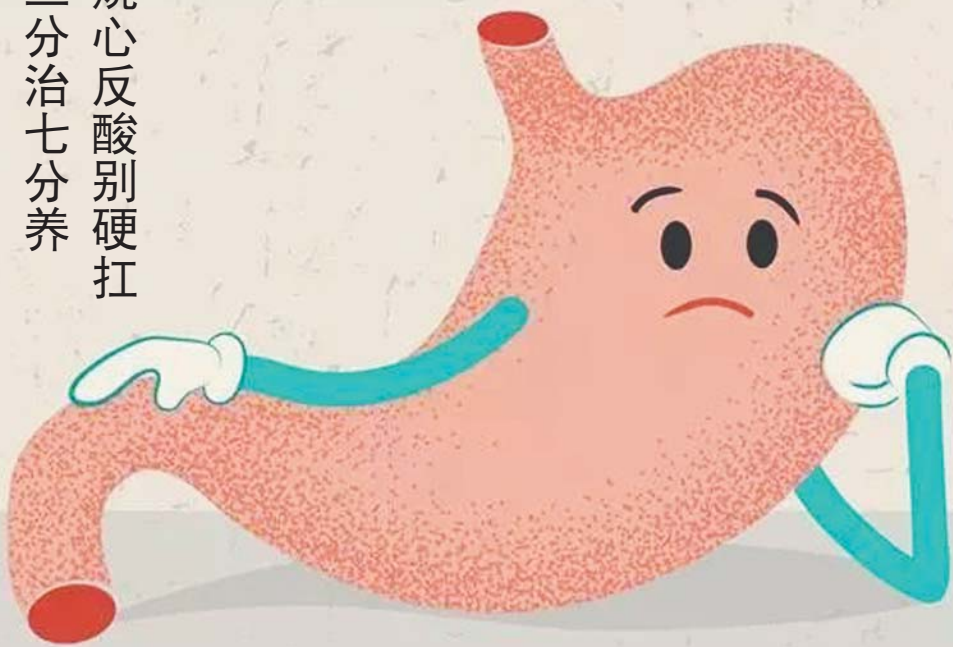




职场保「胃」战

烧心反酸别硬扛
三分治七分养



齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 秦聪聪

烧心、反酸半年余 他一度以为患了癌

从事销售工作的小高早就忘了上一次休假是什么时候,常常加班、应酬,浓茶、咖啡等刺激性饮料不离口,他经常被胃部不适所困扰。

半年前,小高开始感觉烧心、反酸,有时咽部还有异物感。起初,他也没太在意,毕竟自己的生活方式实在是不健康。症状严重时,他找出常备的胃药,可吃了一段时间,症状还是没有改善。但是,消化不良和食物反流症状越来越重。夜深人静时,他不止一次在手机里悄悄搜索“食管癌”“胃癌”。

小高忧心忡忡地走进医院检查,医生告诉他,他得的病叫胃食管反流病。排除肿瘤后,小高一下子轻松了。那么,胃食管反流到底是种什么病?为什么吃胃药没啥效果呢?

山东第一医科大学第一附属医院消化内一科副主任医师李双玲解释说,胃食管反流病是胃内容物反流到食管引起的黏膜病变。

并非所有胃食管反流病患者都会出现烧心、反酸、反流等典型消化道症状,还有一些非典型症状,如胸痛、上腹部疼痛、饱胀、嗝气等。一些消化道外症状,如胃内容物反流进咽部,被吸入气管、支气管、肺部,就会导致咽痛、咳嗽、胸痛、呼吸困难等,甚至还有患者是患有反复中耳炎,检查发现是该病作祟。由于表现多样,该病易被漏诊误诊,患者走错门诊的情况时有发生。

高度紧张的生活和工作压力,常加班、熬夜,三餐不定,只为四季衣食,可就在这忙忙碌碌中,很多上班族的身体开始亮起红灯。在诸多容易盯上上班族的疾病中,胃食管反流病就是常见的一种。

这种病偏爱上班族 年轻人很少主动就诊

李双玲告诉记者,胃食管反流病其实并不少见,其发病机制是食管对食物的廓清能力下降。

据介绍,胃食管反流的根本原因是食管下段括约肌松弛,食道和胃的交界处有一个括约肌,可以防止食物或胃酸反流到食道。由于种种原因,括约肌不恰当松弛,胃内容物反流至食道,咽喉甚至气管等部位,并刺激食道壁,从而引起胃灼热、反流等一系列不适。

