

肠胃“假日病”怎么快速恢复?



近报健康智囊团专家
郝洪升

硕士生导师、教授、山东大学齐鲁医院消化内科主任医师、山东省医学会消化内镜专业委员会秘书及常务委员,《中华医药杂志》、《中华现代中西医杂志》、《中华现代临床医学杂志》编委。擅长消化内镜的操作与内镜下胃肠道息肉的治疗,胃粘膜病变、慢性胃炎、肠炎,急性胰腺炎、慢性腹痛及腹泻的诊治。

专家门诊时间:周二、周五全天门诊。

地址:济南市文化西路107号,山东大学齐鲁医院消化内科。

刘女士:医生您好,春节假期之后肠胃一直不舒服,时有腹痛、腹胀的情况,有时候吃饭恶心反胃,甚至还出现呕吐的症状,但是其他和我吃同样食物的人没有此种不良反应,经过胃镜肠镜的检查没有发现器质性病变,请问这种情况是什么原因引起的?需要怎么治疗才能尽快恢复?



省城一家三甲医院春节后消化内科就诊人数增加。

专家郝洪升:根据你的描述,应该属于功能性肠胃病,春节后来就诊的人群中有一半都是和你情况相同的消化类“假日病”。常见的几种功能性肠胃病有肠易激综合征、功能性消化不良、胃食管反流、功能性食管原发性胸痛和功能性腹痛五种,患者常具有胃肠道外症状,如呼吸困难、心慌、慢性头痛、肌痛等症

状,这种病是生理、精神心理和社会因素复杂相互作用而产生的消化系统功能性的综合病征。改善此类疾病,需要进行饮食、情绪和运动三方面的调节。饮食方面,注意多吃蔬菜、水果,清淡健康饮食,避免辛辣生冷等刺激食物,特别是油炸类食物,因为这些会加剧消化道和肠胃的负担,小米粥和牛奶是不错的养

胃食品。

第二个关键点是改善心情。功能性胃肠病作为生物-心理-社会医学模式的典型性疾病,精神、心理因素、应激及生活事件对患者的影响比较大。换句话说,被诊断出的“功能性胃肠病”或许并非一定是肠胃有问题,可能是情绪受了“伤”。

脑和肠胃存在紧密的内在联系,“脑肠轴”联系脑补神经和肠胃,可以控制肠道的运动和分泌情况。焦虑烦躁,情绪激动,都容易引起“脑肠轴”紊乱,从而引起腹痛、腹泻等肠胃问题。而节日期间的生活作息紊乱也是致病因素,保证睡眠时间和质量,有益于改善肠胃疾病。除此之外,健康运动也是必不可少的,饭后散步、腹部按摩操等适度运动均可改善病情。

总而言之,肠胃“假日病”要想快速恢复,饮食和心理调节要双管齐下。记者 刘一梦 整理

● 家庭药箱

很多常用药属于同一家族

首都医科大学附属北京世纪坛医院药剂科主管药师金锐介绍,一些西药在名称上会有相同的前缀或后缀,了解这些“家族”名称,有助于防止吃药时犯低级错误。

头孢·沙星:抗菌“家族”。药名为头孢XX的,大都是很常用的抗菌药,例如头孢拉定、头孢呋辛、头孢羟氨苄、头孢曲松等。它们是用来治疗感染性炎症的,比如上呼吸道感染、下呼吸道感染、皮肤软组织感染、泌尿道感染等等,但不同头孢的治疗侧重点不同,需要根据感染的类型选用。

此外,XX沙星多是沙星类药物,它也是很常用的抗生素之一,例如环丙沙星、氧氟沙星、左氧氟沙星、莫西沙星等。它们也是用来治疗感染性炎症的,广泛用于呼吸系统感染、泌尿系统感染、皮肤软组织感染、肠道感染等。需要注意的是,18岁以下患者禁用沙星类药物,以免对骨骼发育造成影响。

拉唑:抑制胃酸“家族”,比如奥美拉唑、埃索美拉唑、兰索拉唑、半托拉唑等。它们常用来治疗胃溃疡、十二指肠溃疡、反流性食管炎等消化道疾病。由于这类药物会影响胃酸分泌,同时服用其他药物的患者,用这类药前应咨询医生和药师,以避免相互作用。

普利·地平:降压“家族”。药名为XX普利的药物,学名称作血管紧张素转化酶抑制剂,是治疗高血压的一线药物之一,例如卡托普利、贝那普利、依那普利等。使用普利类降压药时,需要注意干咳的副作用。地平类药物学名称为钙离子通道拮抗剂,也是治疗高血压的一线药物,例如硝苯地平、氨氯地平、尼群地平、拉西地平等等。其中,硝苯地平是最常用的降血压和缓解心绞痛的药物之一。综合



耳聋基因免费筛查活动

3月3日是第19个全国爱耳日,山东省中医院将举行义诊活动和“耳聋基因免费筛查”的关爱活动。

活动一:耳聋基因免费筛查

活动时间:2月27日至3月3日。

活动地点:山东中医药大学附属医院西院区,中西医结合生殖与遗传中心。

具体项目:1.对孕产夫妇一方/双方听力障碍或耳聋患儿生育史的患者,进行遗传性耳聋基因检测的项目筛查,检测名额为10名。

2.对备孕母亲或是孕妇进行药物性耳聋基因的检测,名额为144名。

联系电话:0531-68617428; 0531-68617980。

活动二:耳鼻喉科和儿科义诊

义诊时间:3月2日上午9:00

义诊地点:东院区扁鹊楼一楼大厅

活动内容:1.免费提供耳科疾病咨询。2.免费体验专业的助听器验配咨询、保养和试戴。3.免费体验耳穴压豆治疗耳鸣、耳聋。

冠心病相关知识健康讲座

提到心肌梗死,很多人认为急性胸痛就是发病前兆。不过,济南市中心医院内科专家王磊提醒说,一些非典型部位剧烈疼痛也是心肌梗死的前兆。3月3日,王磊将举办冠心病相关知识的健康讲座,现场为50名市民提供免费咨询、义诊机会。

