性溃疡 周期性上腹痛**

防治策略:合理饮食,正规用药。合理饮食是防治溃疡病的基础,溃疡病患者在饮食上应做到定时定量、少食多餐。宜食松软易消化的食物,避免食用辛辣、刺激性、油炸或坚硬、难消化的食

物。症状的改善不等于溃疡的愈合,溃疡病患者不能因疼痛缓解而停药,以免导致病情反复。精神压力、心情郁闷也会诱发或加重溃疡病。另外,可进行户外活动,保持心情舒畅。

**疾病二:****功能性消化不良 有早饱症状**

防治策略:对症治疗和日常保健。以饱胀、嗝气、食欲不振为主要表现的胃动力障碍型功能性消化不良者,可用一些促进胃动力的药物。以泛酸、烧心为主要表现的患者,则要联合应用促进胃动力药物、制酸剂和抑酸剂进行治疗。焦虑、抑郁状态较明显者,适当用一些抗焦虑或抗抑郁的药物,能有效改善不适症状。

**疾病三:****肠易激综合征 易混为结肠炎**

防治策略:用药及时和注意生活调养都很重要。肠易激综合征患者以中青年居多。一般来说,肠易激综合征没有固定的治疗方式。对患者而言,除了配

合医生进行药物治疗外,注意生活调养也非常重要。生活调养包括:改变不良生活方式;不要过分紧张焦虑,保持心情舒畅;饮食结构合理,多喝水;少吃西瓜、油炸食品及隔夜食品等容易引起腹泻的食物;不要吃冷饮、辛辣食品,忌酒;注意腹部保暖;适当进食一些健脾食品,如山药、红枣等。

**疾病四:****急性胃肠炎“大补”需靠后**

防治策略:自我保健对症治疗。在胃肠炎多发的秋季,注意日常保养非常重要,如不吃不洁食物,不饮酒,不暴饮暴食,不吃生冷食物,腹部不受凉,不服用损伤胃肠黏膜的药物等,均能避免或减少急性胃肠炎的发生。

**疾病五:****慢性胃炎发作**

慢性胃炎是一种十分常见的消化道疾病,以胃黏膜的非特异性炎症为主要病理变化,根据胃黏膜的组织学改变,可分浅表性、萎缩性、特殊类型胃炎

三种类型。临床上共有的症状为:上腹部闷胀疼痛、嗝气频繁、泛酸、食欲减退、消瘦、腹泻等。由于在慢性胃炎发病中饮食因素占主要地位,因此养成良好的饮食习惯是防治胃炎的关键,这也是与其他疾病不同的地方。总的来说,进食时做到以下几点,慢性胃炎可以说已治愈了一半。

慢性胃炎饮食的五宜方针:1.宜慢。细嚼慢咽可以减少粗糙食物对胃黏膜的刺激。2.宜节。饮食应有节律,切忌暴饮暴食及食无定时。3.宜洁。注意饮食卫生,杜绝外界微生物对胃黏膜的侵害。4.宜细。尽量做到进食较精细、易消化、富有营养的食物。5.宜清淡。少食肥、甘、厚、膩、辛辣等食物,少饮酒及浓茶。 **魏亚林**

**市中医院协办**

电话:0393-4416620

网址:www.pyszyy.com

## 药物是把“双刃剑” 您吃对了吗？

濮阳市第三人民医院 李瑞华

**二、掌握好吃药的时间**

1.饭前吃药:饭前10~30分钟服药。

2.饭后服药:饭后30分钟服药。

3.饭中服药:随餐服药。

4.睡前服药:睡前15~30分钟服药。

5.空腹服药:上顿饭吃完2小时以后,到吃下顿饭1小时之前这段时间。

6.必要时服药:根据病情需要随时服药,但要注意两次用药间隔时间。

**三、了解吃药的频率**

每日1次:每天相对固定时间吃药1次。

每日2次:每间隔12小时吃药1次。

每日3次:每8小时吃药1次。

每日4次:每6小时吃药1次。

**四、有些药不能掰开吃**

1.肠溶片:外面包有一层特殊的肠溶材料,其目的有两个:一是保护药物不被胃酸分解;二是保护胃不受药物刺激。如果把肠溶片掰开,保护屏障会被破坏,结果造成药效下降或胃部不适甚至溃疡。

2.缓释片和控释片:为了使药物缓慢平稳地释放,这两种片剂都采用了特殊的药片结构,以限制药物缓慢或控时释放。强行掰开会破坏这层结构,使药物很快地全部释放出来,短时间进入体内的药量大大超过预计,使药品的安全性不能保证,而且也不能再维持长时间的药效。