“人的自然衰老是发病原因之一,除此以外,越来越多年轻人患上此病。”李双玲指出,这与不良的生活方式有很大关系。饮食中高油、高脂、高糖比例高的人群、肥胖人群,都易患胃食管反流病。经常抽烟、喝酒、喝浓茶的人更易受此病困扰。

年轻人工作压力大、多坐少动,饮食不规律、生物钟紊乱,胃酸分泌也变得不正常。久而久之,就容易发展成胃食管反流病。

“胃食管反流属慢性病,如长期得不到合适治疗,可能引发其他疾病。”

李双玲说,该病轻则导致生活质量下降,重则会并发反流性食管炎、食管狭窄、吞咽障碍、食管腺癌等。

李双玲解释说,胃内容物反流到食管、喉部、口腔和支气管等部位后,长期的慢性炎症反应刺激,可能导致附近部位的癌变。

三分治七分养 规律饮食来保“胃”

对胃食管反流病的治疗,李双玲介绍,正确、规律用药,症状会很容易控制。常用的有促胃肠动力药物、减少胃酸分泌的药物、黏膜保护剂等。李双玲强调,对消化系统良性疾病来说,三分治、七分养,除了药物治疗,更需改变生活方式,把养胃护胃放在每一天。

首先,要调整饮食结构,清淡饮食,避免高油高糖高脂,少吃容易对胃造成刺激的食物,如太冷、太酸、太热的食物,酒精、辣椒等刺激性食物。一日三餐要规律,进食应细嚼慢咽,晚餐不宜饱食,饭后不要立即躺下。保持一定的运动量,学会自我减压。

李双玲指出,除了胃食管反流病,办公族常见的消化系统疾病还有消化不良、肠应激综合征等功能性胃肠疾病,以及慢性胃炎等,其预防和治疗的关键也是日常保“胃”。

另外,李双玲提醒,消化系统恶性肿瘤是威胁居民的主要健康杀手之一,山东也是食管癌高发的地区,中老年人如果出现相关症状,还需警惕恶性肿瘤。

心灵驿站

考了第二名爸爸还不满 女孩心理失衡常自残

小芸出生于书香门第,家境优渥,但在医生面前,她却说自己有着深深的自卑。

一次钢琴大赛,小芸获得三等奖,但她上台领奖时,觉得无地自容,下台时含泪仓皇逃走,面对众人的赞赏她觉得羞愧,觉得自己不配拥有奖杯和赞赏。她说,自己练琴8年,都不敢像刚练琴2个月的小朋友那样展示琴艺,“父母从小教育我要谦虚,小学考了全班第二名,高兴地回家报喜,爸爸却回了我一句,第二名有什么好高兴的,你哥每次都考第一。”

自卑在小芸的心里生根发芽,现在,无论父母怎么鼓励、赞赏,她都觉得父母在说假话,觉得父母是为了达到他们自己的目的而控制自己。厌恶父母,拒绝与其沟通交流,悲观、厌世。深深的自卑把小芸拖向自我否定的泥潭,夹杂着愤怒、焦虑、抑郁,痛苦难言,她多次用利器划伤自己,试图用身体的疼痛、流血来宣泄心里的痛苦。

“准确看到问题,才能针对性地解决问题。”在山东省精神卫生中心,医生通过心理动力学分析、认知行为治疗、家庭亲子关系调整等整合性心理治疗,对小芸进行情感体验的明晰化表达、认知学习的视角拓展和行为再塑。帮助她思考自己真正想要什么,真实的自我期待是什么,让她能转换积极认知视角看待问题,积极行动,增加成就感和自信心。对于小芸的父母,告诉他们要和孩子相互谅解、尊重,真诚地与孩子沟通。慢慢的小芸失衡的生活也随着内心的平衡而重新焕发生机。

医生表示,生活中,很多父母在用自己的期待和标准约束、管控孩子,只关注“为你好”而提要求,却没倾听和尊重孩子的想法和感受。家长如果平时观察到孩子有心理失衡迹象,也不要担心,心理失衡也是成长的契机,给予孩子良好的心理干预后,孩子即能合理、有效地审视自我,调整与自己、他人及环境的关系,重建心理平衡。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 张如意

生活课堂

一天至少一杯奶茶 高中生手脚长“钻石”

18岁高中生小海(化名)因为喝太多奶茶导致痛风急性发作,手脚关节上长满了一块块白色的“钻石”,脚肿得无法走路!日前,在广东省第二人民医院风湿免疫科专家治疗下,小海出院,“以后再也不喝奶茶了!”他说。

