

养胃关键在于平衡

吴鹏伟 记者 王松青/文 倪路/摄

消化系统疾病,主要分为胃肠病、肝病、胰胆疾病等,是常见、多发的疾病,特别是现在生活节奏加快,生活压力加大,患病人数更是增多。如果不及时治疗,往往转变为慢性疾病,甚至发生恶化,危及人们的生命。

6月28日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752,邀请安医大一附院消化内科主任医师孔德润博士就消化系统疾病的防与治与读者交流。以下内容根据电话录音整理,未经其本人审定。

本期指导专家
孔德润



安徽医科大学第一附属医院消化内科主任医师,医学博士。目前参与国家自然科学基金及教育部博士点基金研究,承担省厅重点科研课题4项,获省科技进步二等奖及国家发明专利各1项,发表论文20余篇。是第十二届安徽青年科技奖获得者,卫生部“相约健康行”巡讲专家,安徽省学术与技术带头人后备人选。

独家秘笈

从医20余年,具有丰富的临床经验,擅长慢性肝病、肝硬化及消化系统其他疑难疾病的诊治,熟练掌握食管曲张静脉曲张套扎及硬化治疗技术。

门诊时间:安医绩溪路消化科专家门诊:周一上午 周五下午

安医长江路消化科专家门诊:周三上午

胃癌治疗贵在早

读者:胃癌如何早期发现和治理?

孔德润:胃癌早期症状不典型,如果有腹部不适、隐痛症状、上腹部闷胀,尤其是40岁以上的人,如果出现上述症状,应该去做筛查。特别是老年人要提高警惕,胃癌早期常表现吃一点就饱了,后来表现胃有明显的疼痛、消瘦等。如果想早期筛查胃癌,还是要靠做胃镜。胃癌不一定手术治疗,如果早期诊断,可以通过胃镜做黏膜切除手术,这一内镜下治疗在我省多家医院也已开展。与传统的治疗相比,胃镜下治疗具有微创的优点。通过这种方式,可以保留完整的胃,伤口两周就可长好。

胃病的这些观点不可信

读者:听人说,胃炎不治,容易得胃癌,是真的吗?

孔德润:大部分胃癌确诊时都已是中晚期,原因在于人们对胃癌认识普遍存在误区。以下观点不可信:

胃病是小毛病,吃点药就能好。早期胃癌80%没有症状,少数有症状的也是非典型症状,极易与胃炎、胃溃疡等胃病混淆。不及早进行胃癌诊断,不利于胃癌治疗。

老年人才有胃病,年轻人胃疼是吃错了东西:我国35岁以下年轻人胃癌发病率高达11%,且恶性程度高。

胃溃疡已切除不会再生癌:胃在大部分被切除后,仍然有可能得胃癌,医学上称之为残胃癌。良性胃病术后5年内应争取每年做一次胃镜检查。

胃炎不治很快能发展成胃癌。其实,慢性胃炎和胃癌没有根本联系,只能说慢性萎缩性胃炎是胃癌的一种癌前病变,但胃癌发生率还是极低的。胃癌的发生与遗传、饮食、地理环境、疾病等多种因素有关。没有胃炎的人也可能得胃癌。

幽门螺杆菌是罪魁祸首

读者:自己是胃病,医生说幽门螺杆菌有问题,幽门螺杆菌对身体有无影响?哪些因素容易导致胃病?

孔德润:胃病最常见的病因是幽门螺杆菌(HP),它应是胃病的罪魁祸首,是慢性胃炎、消化性溃疡及胃癌

发病的重要致病因子之一。有些人因为慢性萎缩性胃炎吃不下,睡不香,甚至有人为预防胃癌把胃切掉,是很蠢的事,剩下的残胃,10年胃癌发病率比萎缩性胃炎几率还高。另外胃中的息肉也要注意,及时通过内镜下电切微创手术切除就没什么问题。

胃病的第二个因素是药物因素。一些老年人患心脏病、脑血管病,长期服用阿司匹林。阿司匹林是一个好药,一百多年前研制成功,在全球大范围使用。但另外一个方面它会引起胃病,包括慢性胃炎、出血等。目前认为小剂量阿司匹林也不一定安全。

第三个因素是不良生活习惯,喝茶建议清茶,不建议浓茶,可以喝点红酒,但不建议喝烈酒,避免进食过冷过热、粗糙、辛辣食物,避免使胃黏膜受损。酒后要喝浓茶,也是误区,一定要避免,否则会对胃造成更大伤害。

另外,良好的心态是预防胃病的重要因素。情绪处于紧张、恐惧、焦虑、愤怒及忧郁等状态时,使胃肠道的分泌、运动功能紊乱,从而引起各种胃肠疾病。

胃的养护在于平衡

读者:如何保持胃的健康呢?

