

□寻医问药



根据权威的流行病学调查显示,胃食管反流发病率约为6.7%,与高血压、糖尿病一样,胃食管反流病是高发慢性病。在我国,近亿患者中有超过七成的人正忍受着疾病的严重侵扰,其中竟有过半对此病一无所知。

胃食管反流 偏爱“夜猫族”

美股操盘手患了“烧心痛”

孙军大学毕业后投身金融业,成为一名美股操盘手,由于美股按照美国时间开市,熬夜成了孙军的家常便饭。操盘手要求反应敏捷,开盘时压力很大,为了顶住压力,抽烟、浓茶、咖啡成了孙军的“提神三宝”。长期下来,孙军感觉胃难受,胸口烧得慌,伴有胸闷、胸痛。一开始,孙军还不太在意,以为只是小毛病,随着

时间的推移,这种难受感直接影响了孙军的工作,好几次差点影响孙军的判断以致误了大事。孙军不得不去医院就诊,经过胃镜检查,医生告诉孙军,原来是胃食管反流在作怪。经过半年的治疗,孙军的病症痊愈,工作时的烧心感也不见了。

提神食物会加重病情

有调查显示,胃食管反流患者大多在26~45岁之间。年轻人工作压力大,加上一些不健康的生活方式,患上胃食管反流的几率就会增大。其实,目前的证券金融行业,特别是需要经常熬夜的人士,由于压力大,精神上处于长期紧张的状态,三餐也无法定时定量,模糊的

胃食管反流早期易误诊

胃食管反流病是由于胃内容物反流而引起的不适症状或并发症,其临床症状千变万化,有时由于没有直接的症状,导致其常被轻视。超过七成患者正忍受着疾病的严重侵扰,但主动就医率不足10%。得了胃食管反流后,有的患者表现为心绞痛,有的表现为哮喘、咳嗽,还有的表现为鼻炎、咽喉炎等,由于表现多样,患者走错门诊的情况也时有发生。

很多人都知道,胸部疼痛往往是心脏病的一个信号,于是到心内科就诊。但是有关资料显示,近50%被疑为心绞痛的胸痛病人是由食管病引起,反流性食管炎就是其中的一种。它是因胃内容物反流进入食管而引起的食管黏膜炎症,临床上主要表现为烧心、胸骨后

灼热感、疼痛、反酸、反胃等,可并发食管溃疡或狭窄,甚至癌变。患者经常会由于发现不及时而延误治疗,最终造成癌变等不可挽回的后果。

胃食管反流是胃酸等胃内容物反流到食管,刺激食管的咳嗽反射器或反流到咽部后直接吸入到气管而引起的,咳嗽造成的腹压升高会加重反流程度,形成恶性循环。不少胃食管反流患者没有出现反流症状,咳嗽是唯一的临床表现,而有些患者则表现为哮喘。咳嗽大多发生在夜间或平卧时,以干咳多见。以往的观点认为,咳嗽就是由于呼吸道及肺的原因引起的,很多胃食管反流的病人出现咳嗽、哮喘症状后会第一时间到呼吸科就诊,从而延误诊治。

钱伟

防病小资料

怎样控制胃酸反流

胃食管反流病其实是一种生活方式病,预防胃食管反流病应首先从改变生活方式做起,轻微症者做到以下几点便可预防:

少食多餐:吃低脂饮食,可减少进食后反流症状发生的频率。相反,高脂肪饮食可促进小肠黏膜释放胆囊收缩素,易导致胃肠内容物反流。

避免诱导反流的食物:如过多的咖啡、巧克力、酒、薄荷、洋葱、大蒜等。

减轻体重:超重者宜减肥,因为过度肥胖者腹腔压力增高,可促进胃液反流,特别是平卧位尤甚,故应积极减轻体重以改善反流症状。

避免餐后就躺:胃内过饱就躺下使反流更易发生,最好餐后2~3小时后才躺下;抬高床头15~20厘米,如果你在夜间容易发生烧心,最好把床头抬高,使头和肩膀高于胃的水平,可以避免胃酸的反流;

