

老胃病？别踩这七个坑

慢性胃炎是指不同病因引起的各种慢性胃黏膜炎性病变,是一种常见病,其发病率在各种胃病中居首位。自消化内镜广泛应用以来,对本病认识有明显提高,常见有非萎缩性胃炎、萎缩性胃炎和特殊类型胃炎三大类。

专家介绍,慢性胃炎患者缺乏特异性的临床表现,约半数有上腹部不适、饱胀、隐痛、烧灼痛,疼痛无明显节律性,一般进食后加重,亦常见食欲不振、暖气、反酸、恶心等消化不良症状,部分患者无临床症状,或伴有维生素B12缺乏的其他临床表现,如贫血及舌、口腔、消化道的黏膜炎症等。

如发现以上不适,应及时就诊,至医院进行胃镜检查以明确。

慢性胃炎发病率居高,究竟什么原因导致的呢?简言之,临床公认的致病原因主要有:幽门螺杆菌感染、刺激性食物、药物、环境变化、长期精神紧张及生活不规律等,这些因素都可导致胃黏膜发生炎性病变。

治疗慢性胃炎,除了到医院检查、开药,按时服用医生开的药物外,还需要怎么做呢?胃病,三分治,七分养,养应该在治的基础上进行。总结起来,要做到七个禁忌:

A 忌酸辣刺激

酸辣、过冷、过烫的食物对胃黏膜会有刺激性,易降低胃黏膜的防御功能,长期大量食用会损伤胃黏膜,导致胃炎或胃溃疡,故尽量少食辛辣及过酸食物。此外,冷冻的食物还容易导致胃肠痉挛,应以微温食物摄入较好。

B 忌烟酒无度

酒精既可作为致癌物的溶剂而促进致癌物吸收,又可造成胃黏膜的物理性损伤,在刺激胃黏膜增加对致癌物敏感性的同时,使胃黏膜上皮细胞在反复的损伤与修复之中增加变异的机会。吸入的烟直接接触胃黏膜及香烟的有害物质进入血液循环,均会削弱胃黏膜的保护机制,还会促进、强化胃黏膜的攻击因素,如胃酸分泌会增多等。故应减少吸烟饮酒。

C 忌饥饱不均

饥饿时,胃内的胃酸、蛋白酶无食物中和,浓度较高,易造成黏膜的自我消化。暴饮暴食又易损害胃的自我保护机制;胃壁过多扩张、食物停留时间过长等都会促成胃损伤。故饮食要规律,防止过饥,吃饭七分饱就行。

D 忌过度疲劳

无论是体力劳动或是脑力劳动,如果疲劳过度,都会引起胃肠供血不足,分泌功能失调,胃酸过多而黏液减少,使黏膜受到损害,故应休作有时。



E 忌滥用药物

容易损伤胃黏膜的药物主要有三类:一是乙酰水杨酸类,如阿司匹林;二是保泰松、消炎痛、布洛芬等非甾体抗炎药物;三是皮质类固醇等

激素类药物。故应尽量避免应用这些药物,如必须服用时,要控制剂量和疗程,或与抑酸药一起服用,最好在饭后服用。

F 忌饮食不定时

每天进餐不定时,或者持续不断地进餐,则会导致胃液分泌紊乱,容易导致胃黏膜损害,故饮食

应固定于某一时间段,限制一日三餐,多则四餐。

G 忌睡前吃东西

晚上睡眠时,正是大部分组织器官进入代谢缓慢的“休养”状态,此时强迫胃肠道处于“紧张工作”中,不仅胃黏膜得不到修复的机会,还会促使胃在大量分泌胃液消化食物的同时,破坏

胃黏膜,导致产生胃糜烂、胃溃疡等病。

如果能在日常生活中做到以上七点,配合药物治疗,慢性胃炎可得到适当缓解。

据新华网

教你几招 摆脱“老掉牙”

在我们的传统思维方式中,常把“老”和“掉牙”联系在一起。结果让许多人认为年龄大了掉牙是正常现象,其实这是一个误解。老年人掉牙的主要原因是牙齿疾病,龋病和牙周病是最常见的导致掉牙的牙齿疾病。老年人如果不得龋病和牙周病,是完全可以避免“老掉牙”的。

“掉一颗镶一颗太麻烦,不如等掉光了再一起镶。”这也是错误的观念。根据全国口腔健康流行病学调查显示,目前我国60岁以上的老年人平均缺牙10颗左右,缺牙修复率只有18%。有些老人认为,掉几颗牙镶不镶没多大关系,这种想法也是错误的。缺了牙不仅影响食欲,还会导致营养不良。因此,建议老年人缺牙后要及时修复,切勿等全口牙都掉光了才去镶牙。发达国家将老年人牙的健康标准制订为“8020”:即80岁时仍然拥有20颗健康的牙齿。

我们应该怎样做,才能逃脱老掉牙的魔咒呢?