孔德润:胃的养护在于平衡,三餐定时、宜粗宜清、细嚼慢咽、戒烟少酒、讲究卫生、避免劳累都是重点。

四种病人需要做胃镜

读者:胃疼,医生怀疑是胃溃疡,让自己做胃镜,这有必要吗?

孔德润:胃镜是消化系疾病最常用的检查方法。胃镜检查的优点有:实时直观、直接获得疾病信息,结合活检组织学检查,可以确诊食管、胃、十二指肠的疾病,是这些疾病诊断的金标准。日常需要做胃镜的人群主要有四类:1)消化性溃疡患者,2)慢性萎缩性胃炎患者,3)具有厌食、腹胀等消化不良症状且治疗效果不佳的患者,4)胃癌、食管癌家族史的患者;

需要指出的是,胃镜虽有一定的不适,但与其诊断价值相比,这些痛苦是可以承受的。许多疾病依赖胃镜结果做出最后诊断,结合组织学检查,胃镜检查的结果为治疗方法的选择提供了最有价值的依据。

下周预告

脑外科疾病 后遗症危害性极大 下周安医大二附院专家热线问答

脑溢血、脑瘤、脑积水、车祸及高空坠落等造成的脑震荡,这些都是临床上常见的脑外科疾病,它们起病急骤、病情凶险,后遗症危害性极大。如果不及时治疗,往往危及人的生命。

如何预防脑溢血?突发脑溢血后怎么办?如何照料脑溢血病人的饮食和康复?脑外伤术后该如何调养?脑瘤的前期征兆及临床表现有哪些?什么情况下应该去看神经外科?下周二(7月5日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752,将邀请安医大二附院主任医师赵兵博士与读者交流。赵兵是我省著名的神经外科专家,具有丰富的临床经验,擅长颅脑与脊髓肿瘤、脑血管病以及周围神经病变等疾病的微创显微手术治疗,尤其是垂体腺瘤的诊断与治疗在全国居领先水平,2010年曾获国家自然科学基金一项。读者可登陆星空社区(www.xksq.net),向医生提问。

郑卫 记者 王松青

一周病情播报

远离房颤 要做到早预防早诊治

“房颤”是一种很常见的心律失常,表现为心肌丧失了正常有规律的舒缩活动,而以快速或不协调的微弱蠕动。对老年人而言,房颤是一种“三高”疾病,即发病率高、致残率高、死亡率高。老年人房颤的发病率高达10%,是仅次于高血压、冠心病的心血管疾病。近期,前来合肥市第一人民医院房颤诊疗中心咨询、就诊的患者有所增加,据该中心刘旭主任介绍说,通过射频消融手术,阵发性房颤和慢性房颤的根治率能大大提高。

70余岁的孙大爷平时烟抽厉害,每日三餐必要喝酒,有时候会感到憋气,没有力气没有精神,自量脉搏,心跳时快时慢。近日他在房颤诊疗中心接受了房颤消融手术,手术采用微创的方式进行得很成功。

专家在此也提醒广大市民,预防房颤要做到“三要三不要”。一要积极治疗原发疾病,如控制血压、血糖,防治老慢支急性发作等;二要做好定期门诊随访,如有心慌、胸闷等症状,及时就医,进行心电图等必要检查;三要采用积极的生活方式,注意防寒保暖,适时添加衣物,适当加强锻炼,调节情绪,控制体重。另外要注意,不要饮用含咖啡因的饮料和浓茶,必须戒烟酒。避免室内外温差过大,以免引起一系列心血管改变导致房颤发作。不要吃辛辣刺激饮食,多摄入新鲜蔬果,多食用深海鱼类等。

苏洁 记者 王松青

一脚踩空祖孙俩一死一伤

医院提醒:暑假来临注意看护孩子

6月24日这天对于子含(化名)一家来说是一个伤痛难忍的日子。这一天早晨,44岁的奶奶在抱孙子下楼吃饭时一脚踩空,重重的从二楼楼梯转弯处直接摔到了一楼水泥地上,奶奶当场死亡,孩子昏迷不醒。目前,经过省立儿童医院急救,子含终于脱离危险。

据了解,事情发生的那一刻,奶奶出于本能,紧紧地抱孙子护在怀里,结果自己头部直接着地,引发颈椎骨折和严重颅内出血,当场死亡,子含在奶奶倒地后也被重重抛了出去,在昏迷了近10个小时后,终于在省立儿童医院脑外科病

房缓缓睁开了双眼。

省立儿童医院脑外科主任叶恒告诉记者,子含来医院时神志不清,头部肿胀,已经昏迷了近8个小时,医院对其进行头颅CT检查,提示多发性颅骨骨折、颅内出血、弥漫性轴索损伤,遂立即对其进行一系列急救措施,约1小时后孩子开始恢复意识,目前孩子生命体征平稳。叶主任提醒,类似的高空坠落伤是医院在假期经常遇到的案例,眼看暑假即将来临,请各位家长一定多加照看自家孩子,避免惨剧再次发生。

王伟 童有兵 记者 王松青