

# 早防早治 打好消化健康“保卫战”



随着生活水平的提高,人们的饮食结构和生活方式发生了很大变化,进而影响到消化系统的健康。近日,在广州医科大学附属第一医院(下称“广医一院”)就早防早治,远离肝硬化导致的营养不良肌少症以及结肠直肠癌、胃食管反流乃至可能诱发多种消化系统疾病的幽门螺杆菌的困扰,为大家一一支招。

达到治愈的效果。但已发生全身多处转移且病灶无法切除的,虽无治愈可能,但通过姑息性化疗、靶向治疗和免疫治疗等手段也能提高生活质量,延长生存期。

“早发现早治疗始终是提高结肠直肠癌生存的关键。”陈劲松说。如何早发现?在医生指导下适时主动筛查是有效办法,结肠直肠癌筛查的主要方法有大便隐血试验、肛门指检、结肠镜检查等。

### 咳嗽伴有反酸、烧心 排查胃食管反流病

30多岁的阿锋(化名)比较胖,爱喝浓茶、咖啡,平时一日三餐时间不太固定,常跟朋友吃夜宵,没少抽烟喝酒。今年以来,他反复咳嗽,起初以为是呼吸道感染,但吃过抗生素和抗过敏药后症状依然没有缓解。当他吃得过饱,特别是晚上吃完夜宵回家后躺下睡觉时咳得更厉害,还伴有烧心、反酸,感觉消化不良,觉得睡不安稳。

他来到广医一院大坦沙院区消化内科就诊,确诊为胃食管反流引起的咳嗽,服用抑制胃酸和促胃动力药物三、四天后,咳嗽频率和程度明显下降。

该科副主任医师陈科全解释说,正常情况下,食管下端括约肌处于收缩状态,有一定的张力能防止胃酸、胆汁、胃内容物反流到食管。但当括约肌功能减弱到一定程度,无法防止胃内的胃酸、胆汁、胃内容物通过连接部反流到食管进而涌到咽喉时,便可引发咳嗽,常伴有反酸、烧心等症状,一般多发于饱食后或夜间平卧时。

陈科全建议,一旦确诊胃食管反流病,饮食上一日三餐尽量固定时间,不要吃得太饱,少吃多餐,戒烟限酒,少喝浓咖啡、碳酸饮料,少吃甜食、油炸食

### 高危人群及早排查胃癌“帮凶”

每年体检,一查出感染了幽门螺杆菌(Hp),很多人都会紧张:感染上是不是就意味着可能得胃癌?

广医一院消化内科副主任医师彭亮解释说,幽门螺杆菌感染只是胃癌发病的“帮凶”之一,胃癌的发生还跟人体免疫力弱、遗传因素、长期精神压抑、长期吃腌制食品、抽烟嗜酒等多种因素共同作用有关。只要定期体检,发现异常病变尽早干预,大可不必过于担忧。

“幽门螺杆菌感染已被定义为一种感染性疾病。”彭亮分析,人们通过进食被粪便污染的食物、聚餐、亲吻、口对口喂食、打喷嚏等都有可能感染和传播幽门螺杆菌。在全球范围内,大约30%~70%的人群感染幽门螺杆菌,流行区域广泛,但大部分人没有明显症状,只有一部分人会出现不同程度的腹痛、腹胀、反酸、嗝气等症状;其中有10%~15%的感染者可发展为消化性溃疡,约5%( $<1\%$ )可能发展成胃部恶性肿瘤。

彭亮建议,40岁以上不管有无症状都要考虑做胃镜检查及Hp检查,有胃癌家族史、慢性胃炎、消化性溃疡、长期服用非甾体消炎药等高危人群更应重视排查幽门螺杆菌,一旦发现感染,应尽早医生的指导下根治“消灭”它。

据《广州日报》



## 阿莫西林不能随便吃

阿莫西林,是一种最常用的半合成青霉素类广谱β-内酰胺类抗生素,为一种白色粉末,是目前应用较为广泛的口服半合成青霉素之一,其制剂有胶囊、片剂、颗粒剂、分散片等,现在常与克拉维酸合用制成分散片。大同五洲心血管病医院张民成大夫提醒,阿莫西林其实就是大名鼎鼎的抗生素,是半合成青霉素之一,青霉素是世界上第一种抗生素。