自我保健。每天要认真且正确刷牙,仅有一颗牙也要对它负责。例如:使用改良巴氏刷牙法进行刷牙、使用牙线等工具对牙缝进行及时清理、至少做到早晚刷牙饭后漱口。

合理饮食。少吃坚硬的食物。经常吃坚硬的食物,会使牙釉质过度磨损,易使人患牙本质过敏症,严重的可能会造成牙齿崩裂从而影响牙齿的寿命。

定期口腔检查。口腔健康检查最好半年一次,至少也应该一年检查一次,洗牙+口腔检查,及时发现问题。

及时镶牙。人的每颗牙齿都有不可替代的作用,哪怕有一颗牙齿缺失也会使人的咀嚼能力下降,影响消化吸收。缺牙时间长了还会造成邻牙倾倒、对颌牙占位、肌肉及关节变形等。

修复义齿(假牙)的种类

活动假牙

利用剩余天然牙基托下的黏膜和骨组织作为支撑,依靠义齿的固位体和基托来固位,用人工牙恢复形态和功能。

优点:可自由取戴,对剩余牙的要求小,价格便宜。

缺点:安装以后适应时间稍长,且体积较大,放入口腔有异物感,有的还会影响发音,稳固性较差,咀嚼功能恢复较差,金属挂钩会影响美容效果,长时间使用可能对邻牙有一定的损害。

固定假牙

利用缺牙相邻两侧的好牙,把假牙固定其上,患者不用自行取戴,适合缺牙较少者。

优点:固定假牙体积小,舒适、美观、无异物感,装入口腔后容易习惯,其咀嚼功能恢复很好,像真牙一样。

缺点:适应范围较窄,对剩余基牙要求高,而且要调磨正常牙齿。

种植牙

在缺牙的地方用手术将钛金属牙根植入牙槽骨内,然后安装假牙。

优点:种植牙不损伤邻牙,戴用后舒适,能够维持正常的牙槽骨,与天然牙有相近的咬合力,使用寿命也长。

缺点:费用较高,一些特殊的慢性疾病患者(如重型糖尿病、未控制的心脏病和高血压)、重度吸烟和酗酒等不能保持良好口腔卫生条件的患者不宜种植修复。

据新华网

低血压有害必须治疗? 需区分生理性和病理性

正值年底,很多单位和公司都组织员工去体检,一些员工的体检结果显示“低血压”。于是,有人就上网查询相关消息,而网络上有关低血压的解释多种多样,其中有一种说法指出“低血压有害,必须治疗”,那么事实真是如此吗?

低血压是指体循环动脉压力低于正常水平,通常成年人上肢动脉血压低于90/60毫米汞柱,被称之为低血压。

低血压分为生理性低血压和病理性低血压。

生理性低血压主要是指血压已达到低血压的标准,但是没有任何症状,长期随访后除了出现血压偏低以外,也没有其他脏器出现异样的情况。生理性低血压对身体没有危害,这种情况多见于体质瘦弱的年轻女性。

病理性低血压对身体会造成一定的

损害,主要是会引起重要脏器供血不足,还会使患者出现疲乏无力、四肢湿冷甚至休克的症状。病理性低血压包括慢性低血压和急性低血压。

慢性低血压包含服用过量降压药物的低血压,体位性低血压或体质性低血压。患有慢性低血压的病人可能会出现精神疲惫,头晕,头痛甚至晕厥的症状,在夏季气温较高的时候,这些症状会更加明显。

治疗慢性病理性低血压,首先需查明诱因。

若是因为服用过量降压药物导致血压下降,应该立即停止服用相关药物,待血压恢复正常之后,再决定是否服用降压药,以避免低血压给身体带来损伤。

而如果是因为体位原因导致低血

压,则要格外注意日常的体位变化。其一进餐后不宜立即起立和从事体力活动,应该稍微休息片刻。其二平时应根据自己的身体情况,有针对性地制订锻炼计划,坚持运动、增强体质,但运动时应注意避免大量出汗,出汗较多时需注意补充盐和水。其三在清晨起立或起床时,动作应尽量缓慢,最好做些轻微的四肢准备活动,有助于促进静脉血向心脏回流。其四最好不要久站,站立时若感觉身体不舒服,双腿交叉可有助于增高血压。

如果是由于体质瘦弱导致的低血压,应注意平时补充营养,如多吃动物蛋白食物,每天吃鸡蛋、喝牛奶,多吃瘦肉,即可有效改善体质虚弱状态。

急性低血压是指患者的血压突然从正常或较高的水平下降,进而导致心、脑、肾等重要脏器缺血,出现头晕、眼黑、冒冷汗、心悸、少尿等症状,严重者可能会出现晕厥或者休克。急性低血压往往是由于血容量突然降低所致,因此若出现这种情况,需要立即前往医院进行紧急处理。

因此,不是所有的低血压都有危害,都需要干预和处理。

据新华网