



治疗“鸡皮胃” 先治幽门螺杆菌感染

胃炎、胃溃疡
……相信大家都听说过，可说起“鸡皮胃”，可能不少人就鲜有耳闻。“鸡皮胃”之所以得名，是因为这种病在胃镜检查时，能观察到胃黏膜呈弥漫性的凹凸不平改变，特别像拔过毛之后的鸡皮。该病年轻女性中最为多见。

不久前，著名消化内镜专家薛润国教授接诊了一例因“干呕，腹痛以及黑便两天”就医的15岁男孩。胃镜检查发现他的全胃像鸡皮一样，胃黏膜凹凸不平，而非和健康人一样平滑。

问诊得知，这个孩子经常熬夜，饮食也不规律，爱吃辛辣刺激的麻辣烫、火锅、辣条等。此外，呼气试验结果显示幽门螺杆菌感染。

薛教授表示，患者是因为长期生活不规律、不健康饮食、幽门螺杆菌感染引起的鸡皮样胃炎，该病常见于青少年，尤其是青年女性。

“鸡皮胃”与幽门螺杆菌关系密切

26岁的小李正打算备孕，不久前一次体检中，她却查出了幽门螺杆菌阳性，医生建议她暂缓备孕，做个胃镜，如果没问题，根除幽门螺杆菌后再考虑要孩子。

但无痛胃镜检查结果吓了小李一跳：一大片密密麻麻、大小不均的凸起小颗粒分布在整個胃壁表面，似拔毛后的鸡皮一般。被诊断

为鸡皮样胃炎伴胆汁反流的小李有些无法接受：“我平时都很注意饮食，怎么会患上这么严重的胃炎呢？”

其实，鸡皮样胃炎几乎100%存在幽门螺杆菌感染。幽门螺杆菌能黏附在胃黏膜的间隙里，破坏胃黏膜的黏液屏障。这层屏障被破坏后，胃里大量的高浓度胃酸就会直接侵蚀胃壁，进而导致发生炎症、糜烂、溃疡等，甚至诱发胃癌。

很多幽门螺杆菌感染者并没有明显的症状，在胃镜下也只是表现为轻度的炎性反应，但如果不能及时根除治疗，长此以往，这种炎症就会逐渐加剧。其中一部分就会表现为“鸡皮样改变”，即胃黏膜不再平滑，而是凹凸不平，长出许多小凸起，就像刚拔掉毛的鸡皮。

“鸡皮胃”先治幽门螺杆菌感染

鸡皮样胃炎主要的临床症状表现为上腹部疼痛、腹胀、上腹部不适等，也有很多人并没有明

显症状。需要注意的是，鸡皮样胃炎存在发生未分化癌的风险，这是由于胃癌的发生，是胃黏膜在长期慢性炎症反应中逐步质变的结果。

但这并不是说，一旦发生了“鸡皮样改变”，一定会变成胃癌。反之，发现鸡皮样胃炎，不能掉以轻心，也不必惊慌失措。鸡皮样胃炎的主要诱因是幽门螺杆菌感染和不良生活习惯。及时祛除这两个病因，并不会有大的风险。一般来说，幽门螺杆菌根除成功后1年~2年，“鸡皮样改变”就会自动减轻或消失，恢复正常。

至于幽门螺杆菌如何根除，建议到消化内科找专业医生进行正规治疗，绝大多数患者都能根除成功。但需要注意的是，幽门螺杆菌根除治疗成功后，也要记得每年复查一次胃镜和呼气试验。

此外，不健康的饮食、作息习惯，一定要设法纠正，不能仗着年轻就挥霍自己的身体。

摘自《大河健康报》

市五医院重症医学科开展 PICCO 技术监测培训

大同市第五人民医院重症医学科于日前组织相关科室举行 PICCO 技术培训学习，参加本次培训的有心胸外科、心脏重症监护科等相关科室人员，并开展了急危重病人 PICCO 技术应用。会上，大家认真听讲，积极提问，认真解答疑问。随后对该科一例急性呼吸窘迫综合征合并休克的外伤患者进行监测，指导抢救。

病例简介：患者乔女士，29岁，外伤致肋骨骨折、液气胸、创伤性湿肺，休克，双下肢股骨骨折，在心胸外科治疗过程中出现急性呼吸窘迫综合征，血氧饱和度难以维持，休克，转入重症医学科行气管插管接呼吸机辅助呼吸，血流动力学极不稳定，曾出现心跳停止，心肺复苏抢救。病情凶险，需密切监测血流动力学情况，指导抢

