

三招四式五法 健康胃不老

什么是消化性溃疡呢

由于溃疡的形成与胃酸、胃蛋白酶的消化作用有关,所以称为消化性溃疡。主要发生在胃和十二指肠。消化性溃疡属于西医病名,在中医里,消化性溃疡属于“胃脘痛”“嘈杂”“吞酸”或“便血”的范畴。在西医里,消化性溃疡即黏膜糜烂突破黏膜肌层。

得了消化性溃疡会出现什么症状呢

上腹痛是消化性溃疡的主要症状,患者常常描述为烧灼感、钝痛或压迫感,有部分患者没有明显的临床症状。

典型的消化性溃疡主要有三个典型表现:①病程长,可以达到数年至数十年;②周期性发作,发作与缓解相交替,并且二者的时间长短不一,可由疲劳、紧张、暴饮暴食等原因诱发;③节律性的上腹部疼痛,胃溃疡多在进食1~2h后出现,十二指肠溃疡多在空腹时发作。

哪些人容易得消化性溃疡呢

消化性溃疡的发生与生活习惯密切相关。以下是一些高

危群体,你在其中吗?

1. 幽门螺旋杆菌(HP)感染者及胃酸分泌多者。
2. 长期服用以下药物者:①非甾体抗炎药如阿司匹林、布洛芬等;②糖皮质激素如泼尼松、地塞米松等;③抗血小板药物如氯吡格雷、替格瑞洛,部分抗生素克拉霉素、阿奇霉素等。
3. 长期吸烟、酗酒者。
4. 有消化性溃疡家族史者。
5. 长期精神紧张、过度劳累者。

如何预防消化性溃疡

你是否有上述易感因素?如果有,你打算如何预防消化性溃疡?做好以下几个方面,让我们一起对消化性溃疡说“不”!

1. 防HP感染小妙招

HP感染是消化性溃疡的重要危险因素之一。饭前便后洗手,使用公筷、公勺,餐具定期消毒等,可以有效减少幽门螺杆菌的传播。家庭中有幽门螺杆菌感染者时,其他家庭成员也应进行检测和治疗,防止交叉感染。

2. 吃得健康,远离溃疡

首先,规律进餐。人体的胃

肠蠕动、胃酸分泌等消化功能具有一定的节律性,因此,做到不暴饮暴食,按时定量进餐,避免胃酸过度分泌对胃黏膜造成损伤,能够有效地预防消化性溃疡。

其次,多吃富含膳食纤维的食物。富含膳食纤维的食物,如西兰花、香蕉、糙米等可以促进胃肠蠕动,帮助食物顺利通过消化道,减少胃酸和胃蛋白酶与胃黏膜的接触时间。

最后,减少刺激性食物摄入。如辛辣刺激、油腻或者过酸的食物,辣椒、肥肉、柠檬等,减少对胃黏膜的刺激、胃肠道负担以及胃酸的分泌。避免食用生冷或者过热的食物,生冷的食物会导致胃肠道黏膜收缩,胃肠道血供减少,导致胃肠道的防御功能降低;过热食物会直接烫伤胃黏膜,加大溃疡的风险。

3. 戒烟限酒,保护胃黏膜

烟草中的有害物质会导致胃酸分泌增加、胃黏膜血液循环减少以及幽门括约肌松弛,引发胆汁反流,容易导致HP感染,从而对胃黏膜造成损害。酒精会刺激胃酸,直接损伤胃肠道黏

膜。因此,尽量别吸烟,饮酒也要适量,一般建议男性每天饮酒的酒精含量不超过28克纯酒精,女性不超过14克纯酒精。

4. 放松心情,减少压力

当人处于压力状态时,身体也会出现相应的变化,比如胃酸、胃蛋白酶分泌增多,胃肠道血管收缩等,从而诱发溃疡的发生。可以试试中医推崇的“八段锦”“太极拳”,它们不仅可以帮助你改善睡眠,还能帮助你增强体质、调节情绪、预防溃疡。

5. 用药要小心

慎重使用非甾体抗炎药,如果由于病情需要用到非甾体抗炎药,必须谨遵医嘱使用,并且要定期完善胃镜检查,一般建议每3~6个月进行一次检查,以监测胃肠道黏膜状态,及时发现消化性溃疡,必要时配合制酸剂或胃黏膜保护剂。

(作者:严子兴 福州市中医院 消化内镜中心科 主任、副主任医师)