讲座时间:3月3日9:30-12:00

讲座地点:大明湖党群服务中心(按察司街66号大明湖小学西邻100米路南),乘坐K59、101、K50、K151、31路公

交车在青龙桥站点下车后步行200米即到。

专家:王磊,山东大学附属济南市中心医院内科冠心病监护病房主任,副主任医师。山东省医学会起搏及电生理协会青年委员会副主任委员。擅长冠心病、高血压病、心力衰竭等心脏疾病的诊断、药物治疗及冠脉介入治疗及起搏器植入及程控,目前致力于心内科危重症的抢救及治疗。

专家门诊时间:周三上午
联系电话:0531-88519171

● 儿科门诊

孩子咳嗽原因不明别乱吃止咳药

咳嗽以后到底要不要给孩子吃药?虽然止咳药能够暂时缓解咳嗽症状,但它可能使大量痰液和病菌堆积于呼吸道内,继发细菌感染。因此,杭州市第一人民医院儿科主任黄先玫表示,在未明确孩子咳嗽原因之前,不要乱喂止咳药。

咳嗽是人体的一种保护性反射,呼吸道内的病菌和痰液均可通过咳嗽而排出体外,起清洁呼吸道并使其保持通畅的作用。一些家长发现孩子稍有咳嗽,便急于给孩子服用各种止咳药、止咳糖浆。止咳药进入人体后能迅速作用于咳嗽中枢,产生强有力的止咳效果。这种做法虽可暂时缓解咳嗽症状,但可能引发细菌感染,严重时出现胸闷、呼吸困难,甚至引起肺不张、心力衰竭而危及生命。

如果患儿在咳嗽的同时,伴有其他表现,如发热、气急、精神差,需及时就诊。据《健康时报》

● 医学前沿

“这些病不用去国外治”系列一 房颤患者到国外反被推回国

“中国医生已经走向了世界,国内患者是时候停下去国外治病的脚步了!”中国医学科学院阜外医院心内科主任姚焯说。虽然在整体医疗治疗质量排名中,中国并非名列前茅,但对于很多领域的重大疾病治疗,特别是心脏病、器官移植、神经疾病、血液病等领域,国内的诊疗技术都已经处于世界领先水平。

我国有世界最大和第二大心脏治疗中心

“去年,一位退休的老干部来我这里做手术。”中国医学科学院阜外医院姚焯主任医师介绍说,“这个患者告诉我,他去了美国,那里的白人医生推荐他回中国做。”

房颤是心房颤动的简称,也是最常见的心律失常之一。随着年龄的增长,房颤发生率不断增加,70岁以上人群可达10%。“就

北京而言,阜外医院和安贞医院分别是世界上最大和第二大的心脏治疗中心,无论是技术还是设备,都是世界一流。”已经从事房颤治疗近30年的姚焯说,房颤的导管消融手术在国内治疗费用平均是9万人民币甚至更低,但美国医院的中等价位是9万美元,高价的医院甚至可达到15万美元左右,换算汇率就是国内6-10倍,如果把越洋路途、住宿、中介等费用全都算在内,总花费要在国内的十倍以上。

“中国肾移植水平已经达到和美国同样高度”

“在来北京检查前,父母一直在凑钱想送我去国外做肾移植。”黑龙江省鸡西市的肾移植受者孙超告诉记者,到北京以后才发现没必要。孙超现在已是术后第5年,恢复的很好。

和孙超一家有相同感受的

还有来自美国的知名专家。“来中国之前,完全没有想到中国的肾脏移植水平已经达到了和美国同样的高度,很想和中国团队建立长久的联系。”作为全美最杰出的肾脏移植外科医生之一,Dr. Matthew Cooper在2017年访华时对首都医科大学附属北京友谊医院泌尿外科主任田野这样说。

为了让记者更好地了解我国肾移植现状,上海仁济医院肾移植中心主任张明给出一组数据:截至2017年底,仅上海交通大学附属仁济医院一家移植中心就已经开展各类肾移植手术1800余例。国内术后移植肾存活时间的指标已达到国际先进水平,以上海仁济医院为例,肾移植受者术后一年带肾健康存活率达到95%以上,五年移植肾健康存活率超过83%,十年生存率75%。据《健康时报》

糖友用完药不要立即运动

糖友要注意错开用药和运动的时间问题。中山大学附属第六医院雅和病区副主任王奕晖分享了一个案例,65岁的老刘是个老糖友,前不久,老刘带着降糖药和干粮,到了目的地吃上药开始运动,还不到10分钟,就出现了头晕、乏力、心悸等典型的低血糖效应。老刘十分纳闷,不是提倡糖尿病人要运动吗?了解到老刘是在运动前服药的情况之后,医生告诉他,出现低血糖,是运动和用药的时间没有错开的缘故。

建议糖友以餐后运动为宜,并避开药物作用高峰期。运动本身就消耗血糖,如服用降糖药或打短效胰岛素,应用药1小时后再运动,这样才能避免两个降糖作用的叠加,降低低血糖发生率。中、长效胰岛素作用较为平稳,时间要求上可以不用如此的严格。综合