### 阿莫西林不可滥用

阿莫西林像所有的抗生素一样,都是针对细菌产生作用,而对真菌、病毒则束手无策。所以对于“消炎”“病毒性感冒”“上火”通通是无效的。

在厌氧菌面前,阿莫西林作用很微弱。如牙龈炎、牙周炎一般是口腔中的厌氧菌致病,不能选择阿莫西林。

皮肤、黏膜的真菌感染,选择阿莫西林无效。各种各类病毒风疹风疹引起的感染,如带状疱疹、普通感冒、流感、诺如病毒感染等,对阿莫西林无效。

### 服用阿莫西林要遵医嘱

#### 不可自行服用

阿莫西林属于抗生素,吃不对会导致病原菌耐药,一旦耐药菌越来越多,其导致的感染的治疗就越困难。张民成提醒,服用阿莫西林有一定危险性,必须遵医嘱,自行服用既有盲目性,也有危险性。如果出现皮疹等过敏反应或严重的消化不良反应,如腹泻、呕吐等,必须立刻停药。

### 确认对青霉素没有过敏史或过敏性休克

阿莫西林对青霉素过敏的患者是禁用的。贸然使用可能诱发皮肤过敏,甚至休克死亡!尤其是家长不要随便给孩子使用阿莫西林,一旦发生过敏性休克,在家中根本来不及抢救。

### 疗程要足够

任何一种抗生素干掉微生物都需要一个过程,“斩草除根”之后才能停用。必须遵医嘱服用足够疗程,切不可看症状减轻了就不吃了。

### 还有哪些被误会的“万能消炎药”

罗红霉素、头孢类、青霉素和左氧氟沙星也被看成是“万能消炎药”。有好多人会习惯性囤积消炎药,但又有多少人知道自己一生病就吃的阿莫西林、罗红霉素、左氧氟沙星、头孢类和青霉素很可能造成人类未来医疗的绝境?

这些药能对付的细菌比较多,临床应用广泛,它们看起来“武艺高强”,但也不是万能的。每种“消炎药”都有它的短处,如左氧氟沙星会影响青少年的软骨发育,说明书中明确规定口服或静脉的左氧氟沙星(和其它喹诺酮类药物如莫西沙星等)不能用于18岁以下的儿童或青少年。如果家长真的给孩子用了,可能导致孩子骨发育异常,影响身高,影响骨健康。在复杂的消炎、抗感染领域,大家千万不要自以为是,随随便便使用“消炎药”! (珍珍)

### 肝硬化可诱发营养不良+肌少症

49岁的李杰(化名)有18年乙肝病史,12年前诊断出肝硬化,后来发展到食管胃底静脉曲张破裂出血,做过两次手术治疗。这些年来,他明显消瘦,经常浑身乏力,体检查出营养不良、肌少症。今年,他因腹胀、无明显诱因大量呕血前往广医一院求医。

“他的呕血是因门静脉高压造成食管胃底静脉曲张破裂出血所致。”该院介入科主任熊斌教授为他实施了经颈静脉肝内门体分流术(TIPS)。术后,李杰门脉高压明显改善,腹水逐渐消退,未再发生呕血。出院后随访检查,他的骨骼肌量也逐渐增加,肌少症逐渐逆转。

“营养不良和肌肉减少症通常在肝硬化患者中共存。”熊斌分析:一方面,肝硬化患者因食欲不振、恶心呕吐导致营养物质摄入减少,而肠道菌群改变、消化吸收功能障碍也导致营养物质吸收减少,进而引起营养不良。另一方面,肝硬化导致的支链氨基酸合成减少以及高氨血症等,可加重氨基酸代谢失调,直接抑制蛋白质合成并激活泛素蛋白酶体和自噬介导的蛋白质分解。此外,全身炎症导致肌肉蛋白质合成减少、分解增加等因素也加剧了营养不良和消瘦,导致肌少症。