3.胶囊和糖衣片:为减轻药物的特殊气味或增加口感,使用胶囊或糖衣剂型,如果掰开,药物的苦味或其他气味会影响服用,有些药物可能增加对口腔或食道局部的刺激。(未完待续)

## 疾病控制

## 口腔健康 关系全身健康

每日早晚两次刷牙是保证口腔卫生与健康最基本的手段之一。然而,很多人只是早晨刷牙,晚上却不刷。近日,国家卫计委公布的第四次全国口腔健康流行病学调查结果显示,我国成年人每天两次刷牙率仅为36.1%,儿童则更低。究其原因,主要是对口腔健康的认识不足,保健意识淡薄。

其实,口腔健康不仅是口腔局部的健康,还关系到全身的健康。

如果日常不注意口腔卫生,不只是引起牙龈出血、龋齿、牙周炎、牙齿缺失等口腔疾病,还会诱发多种全身性疾病。

**脑血栓** 龋齿俗称虫牙,不仅影响口腔健康,还可能导致脑血栓。研究发现,有龋齿的人患脑血栓的风险可增加4倍之多。龋齿患者口腔内有大量细菌,这些细菌及其产生的毒素、因子等,可进入血液循环并黏附到动脉血管壁上,使血管内膜遭到破坏、血脂异常而形成粥样硬化斑块,日久则诱发脑血栓。

**风湿性关节炎** 牙周炎日久会导致类风湿性关节炎(简称“类风关”)。牙周炎患者口腔中的牙龈卟啉单胞菌能生成一种独特的生化酶(肽基精氨酸脱亚胺酶),会与体内某些蛋白质的残留物发生反应转化为瓜氨酸。而人体会将这种瓜氨酸识别为“入侵者”,使免疫系统向其发起进攻,导致关节部位骨骼遭到破坏,出现慢性炎症,发展为类风湿性关节炎。

**糖尿病** 糖尿病与牙周炎之间相互影响。一方面糖尿病是牙周炎的危险因素,血糖控制得好,牙周炎就会减轻,反之则会并发重度牙周炎或难治性牙周炎;另一方面牙周炎会影响血糖的控制,增加患糖尿病并发的风险。重度牙周炎相比轻度牙周炎,会增多糖尿病大小血管病变的发生率,其中包括蛋白尿,心血管并发症如中风、短暂性缺血发作、心绞痛、心肌炎、心力衰竭,还有间歇性跛行等。

**心脏病** 口腔感染,特别是牙周感染会增加患心血管疾病的风险。口腔局部存在大量的致病菌,这些细菌可产生毒素并入侵血液,引起凝血机制的改变和血小板的变性,还可直接刺激血管,导致小动脉痉挛。如果冠状动脉受累,发生收缩痉挛,再加上微小血栓的作用,就会导致急性心肌梗死的发生。而且,牙周疾病还会恶化现有的心脏病。

**胃病** 研究发现,患有牙周疾病者,其口腔的牙周袋及牙周斑中幽门螺杆菌的检出率明显高于口腔健康者。这往往会增加患慢性胃炎、胃溃疡,甚至胃癌的风险,还会导致老胃病复发。

**痴呆** 口腔的感觉神经比较发达,通过咀嚼将感受传递给大脑,从而能刺激脑神经,提高大脑功能。如果不注意口腔卫生,导致牙齿缺失,就会使这些工作无法顺利进行,脑神经就会退化,大大增加患痴呆的风险。 **柳丹**

**濮阳市疾病预防控制中心**  
电话:0393-6661306



云南省普洱市孟连傣族拉祜族佤族自治县景信乡的乡村景色(10月14日摄)。  
近年来,云南普洱市坚持“生态立市,绿色发展”,积极实施退耕还林还草、天然林保护、生物多样性保护、生态移民等工程,开展绿色生态建设,发展绿色经济,构建绿色家园。目前,普洱市的森林覆盖率已升至68.8%。  
**新华社发**

## 濮阳眼科

## 近视眼是否健康的决定者——眼轴长度

近视度数增加后,患者能感觉到的是视力越来越模糊,但是却不知道眼轴(眼球前后的长度)已悄然变长。眼轴增长后,眼睛所看物体在眼内的成像离视网膜的距离变得更远,视力相应也就更模糊。