小海来自广东佛山高明,平时没别的爱好,就是喜欢喝奶茶,“一般每2天就要喝一次,1天1杯也会有。”因为这一小爱好,小海4年前就生了病,发作时疼得嗷嗷叫,无法走路,手脚关节上长满了一块块白色“钻石”,这是怎么回事呢?原来,小海是奶茶喝太多导致痛风发作和痛风石形成。

广东省第二人民医院风湿免疫科主治医师郑少玲解释,小海爱喝的奶茶是高糖软饮料,高果糖成分进入人体后,代谢过程中会产生过多尿酸,痛风就找上门了。郑少玲表示,痛风发病年龄不断提前,“00后”痛风也更加常见。当出现单个关节红、肿、热、痛时,应注意可能是痛风急性发作,这与现代生活节奏加快,年轻人好高嘌呤饮食、少运动、饮用含糖饮料等因素有关。

据广州日报

吃了一盘凉拌皮蛋 一家四口都被撂倒

医生:皮蛋最好煮熟了再吃

凉拌皮蛋,是夏季很多家庭餐桌上都会有的菜肴,但这道菜却让成都蒲女士一家进了医院。7月11日,蒲女士一家4人吃完晚饭后不久,都出现了恶心、腹泻、发热等症状,随后前往医院就诊。最终,经医生诊断,蒲女士一家是吃皮蛋引起的食物中毒!

蒲女士介绍,皮蛋是在外面菜市场买的,吃的时候也洗了,用青椒和醋拌的。蒲女士询问医生后才知道,夏天本就是皮蛋中毒的高发季,不是不能吃,应该煮熟了吃,不要凉拌。

医生介绍,皮蛋中毒的事每年都发生,特别是夏季。常见的中毒反应有呕吐、头晕、头痛、腹痛、腹泻等。发热比较普遍,而且是持续数天的高热,腹泻症状比较严重。

皮蛋中毒的原因,最常见的是由沙门氏杆菌引起,沙门氏杆菌毒性很强,皮蛋非常容易让沙门氏杆菌全面占领,最好的避免办法就是皮蛋煮熟后拌好,并在1—2小时内吃完。

扬子晚报

支个招

缓解胃部不适,学几招按摩大法

自测:你有胃病吗

- 1.持续性口臭或口气浑浊;
 - 2.每次刷牙都有想吐的感觉;
 - 3.舌苔厚、发黑、发黄甚至剥落;
 - 4.总会突然打嗝,气味比较难闻,偶尔还有烧灼感;
 - 5.怕冷、便秘、偶尔便溏;
 - 6.常食欲不振,或胃口突然大开。
- 突然出现任何一个症状就要小心,也许胃病已悄悄找上你。

即时止痛

拇指压法:1.将左右拇指的第一、第二关节处(横的部分)上下相对合;2.从上向下用力按2分钟;3.交换双手上下位置,换按2分钟。

握拳法:1.手心向内,双手握拳相对,将左右拇指的外侧和第一、第二、第三关节处的缝隙对齐;

2.将拳头对好缝隙后,屏住呼吸5秒钟,然后双手用力挤压,放开。重复动作5次。将眼睛闭上效果更好。

穴位按压:1.用拇指和食指用力



去掐另外一只手的合谷穴,直到产生酸麻胀痛的感觉,维持2~3分钟;

- 2.用食指和中指按揉肚脐上方约四指宽处的建里穴约1分钟;
- 3.双手叉腰,双拇指点压背部的脾俞10~15次。

即时消肿

压脚法:1.坐在椅子上,将鞋子脱掉,把脚趾翘起;2.在此处用力在地板上压3分钟。

按摩手掌:1.将左右拇指的下端处(位于手掌的部分)靠在桌角;2.用力按压,找出最舒服的一点,用力按压2分钟,充分按摩。

腹部按摩:以掌根,自上腕向下推至神阙20~30次,每日1~2次;手掌斜向摩擦小腹5~10次,每日2次。

即时消散

拔指法:1.将双手大拇指根部和小拇指全部相互、用力地压2分钟;2.将小拇指揉一揉后,用力向外拉。

深呼吸:1.将双手轻卧放在背脊处,身体稍微往后弯,慢慢做一个深呼吸,然后慢慢将气吐出来;

2.10秒钟后再吸气,收缩小腹,再慢慢将气吐出来;5秒后再度吐气,静止5秒钟后,再次吸气,反复3次。

神奇的止嗝笔操

1.在两个手掌之间夹一支笔,双手用力压30秒;

2.将手背放在笔上方来回地转动,左右手各30秒。

(综合)