救。征得家属同意后，行脉搏指示连续心输出量监测（PICCO）管路的留置。

PICCO（脉搏指示连续心输出量监测）是将经肺热稀释技术与动脉搏动曲线分析技术相结合，采用热稀释法测量单次心输出量，并通过分析动脉压力波形曲线下面积与心输出量存在的相关关系，获取个体化的每搏输出量（SV）、心输出量（CO）和每搏量变异（SVV）等，以达到多数据联合应用监测血流动力学变化的目的。对重症病人治疗具有重要指导意义。

据介绍，PICCO技术的工作原理有两部分：经肺热稀释法和脉搏轮廓分析法。

经肺热稀释法 经肺热稀释操作时，对于成人在5秒内从中心

静脉导管注射15ml低于8摄氏度的冰盐水，冰盐水随着血液，经过【中心静脉】→【右心房】→【右心室】→【肺】→【左心房】→【左心室】→【股动脉】，被PICCO动脉导管监测到血液温度改变。建议10分钟内进行3次打冰盐水操作，并通过分析动脉压力波形曲线下面积与心输出量存在的相关关系，获取个体化的每搏输出量（SV）、心输出量（CO）和每搏量变异（SVV）等，以达到多数据联合应用监测血流动力学变化的目的。对重症病人治疗具有重要指导意义。

脉搏轮廓分析法 动脉脉搏压力量与心输出量呈负相关，即每搏量SV，再乘以心率HR即可获得持续的心输出量PCCO。

脉搏轮廓分析法获得的参数有：脉搏轮廓心输出量指数PC-CI；每搏量指数SVI；每搏量变异SVV；系统血管阻力SVRI；左心收缩力指数dPmx；心脏做功指数CPI等。

监测该患者CVP、CO、GEF均偏低，SVRI偏高，考虑先予加强补液治疗，容量补充后，CVP升高，CO、GEF仍偏低，考虑其心功能差，给予多巴酚丁胺强心治疗，其CO、GEF回升，同时SVRI较前下降；监测EVLWI升高，及时控制液体量，适当利尿，其数值逐渐降至正常。经救治，患者血流动力学平稳，目前正间断试脱呼吸机。

据悉，下一步该科将推广PICCO监测技术，更好地指导危重患者的抢救，提高抢救成功率。

（王瑞芳）



关爱甲状腺 科学补碘

——访大同现代医院甲状腺疾病专家黄振芬

本报记者 王瑞芳

甲状腺是人体最大的内分泌器官，是合成、储存、分泌甲状腺激素的场所。甲状腺激素的主要工作是调节机体代谢，在人体生长发育的各个阶段都扮演着非常重要的角色。碘元素不仅是合成甲状腺激素的原料，还能调节甲状腺的生长和分泌。甚至于在很多人的印象里，一提到甲状腺疾病，第一反应就是缺碘，需要补碘。

大同现代医院甲状腺疾病专家黄振芬指出，在碘盐普及之前，我国一些地区确实存在着俗称“粗脖子病”的碘缺乏疾病。但如果因为这样，就错误地认为无论甲亢还是甲减，都应该多吃海带等高碘食物，导致摄入了过多的碘。其实，我们应该根据甲状腺疾病的区别，来科学补碘。

她介绍，常见的甲状腺疾病根据补碘情况可以分为需要补碘、不需要补碘和需要禁碘三大类。

目前，缺碘导致的甲状腺疾病已不多见，市民切勿自行补碘以免耽误治疗。我国部分地区，特别是中、西部山区，属于缺碘地区，当地居民饮食中普遍缺乏碘元素，因

此常会发生一种叫“地方性甲状腺肿”的疾病，俗称“大脖子病”。该病的症状是颈部明显肿大，甲状腺功能却偏低。若妊娠期妇女患该病，会引起婴儿神经和身体的发育障碍，导致身体矮小、神智呆傻，即“呆小病”，也叫“克汀病”。因此这部分地区的人需要补充碘元素。

黄振芬说，很多人一旦得了甲状腺疾病，就认为是这种“大脖子病”，这是错误的。因为实行碘盐政策后，这种“地方性甲状腺肿”病已很少见了，相似的症状之下，很可能是其他甲状腺疾病。若大量补碘，还可能会对某些检查结果造成影响，延误诊治。

最常的甲状腺疾病比如甲状腺肿物（结节）、甲状腺炎、原发性甲状腺功能减低等，其实根本无需补碘，此类甲状腺疾病正常饮食即可。患病后，患者甲状腺形态或功能可能出现异常，从而导致相应的症状、体征。患者颈部肿大并伴有疼痛或肿块等局部表现，还可出现浮肿怕冷、无力、心动过缓等全身表现。此类疾病一般需要通过药物或者手术治疗，不必担心碘对治疗产生什么影响。