眼轴长度好比气球吹大的程度,气球吹得越大,气球壁变得越薄越脆弱。眼球也一样会因为眼轴的变长和视网膜的过度伸长,出现病变的可能性大大增加。

眼轴明显变长后会致以下眼病:玻璃体混浊、视网膜脱离、青光眼、黄斑变性。所引起的这一系列的

病理改变是无法通过近视手术改变的,唯一的办法只有尽所有的努力来控制或减缓近视的发展。控制近视度数发展实质上是控制眼轴的增长,尽可能保持眼球一个健康的结构。

正常眼轴长度为24毫米,每增长1毫米近视度数就会增加300度。近视度数由眼轴长度和角膜曲率共同决定。对于角膜曲率低的近视患者,眼轴会明显偏长。所以有的近视患者虽然近视度数较低,但由于角膜曲率较低,也会出现明显高于正常长度的眼轴。建议大家到医院检查时,最好给孩子做个眼轴测量

的检查,以便全面了解孩子的眼睛情况。

近视度数只是决定孩子裸眼视力的好坏,而眼轴却决定着眼球的健康。 **丁磊**

**医师介绍**

丁磊,市第二人民医院眼(市眼科医院)科主治医师,视光学中心副主任,本科学历,毕业于郑州大学医学院眼视光学专业,曾在温州医学院和北京同仁医院进修学习。擅长屈光不正的诊断和治疗,现从事眼视光学专业。



## 妇幼保健

## 识别鹅口疮

出生不久的婴儿,常常会不明原因地哭闹、拒食。此时检查宝宝的口腔,往往可以发现舌头或颊部有成片的雪白色乳凝状的斑块,这在医学上称为“鹅口疮”,又叫雪口。

鹅口疮多见于周岁内的婴儿或新生儿。多发生在口腔内舌、颊和软腭处,主要表现为牙龈、颊黏膜或唇内侧等处出现乳白色奶块样的斑块,呈斑点状或斑片状分布。初起时常在舌面上出现白色斑膜,继而蔓延到牙龈和颊外,发病处有斑片白膜,周围黏膜充血。发病时口腔有灼热刺激感和干燥感,部分患儿伴有低烧症状。严重时斑膜可波及咽喉、气管或肠道黏膜,有时可引起发热、呼吸困难或腹泻。患有此病的宝宝因喂奶时会有刺痛感,因此经常哭闹不安或不愿意吃奶。

**是什么导致宝宝患上鹅口疮**

鹅口疮是由白色念珠菌所致的口腔黏膜炎症,又称口腔念珠菌病。事实上,在超过半数的成年人中,口腔中都有念珠菌的存在,并且大多数情况下并不会造成大问题。但由于新生宝宝自身抵抗力弱,需要其他人照顾,因此通常都是因为交叉感染导致患病,其中主要原因有以下几方面:

多由于乳具消毒不严,乳头乳头不洁或喂奶者手指被污染所致,也可在出生时经产道感染。或见于腹泻、使用广谱抗生素或肾上腺皮质激素的患儿。在新生儿中可引起流行。

**妈妈找原因**

1.准妈妈产道有念珠菌感染。白色念珠菌通常寄生在人体的皮肤、肠道以及女性的阴道中,如果准妈妈孕前有白色念珠菌阴道炎,那么就要及时治疗。有统计表明,正常新生儿的鹅口疮有99%是出生经过产道时,接触到妈妈阴道附近的念珠菌而造成的感染。

2.准妈妈压力过大。当了新妈妈后,总担心宝宝的照料、喂养等问题,心理、生理上的压力明显增大,再加上自己身体还没有完全恢复好,即使没有出现生病的状况,过大的压力同样会导致新妈妈抵抗力下降,念珠菌增多或感染概率加大。