福建省卫健委面向农村和城市社区推广适宜技术项目:2022TG024)

日常如何管理乳房

乳腺是女性的特有器官。乳腺位于皮下浅筋膜的浅层与深层之间,由腺叶和乳管组成,腺叶呈扁平椭圆形,由腺泡和乳管组成。

乳腺在女性的生育和哺乳过程中起着至关重要的作用。它不仅是一个内分泌器官,还参与女性的第二性征发育,如乳房的增大和形态变化。此外,乳腺也是女性身体的重要组成部分,其健康与否直接关系到女性的整体健康和生活质量。

因此,女性应该特别关注乳腺的健康,定期进行乳腺检查,及时发现和治疗乳腺疾病,以保障自己的身体健康。同时,保持健康的生活方式和良好的心态也是预防乳腺疾病的重要措施。以下是一些关于女性如何关注乳腺健康的建议:

了解乳腺结构

- 乳腺是女性重要的生理器官,了解其结构对于自我检查和日常护理非常重要。
- 乳腺由乳腺腺体、乳管、乳头和乳晕等部分组成,任何部分出现异常都可能是疾病的信号。

定期进行乳腺自我检查

1. 乳腺自我检查是早期发现乳腺疾病的重要手段。

• 建议每月进行一次自我检查,最好在月经结束后的一周内进行,因为此时乳房较为松软,容易发现异常。

• 自我检查的方法包括观察乳房外观、乳头是否溢液、触摸乳房内部是否有肿块或硬结等。

2. 高风险女性

更频繁的检查:对于有乳腺疾病史、家族史或其他高风险因素的女性,如乳腺纤维瘤、乳腺增生等良性疾病史,或者家族中有乳腺癌等恶性肿瘤病史,建议更频繁地进行乳腺检查。

半年一次:对于有乳腺癌家族史的女性,建议每半年进行一次乳腺检查,并进行密切的随访。

遵医嘱:对于有乳腺癌病史的女性,应根据医生的建议选择合适的检查时间。通常建议术后2年内,每3个月体检一次;术后3~5年,每6个月体检一次;术后5年以上每年体检一次,直至终身。

3. 特定年龄段的女性

• 40岁以下:对于40岁以下的女性,如果没有乳腺疾病史或家族史,可以每隔两年到三年检查一次。

• 40岁以上:40岁以上的女性建议每年至少检查一次乳腺。

这是因为随着年龄的增长,女性患乳腺疾病的风险也会增加。

保持健康的生活习惯

1. 合理饮食:
 - 多食用新鲜的水果和蔬菜,摄入足够的膳食纤维和维生素。
 - 控制高脂肪、高糖和高盐食物的摄入,避免过度肥胖。
 - 适量补充维生素D,可以通过食物(如蘑菇、深海鱼、蛋和大豆)或补充剂来获取。
2. 规律运动:
 - 每周至少进行150分钟的中等强度运动或75分钟的高强度运动。
 - 运动有助于控制体重、增强免疫力和减少激素相关癌症的风险。
3. 戒烟限酒:
 - 吸烟和过量饮酒都会增加乳腺癌的风险,因此应尽量避免或限制这些行为。
4. 保持心理健康:
 - 长期的精神压力可能增加乳腺癌的风险,因此要学会放松自己,保持心情愉悦。
 - 及时寻求心理帮助,避免长期处于负面情绪中。

穿戴适宜衣物

- 避免长时间佩戴过紧的胸

罩或紧身衣物,以免影响乳房的血液循环和淋巴回流。

• 选择舒适、透气的内衣和衣物,保持乳房的清洁和干燥。

定期接受专业检查

- 除了自我检查外,还应定期前往医院接受专业的乳腺检查。
- 常见的检查方法包括乳腺超声、乳腺X线摄影(钼靶)等。
- 对于有家族史或其他高风险因素的女性,建议根据医生的建议进行更频繁的监测和筛查。

关注乳腺健康的相关知识

- 了解乳腺疾病的种类、症状、预防和治疗等方面的知识。
- 关注乳腺健康的科普文章和资讯,增强自我保健意识。

女性对乳腺的关注需要从多个方面入手,包括了解乳腺结构、定期进行自我检查、保持健康的生活习惯、穿戴适宜的衣物、定期接受专业检查以及关注相关知识等。通过这些措施的实施,可以大大降低乳腺疾病特别是乳腺癌的风险。

(作者:施美满 晋江市医院 综合门诊 副主任护师)