熊斌建议,肝硬化患者日常饮食上应加强营养,适当多吃高蛋白食物;另外适当做有氧运动+力量训练,延缓骨

骼肌量下降,提高肌肉力量等。肝硬化门静脉高压失代偿期的患者有明确指征的可通过介入治疗,接受TIPS手术降低门静脉阻力,改善门静脉高压引起的一系列疾病。

### 肠癌肝转移,也有机会治愈

57岁的温阿姨(化名)近3个月来大便不成形且次数比以前明显增多。一开始她没太在意,直至突然出现腹痛、呕吐,到广医一院大坦沙院区求医,检查结果竟发现结肠癌已合并肝转移。

听到确诊消息,温阿姨以为自己没救了。该院胃肠外科主任医师陈劲松教授与多学科专家研究评估后,发现她肝上的转移瘤和结肠癌可通过腹腔镜下同时切除。随后,温阿姨成功接受了腹腔镜结肠癌根治及肝转移瘤切除术,术后第八天便顺利出院了。如今她定期接受化疗,康复的信心在逐渐增强。

“老百姓普遍认为结肠癌一旦发现肝转移已是晚期,再手术治疗意义不大。这当中有误区。”陈劲松说,其实结肠癌肝转移在结肠癌患者中很常见,约15%~25%的患者确诊时即发现肝转移,约25%~35%的患者在结肠癌原发灶根治术后发生肝转移。如果单纯合并肝转移且转移灶是可切除的,通过手术、联合靶向治疗、化疗等多种手段将原发灶和转移灶都“消灭”掉有望

## 市五医院泌尿外科完成一例 巨大嗜铬细胞瘤腹腔镜手术



近日,大同市第五人民医院泌尿外科完成一例嗜铬细胞瘤腹腔镜手术治疗。患者女性,60岁,主因发现左侧肾上腺肿物一个月入院。既往有高血压病史10年,最高血压220/100mmHg。

据介绍,嗜铬细胞瘤起源于神经外胚层嗜铬组织的肿瘤。患者可以出现高血压、头痛、心悸、高代谢状态、高血糖等症状。某些患者可因长期高血压导致严重的心、脑、肾损害,或因突

发严重高血压危及生命,但是如能及时在早期获得诊断和治疗,是一种可治愈的疾病。

嗜铬细胞瘤患者,由于较高儿茶酚胺的分泌,使血管长期处于收缩状态,血压虽高,但血容量往往不足。目前,手术切除嗜铬细胞瘤是最有效的治疗方法,但手术有一定的危险性。

麻醉和手术当中对肿瘤的挤压,极易造成血压波动,肿瘤血运丰富,与

大的血管贴近,容易引起大量出血。因此,术前、术中及时正确的处理极为重要。

泌尿外科手术团队对该患者术前给予α-肾上腺素能受体阻滞剂药物准备,达到舒张血管、降低血压、扩充容量的目的,术中精细操作避免大血管损伤,手术过程顺利,患者于术后一周顺利出院。

(王瑞芳)



## 抑郁症会发展成精神分裂症吗

很多抑郁症患者担心,自己久治不愈的抑郁症会慢慢发展为精神分裂症。市六院心理专家说,其实这种担心是多余的。虽然抑郁症与精神分裂症都属于精神疾病,但其发病机制、预后等是不同的。

抑郁症是由各种原因引起的情绪低落、兴趣减退、思维迟缓、言语动作减少等为主要症状的心境障碍或情感性障碍。而精神分裂症是一种严重的精神病,常有幻觉、知觉、思维、情感、认知和意志行为等多方面的整体失调,以及精神活动的极度不协调,而且社会功能严重受损,病程迁延。

如果确诊为抑郁症,一般不会转变为其他精神疾病。虽然抑郁症不会转变为精神分裂症,但如果疏忽大意很容易造成悲剧。抑郁症患者如何调整心态?