3.口服抗生素,接受化学治疗而导致的免疫力下降。

**宝宝找原因**

1.身体抵抗力还不够强。新生宝

宝的口腔黏膜娇嫩,抵抗力弱,稍有擦损,都会使病菌有机可乘,侵入宝宝的伤口继发感染。

2.盲目用药。现代医学证实,婴幼儿患鹅口疮还与长期、盲目使用广谱抗生素、类固醇药物有关,造成婴幼儿体内正常菌群的紊乱。

**卫生习惯找原因**

1.乳头不洁或喂养者的手指伸入宝宝口腔内导致感染。妈妈的内衣、手部、毛巾等都是造成妈妈乳头不洁的根源。而用手指触摸宝宝的口腔,则会将致病菌直接带人宝宝口腔。

2.带菌的医护人员或卫生条件不达标的育婴室,都有可能造成宝宝感染致病菌。

3.忽略用品的清洁消毒。玩具、毛巾、奶瓶、奶嘴、尿布……这些和宝宝时刻亲密接触的物品,如果没有得到及时清洁和消毒,就有可能成为病菌的传染源。

4.忽略宝宝的口腔清洁。宝宝喝完奶后,须做口腔清洁的工作。否则存留在宝宝口腔内的奶汁也会因长时间变质导致病菌滋生。

**简单易行的防治方法**

预防鹅口疮的最佳方法,就是注意宝宝的口腔卫生。在宝宝每次喝完奶之后或起床后、就寝前,须以干净的纱布,蘸水轻轻擦拭口腔内壁及牙床。这样不仅可使宝宝远离鹅口疮的危害,还可让宝宝从小习惯口腔的清洁工作。

妈妈及宝宝的看护人员,都应该注意个人卫生,每次接触宝宝前要把自己的手洗干净。对于已患鹅口疮的宝宝,母亲喂奶前应该洗手并用温水擦干净自己的乳头。如果是人工喂养,每次用奶瓶前应先先用4%的苏打溶液浸泡半小时,煮沸消毒后再用。宝宝的洗漱用具(脸盆、毛巾、漱杯等)和食具应单独使用,用毕煮沸消毒15分钟。

当发现宝宝口腔内有类似奶瓣的斑块时,不要随便擦洗,以免黏膜损伤引起细菌感染。由于弱碱环境不利于霉菌生长,因此在确诊宝宝患有鹅口疮后,家长可以用消毒药棉蘸2%的小苏打水擦洗口腔,擦洗的时候动作要轻,再用1%龙胆紫涂在患处,每天1~2次。还可以取制霉菌素一粒研成末,加入5毫升甘油调匀,涂在患处。 **王绍志**

## 市妇幼保健院儿科监护室供稿



## 肿瘤之窗

## 肺癌防治知识

(接上期)

**吸烟与肺癌有关系吗?**

研究发现,香烟燃烧的烟雾中含有多种有毒化学物质,目前已明确的有苯并芘、亚硝胺、β-萘胺、镉、放射性钋、酚化合物等致癌物质。吸烟越早,烟龄越长,罹患肺癌的危险就越大。大量研究表明,吸烟是导致肺癌的主要原因之一,与不吸烟者比较,吸烟者发生肺癌的危险性高4~10倍,重度吸烟者可达10~25倍。青少年正处于成长发育阶段,体内增殖性细胞较成年人多,一旦受到致癌物质影响,带来细胞变异的概率会明显增大。有统计资料表明,19岁前吸烟者比25岁以后才吸烟者,罹患肺癌的概率增加2.0~2.5倍。

二手烟虽然比直接吸入气道的烟浓度要低,但也达到了致伤值。香烟燃烧的烟雾仅30%吸入烟民自己体内,而70%的烟雾均排放至空气中,所以在较小空间内,尤其是办公室、车厢、船舱中,被动吸烟者,其中以丈夫(妻子)、同室共同生活者或同事受影响最大。丈夫吸烟的非烟妻子中,发生肺癌的危险性为夫妻均不吸烟家庭中妻子的2倍,而且其危险性随丈夫的吸烟量而升高。

吸烟引起肺癌的过程是缓慢

的,其不良影响亦是逐渐消除的。一般情况下,戒烟后1~3年内肺癌的发病率可下降10%左右,戒烟5年后下降50%以上,戒烟10年后发生肺癌的概率与非吸烟者相近。为了家人及他人的身体健康,专家建议:不吸烟,公共场所戒烟,少吸烟并尽量减少吸烟对他人的危害。

**什么是恐癌病?**

有人戏称,五十年代怕癌病(结核病),八十年代怕癌症,如今,甚至到了谈癌色变的地步。自己明明是患上了普通小病,却硬要把癌症的帽子给自己扣上,背上沉重的包袱。还有一种人,患了肺癌,不能正确对待,错误地认为癌症即绝症,甚至拒绝一切检查与治疗,茶不思饭不想,坐以待毙,结果失去了早期诊断、早期治疗的宝贵机会。精神防线的崩溃是非常可怕的。所谓治癌的积极性应包括医生和患者两个方面,缺一不可。事实上,多数肺癌患者并非直接死于癌症,而是无形的精神负担压垮了患者自己。 **李忠敏**

(未完待续)

**市肿瘤医院协办**

咨询电话:0393-8798840

无偿献血新去处:丹尼斯爱心献血屋、银街爱心献血屋(京开大道与胜利路交叉口西北角)

开放时间:9:00—15:30

捐血热线:8991000 8918000