避免穿紧身衣:尽量减少增加腹内压的活动,如过度弯腰等。

忌酒戒烟:烟草中含尼古丁,可降低食管下段括约肌压力,使其处于松弛状态,加重反流;酒则会刺激胃酸分泌,还能使食管下段括约肌松弛,是引起胃食管反流的原因之一。

医讯

“一斤宝宝”也能存活

“出院后还要注意观察,孩子哭闹异常可及时联系我们。”日前,浙江省人民医院儿科主治医师章樱,给“一斤宝宝”检查后,对孩子母亲汤女士嘱咐,并告知第二天就可以出院了。

艰辛的孕产过程

“说多了都是泪!”汤女士今年30岁,江西人,多年前夫妻俩来浙江省某县打工。她21岁结婚,但为了当母亲却经历诸多磨难与痛苦。她长期贫血,体质较差,一次次与孩子擦肩而过。前6次怀孕,都在2~3月时自然流产,第7胎终于保胎至24周,孩子出生后却夭折了。

“也有医生劝我算了,一次又一次的,对大人孩子都是一次次‘鬼门关’。”汤女士说:“作为女人,不能做母亲总是遗憾,最后搏一次吧!”此次,一怀孕她就基本不上班了,长期躺在床上保胎,即使这样,危险还是不期而遇。

先是肚中的孩子发生异常,生长缓慢。去年11月初,怀孕近28周的汤女士出现眩晕头痛等症状,当地医院诊断她为合并重度子痫(子痫是指孕妇妊娠晚期或临产时或新产后,眩晕头痛,突然昏不知人,两目上视,手足抽搐,全身强直,少顷即醒,醒后复发,甚至昏迷不醒的疾病,是产科四大死亡原因之一。孕妇一旦发生子痫,凶多吉少,死

亡率极高),劝她保大人。“这个孩子是我做母亲的最后机会,决不会轻易放弃。”经人引荐,汤女士与丈夫联系上浙江省人民医院产科主任医师杨立伟,并赶到杭州住院。

杨立伟仔细检查后,认为情况严重,风险很大。“杨主任,帮帮我吧,大人孩子都有危险时,先保孩子,就是死,我也算做了一回母亲。”汤女士恳求说。

去年11月18日,汤女士剖宫产生了个儿子。“630克,‘一斤宝宝’,体重仅为正常新生儿1/5。”APGAR评分仅为6分,婴儿一出生就病情危重,立即进行气管插管、球囊按压后送往儿科新生儿重症监护病房,这是该院儿科多年来接诊体重最轻的患儿。

多学科合作挽救小生命

“虽然早产的小宝宝我们也见了好多,可在看到他的那一刻还是有些震惊!那是怎样的一个小人儿啊,拳头大小的脑袋,比大拇指粗不了多少的细胳膊。”章樱回忆道。

儿科专门成立由主任医师罗晓明、张勤,副主任医师陈国庆及章樱等医务人员的医疗组。护士们熟练地将患儿置辐射台、接监护仪,由于患儿先天发育不良,气管插管虽然已经插入气道,但由于

肺泡的发育不够成熟,呼吸还很困难,好在有“PS”(肺泡表面活性物质)、呼吸机辅助呼吸保驾护航……顽强的“一斤宝宝”回来了!宝宝的脸色慢慢转为红润,四肢肌张力也逐渐恢复,抢救取得了初步成功。

从死神手里被拉回来,他是幸运的,但要付出常人难以想象的代价。这个超低体重新生儿由于吸吮力差,吞咽反射弱,吸吮、吞咽不协调。同时,因母亲自身疾病,使用多种药物进行治疗,无法提供母乳,于是给予“一斤宝宝”奶鼻饲喂养,开始患儿每次只能喂半毫升,慢慢增加。但他多次出现喂养不耐受情况,体重增长不理想。医生们最后商量决定采用静脉营养。护士成功经外周静脉置入中心静脉导管,静脉营养大大提高了患儿所需的能量,体重开始增长。

这个新生儿皮肤娇嫩,屏障功能弱,免疫功能较足月儿低,极易发生各种感染。去年底,一次查房时,发现“一斤宝宝”吃奶欠佳,情况异常,患了新生儿肺炎。这对于弱不禁风的他来说是致命的。医生护士立即采取措施,终于将病魔压了下去。“一斤宝宝”又躲过一劫。三个多月来,“一斤宝宝”在医生护士呵护下,度过了呼吸关、喂养关、感染关、黄疸关,目前体重已增至2.5公斤多。眼底ROP检查、心脏B超、头颅磁共振都未发现明显异常,终于可以出院了。