### 尽量避免做重大决定

抑郁症患者在患病期间最好不要做重大决定,如出国,甚至离婚等。

### 认真接受治疗

受抑郁情绪的影响,抑郁症患者不能很好地坚持治疗,要知道坚持治疗是走出抑郁阴影的必

要保障,因此患者在必要时可请一个家人或朋友监督自己按时就诊。

### 积极参与社会活动

积极参加一些自己平常擅长的活动,有助于抑郁症患者,能让其有成就感,逐渐恢复自信,收获快乐,并多用微笑传递良好的情绪,对战胜抑郁大有好处。

### 立即停止自责

自责是抑郁症患者最常见的负面情绪,“其实,抑郁症患者要了解抑郁症就像感冒一样,是一种疾病。充分认识这一点之后,抑郁症患者首先要立即停止自责,并告诉自己“我需要帮助了”,这样才能积极进行调整。

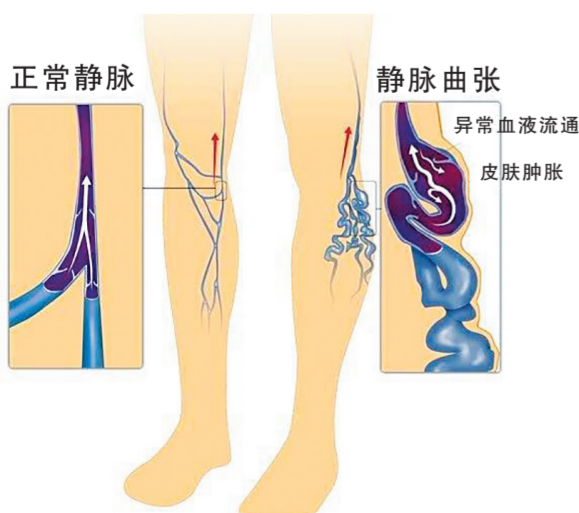
### 丰富生活,合理宣泄不良情绪

抑郁症患者可适当改变一下生活方式,要给自己减压,如定期去郊游、爬山、游泳等,亦可将自己的精力适当投入到自己的兴趣爱好中。

(市六医院)



## 预防静脉曲张 避免久坐或久站



静脉曲张是一种常见的血管疾病,主要表现为静脉血管扩张、扭曲和突出。这种病症不仅影响外观,还可能引发疼痛、疲劳和其他不适。因此,对于静脉曲张患者来说,日常生活中的注意事项尤为重要。

### 保持适当的体重

肥胖是静脉曲张的一个重要风险因素。过重的体会增加下肢静脉的压力,加剧静脉曲张的病情。因此,保持适当的体重对于静脉曲张患者来说至关重要。通过均衡饮食和适量运动,控制体重在正常范围内,有助于减轻下肢静脉的负担。

### 避免久坐或长时间站立

久坐或长时间站立会导致下肢静脉血液回流不畅,增加静脉曲张的风险。因此,静脉曲张患者应尽量避免长时间保持同一姿势。在工作中,可以适当调整站姿和坐姿。每隔一段时间起身走动或进行简单的腿部运动,以促进下肢血液循环。

### 穿着合适的鞋子和袜子

选择合适的鞋子和袜子对于静脉曲张患者来说同样重要。应选择舒适合脚、鞋底有弹性、透气性好的鞋子,以减少对足部的压力。同时,可以穿着医用弹力袜,这种袜子能够给腿部施加一定的压力,促进下肢静脉血液回流,减轻静脉曲张的症状。

### 进行适当的锻炼

适当的锻炼能够增强下肢肌肉的力量,改善下肢血液循环。静脉曲张患者可以选择一些低强度、有氧的锻炼方式,如散步、慢跑、游泳等。在锻炼过程中,要注意避免剧烈运动和长时间站立或行走,以免加重下肢静脉的负担。

### 避免长时间暴露于高温环境

高温环境会使血管扩张,增加下肢静脉的压力。因此,静脉曲张患者应尽量避免长时间暴露于高温环境,如热水浴、桑拿等。同时,在夏季高温天气中,应注意防晒和保持室内适宜的温度。

### 注意饮食调理

饮食调理对于静脉曲张患者来说也有一定的帮助。应多食用富含膳食纤维的食物,如蔬菜、水果等,以保持大便通畅,减少因便秘导致的双下肢静脉压力增加。同时,应避免过多摄入高脂肪、高胆固醇的食物,以减少血液黏稠度,改善血液循环。

### 及时就医治疗

如果静脉曲张的症状加重或出现其他并发症,如皮肤溃疡、出血等,应及时就医治疗。医生会根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案,如药物治疗、手术治疗等。患者应积极配合医生的治疗,并遵医嘱进行日常护理。

据《大河健康报》