另外，以“甲亢”为代表的甲状腺疾病需要禁碘。这里说的禁碘主要是指不要吃含碘的药物或含碘量丰富的食物，比如海带、紫菜等海生植物，胺碘酮、碘含片等



突然看不清 病因或许在脑

眼睛突然看不清东西，这是眼科常见的病症，但除了眼睛本身的疾病，脑部疾病，如脑梗塞也会引起这种情况。

63岁的陈先生吃完晚饭躺在沙发上看电视，突然发现双眼看东西有些模糊，开始以为是眼睛突然花了，揉了揉眼，发现还是没有改变。在家人的陪同下，陈大爷到医院就诊。

医生询问后发现，陈大爷双眼模糊的位置都位于眼睛的右侧，类似于有人拿了一层塑料薄膜挡在了他眼前右半边部分。而一些脑部疾

（武珍珍）



预防食管癌 先要管住嘴

中国人有“趁热吃喝”的习惯，但一味追求“趁热吃”，你以为是享受了食物最新鲜的味道，却不知这是在给食管癌打开大门。

大同新和医院牛熊大夫表示，食管癌是常见的消化道肿瘤。热食热饮是食管癌最易忽略的病因。《柳叶刀肿瘤学》杂志曾发表过国际癌症研究机构的一项报告，其中明确警告饮用65℃以上的热饮，可能增加患食管癌的风险。

牛熊提醒，预防食管癌要从管

住嘴开始。首先，提倡吃新鲜的食物，尽量少吃腌制、熏制和烧烤、辛辣的食物。其次，少食用太热的食物，改变“趁热吃”的习惯。第三，多吃青菜和全谷物。西兰花、卷心菜可降低食管癌等多种癌症的发病率，摄入全谷物类食物可降低大约45%的患食管癌的风险。第四，提倡吃饭细嚼慢咽。总之，食管癌的预防重点，还是从改变不良的生活习惯开始。

（武珍珍）

这些疾病都与坏情绪有关



常言道“气大伤身”。生活中的许多疾病都与“气”有关，那么，情志失调又对身体健康有哪些危害呢？

焦虑——消化系统受损

心理压力大、情绪不好的人群常伴随交感神经兴奋，这会导致胃的血流量减少、蠕动减慢，造成腹痛、腹胀、食欲变差等不适。

如长期处于焦虑、抑郁、紧张状态，加之进食不规律。轻则引发慢性胃炎，严重者还会诱发应激性胃炎、应激性胃溃疡等。

生气——诱发糖尿病

人处于紧张、焦虑等情绪时，交感神经兴奋，会直接抑制胰岛素分泌。若不良情绪长期存在可能使胰岛素分泌不足的倾向被最终固定，诱发糖尿病。

精神紧张——突发性耳聋

长期精神紧张、压力大、情绪波动、生活不规律、经常失眠等等都是突发性耳聋的常见诱因。

情志内伤——乳腺增生

情志内伤、冲任失调是乳腺增生重要的致病因素。

临床表现以乳房肿块疼痛经前加重、经后减轻为主要特征，多见于30~50岁女性。女子为阴柔之体，常常处于“血不足、气有余”的状态，更应以和为贵，少生气。

多愁善感——淋巴结核

颈部淋巴结核病中医称作“瘰疬”，患者常因情志不畅、肝气郁结、气滞伤脾，以致脾失健运，痰湿内生，结于颈项而成。

由于女性相对男性而言更加感性化，心思更加细腻，所以更容易患上这种病。

情绪激动——心脑血管疾病

人在情绪激动时，会出现肾上腺素大量分泌、交感神经异常兴奋、血管收缩等现象，从而让血压快速升高，对血管造成一定损害。

患有高血压的中老年人血管弹

性差，如常急躁易怒，也就更容易发生中风。

暴躁易怒——青光眼

情绪波动是青光眼的主要诱发因素之一，经常生气可能会导致眼压升高，危害眼睛健康，平素脾气火爆者往往成为青光眼的“青睐对象”。

那么，如何保持好情绪呢？

坚持读书和学习

读书可让人心无旁骛，豁达无忧，宁静致远。

适当放宽心态

每个人都有自己的长处与短板，懂得扬长避短，认真对待每一个平凡的日子，就会有收获。

停止盲目攀比

比较是人的本能，但攀比是一种恶习，切忌因盲目攀比，而停止了自己的成长。

保持好奇心

不必安于现状，走出舒适圈，尝试一些新鲜事物，也许你会发现自己的闪光点。

坚持运动

适当参加体育活动，不论是迎着朝阳还是踏着晚霞，大步向前吧，把烦恼丢在身后。

早休息

保持每天7~8小时睡眠，听优美的歌曲，可调节中枢神经系统功能，使人神态怡然。

学会倾诉

适当的倾诉不但可以释放我们的负面情绪，还可以得到他人的建议，帮助我们获得解决问题的新方法。

（市六医院）

**大同市第六人民医院
精神心理卫生知识宣传**