宋黎胜

服务台

老年人要防直立性低血压

直立性低血压是老人跌倒的危险因素之一。因此,高血压、糖尿病等用药老年人尤应注意防范。具体防范措施应从以下两方面入手。

(一)生活方式

- 1.从坐卧位站起时应缓慢,尤其是清晨时,这时最容易出现体位性低血压。在站立前先做准备动作,即做些轻微的四肢活动,也有助于促进静脉血向心脏回流,升高血压,做好体位转换的过渡动作,即卧位到坐位,坐位到站立位,从而避免体位性低血压发生。
- 2.避免情绪紧张和过度劳累,天气炎热时应减少活动,因为这些活动会减少静脉回心血量,加重低血压。
- 3.抬高床头10~20度有助于改善直立性低血压。
- 4.坚持适当的体育锻炼,增强体质,平时应根据自己的身体耐力制定锻炼计划,坚持运动,并保证充分的睡眠时间,在起床1小时后或进餐2小时后再进行适当运动。
- 5.症状明显者,可穿弹力长袜,用紧身腰带。对少数慢性直立性低血压患者,也可给药物治疗,如中药补中益气丸、生脉饮。
- 6.避免热环境(桑拿浴、洗澡、淋浴),避免用过热的水洗澡或泡脚,建议温水淋浴。
- 7.不宜久站,呈站立状态时可双腿交叉,要每隔几分钟活动一下。
- 8.避免增加腹腔或胸腔压力的动作,如便秘、排尿时用力过度或抬重物时憋气等。

(二)饮食方面

- 1.合理饮食,补足营养,少量多餐,进餐七八分饱,食物以高维生素、粗纤维、易消化、清淡饮食为主,保证热量供应。进餐后不宜立即起立和从事体力活动,对体质瘦弱者,鼓励多补充蛋白质,戒烟戒酒。低碳水化合物饮食,餐时多饮水可增加血容量而提高血压。活动后出汗较多时,注意盐和水的补充。
 - 2.保证每日饮用足够的水,快速饮水0.5升可在5~15分钟内快速升高血压,每日饮水1.5~2升,避免饮用过热的水。
 - 3.宜选择适当的高钠饮食(不适用于高血压患者),氯化钠(即食盐)每日需摄入6~10克。
- 一旦发生体位性低血压,应立刻将病人抬放在空气流通处,或将头放低,松解衣领,适当保温,病人一般很快就会苏醒。

边德

新知

老年痴呆症可能会传染

一个由31名阿尔兹海默症(俗称老年痴呆)专家们组成的国际研究团队发表文章称,目前针对阿尔兹海默症的研究重点应适当转移。他们的想法十分清晰:鉴于几十年来我们对阿尔兹海默症的防治研究从未成功,是时候考虑阿尔兹海默症依靠微生物传播的可能性了。

在文章中,他们重点强调了疱疹病毒,即引发冻疮感染的病毒,以及两类细菌对阿尔兹海默症的影响。

这一论点并不新鲜,之前的研究已经表明,阿尔兹海默症患者更容易受到特定微生物的感染,其中包括一些真菌。

然而,针对这一相关性的研究却始终未能突破。目前,大家众口一词的说法是:由于大脑中tau蛋白的错误折叠以及淀粉样斑块的累积,导致神经元之间的连接被打断,从而导致丧失记忆,认知能力下降,直到死亡。

而这帮科学家们认为特定的病毒与细菌能够直接导致淀粉样斑块的累积,而且希望找到特定的抗菌药物阻止这一过程的恶化。我们需要重点注意的是简单疱疹病毒(HSV-1)、衣原体以及螺旋体。根据该文章的说法,目前针对HSV-1与阿尔兹海默症之间相关性的研究已经有超过100篇。

如果这一假设能够得到证实,这将能够解释为何该疾病能够通过手术以及血液交换而传播。

那么,病毒与细菌是如何导致阿尔兹海默症的呢?目前我们仍不知道,这也是该领域目前停滞不前的原因。但是,目前已知HSV-1能够破坏神经系统,而且病毒侵染也能够导致系统性的炎症反应。这些都是阿尔兹海默症的症状。

研究人员说:“我们写这篇文章的原因是,阿尔兹海默症的病因中很重要一方面被忽略了。事实上,临床治疗结果的确表明抗感染治疗能够有效延缓阿尔兹海默症的恶化速率。”

当然,问题并不像文章中描述的这样简单,如果是真的话,我们早就找到治疗该疾病的方法了。最重要的是,专家们呼吁大众警示:“阿尔兹海默症是可以被传染的。”

“当然,这一论断对未来的研究有很好的指示作用,然而,目前并没有确切的证据表明阿尔兹海默症确实能够通过微生物传染。”来自英国阿尔兹海默症协会的研究人员作了如上表示。

生物谷

足球进校园



建德市大慈岩初级中学开展“足球进校园”活动近半年来,全校足球知识普及率已占全校学生的70%左右,足球校园文化正在逐渐形成。

宁文武