

冬季胃肠病高发 请守护好你的健康

冬天人体受到冷空气刺激后，血液中的化学成分组氨酸增多，胃酸分泌增加，胃肠会发生痉挛性收缩，胃肠的抵抗力和适应性降低及功能失调。中医学认为：寒属阴邪，易伤阳气，内容于胃，伤及中气，气伤失运，气机凝滞，胃气不和，不通则痛。正因为如此，冬季历来是胃肠病高发季节。由于温度的降低会直接刺激人体，使得胃肠功能变得紊乱，从而影响正常的消化和吸收。而天气转凉，人们的食欲旺盛，使胃和十二指肠的负担加重，容易引发胃肠病。因此，在冬季减少胃肠疾病的发生及复发，尤为重要。今天就带您了解

——冬季如何减少胃肠病的发生？
冬季易出现胃肠病的原因有哪些？
一、天气变冷。冬季气温较低，在寒冷的空气中，如果腹部受凉，交感神经和迷走神经兴奋，会使得胃部的血管痉挛、收缩，胃内血流下降，胃部缺血缺氧，易出现腹部疼痛症状。二、进食太多。冬天人们偏爱吃一些辛辣、油腻的食物，如火锅、麻辣烫等。这些刺激性食物都是诱发胃肠病突发的重要因素，加上餐桌上冷热食物混杂，饮用酒、饮料等，易使人出现腹泻、腹痛、腹胀等症状。三、进补过多。冬季人们通常过多强调进补，于是食不停口，过

多进食高热量、高胆固醇的食物，吃多了会加重胃部负担，导致消化不良，引起胃部不适、腹胀等。四、运动过少。冬季天冷，户外运动减少，身体长时间得不到锻炼也会影响消化功能，造成食欲不振、胃肠功能紊乱等。同时，运动少，胃肠道蠕动也会减慢，稍微多吃点也容易引起消化不良。
如何在冬季预防胃肠病的发生？
一、首要的方法就是保暖，中医讲胃喜热怕凉，所以要适时增添衣服，以防腹部着凉而引发胃痛或加重旧病。二、饮食调养。冬季饮食以温、软、淡、素、鲜为宜，以进食好消化的食物

为主。做到定时定量，少食多餐，忌暴食暴饮，戒烟禁酒。三、适当运动，提高机体抗病能力，同时注意劳逸结合，做到起居有时，保持良好的作息习惯，有劳有逸，按时睡眠，防止过度疲劳。四、冬季万物凋零，常会使人触景生情、郁郁寡欢。情绪会很大程度地影响胃部健康。中医认为“思虑过度，脾气郁结，久则伤正，运化失常”，长期紧张、焦虑心情也会影响脾胃消化功能。因此，保持精神愉快，避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪的刺激，从而减少胃肠疾病的发生。
(商丘市中医院 唐小静)

胃食管常见病症的防治

胃食管反流病是指胃十二指肠内容物反流入食管，引起烧心、泛酸等症状，可引起反流性食管炎，以及咽喉、鼻腔、气道等食管周围邻近的组织损害。胃食管反流病是最常见的一种病变，是由多种因素造成的消化道动力障碍性疾病。

（一）食管症状

1.典型症状：烧心和反流是本病最常见的症状，而且具有特征性，反流是指胃内容物在无恶心和不用力的情况下涌入咽部或口腔的感觉，含酸味或仅为酸水时称反酸。烧心是指胸骨后或剑突下烧灼感，常由胸骨下段向上延伸。烧心和反流常在餐后一小时出现，卧位、弯腰或腹压增高时可加重，部分患者烧心和反流症状可在夜间入睡时发生。

2.非典型症状：指除烧心和反流之外的食管症状。胸痛由反流物刺激食管引起，疼痛发生在胸骨后。严重时可为剧烈刺痛，可放射到后背、胸部、肩部、颈部、耳后，有时酷似心绞痛，可伴有或不伴有烧心和反流。由胃食管反流引起的胸痛是非心源性胸痛的常见病因。吞咽困难见于部分患者，可能是由于食管痉挛或功能紊乱，症状呈间歇性，进食固体或液体食物均可发生。少部分患者吞咽困难是由食管狭窄引起，此时吞咽困难可呈持续性或进行性加重。有严重食管炎或并发食管溃疡者，可伴吞咽疼痛。

（二）食管外症状

由反流物刺激或损伤食管以外的组织或器官引起，如咽喉炎、慢性咳嗽和哮喘。对一些病因不明、久治不愈的上述疾病患者，要注意是否存在食管反流，伴有烧心和反流症状有提示作用，但少部分患者以咽喉炎、慢性咳嗽或哮喘为首发或主要表现。严重者可发生吸入性肺炎，甚至出现肺间质纤维化。一些患者诉咽部不适，有异物感、棉团感或堵塞感，但无真正吞咽困难，称为癔球症，近年研究发现部分患者也与GERD相关。

（三）常见并发症

1.上消化道出血；2.食管狭窄食管炎，反复发作致使纤维组织增生，最终导致瘢痕狭窄；3.常引起Barrett食管，Barrett食管是食管腺瘤的癌前病变，其腺瘤的发生率较正常人高30—50倍。

胃食管反流病根据轻重采取综合治疗的方法：

1.生活习惯的调理

(1) 定时定量，少食多餐。

规律进食，不宜过饱，每餐八成饱为宜，尤其晚餐不宜饱食，睡前3小时不宜进食。细嚼慢咽，避免暴饮暴食、狼吞虎咽、胡吃海塞，避免腹压增大，加重反流。

(2) 清淡饮食，减少肥甘。

饮食应避免高脂肪，烹调以煮、炖、烩为主，不宜用油煎炸。冬季应多食温热性食物，如羊肉、鸡肉；夏季宜用清淡偏凉食物，如黄瓜、西红柿。水果少食，特别是酸性、凉性水果，如橘、橙、西瓜、香蕉、苦瓜等；多进食蔬菜，少食芹菜、韭菜、红薯、芋头。避免进食过烫、过凉食物。少食酸性饮料和甜食，如柠檬汁、点心等。肥胖者须减体重。

(3) 增加蛋白，少食刺激。

摄入蛋白质，可刺激胃泌素分泌，使食管括约肌压力增加。因此，食物中可适当增加一些蛋白质，例如瘦肉、牛奶、豆制品、鸡蛋清等。但烟、酒、巧克力、咖啡、浓茶，以及烹调香料如辣椒、咖喱、胡椒粉、蒜、葱、薄荷、芥末等，都可使胃酸增加，降低食管下括约肌压力，应注意戒忌。胃热者宜饮绿茶，胃寒者宜饮红茶。

(4) 餐后忌卧，免增腹压。

白天进餐后不宜立即卧床，每餐后处于直立位或餐后散步（胃下垂患者餐后宜平卧），借助重力促进食物排空；负重、弯腰、坐矮凳或下蹲，以及束腰带、便秘等会挤压上腹部，导致腹压增高而引起反流，因此应尽量避免。睡眠时取斜坡位（仅垫高枕头还不够）或适当抬高床15—20cm，以减少卧位及夜间反流。

(5) 适量活动，注意暖腹。

适量的体育活动，特别是餐后，可散步、跳舞、打太极拳，避免剧烈及增加腹压的运动。注意腹部保暖，每天坚持腹部按摩，顺时针方向，5分钟/次，多多益善。

(6) 避免服用降低食管下括约肌压力药品：如安定、硝苯地平、消心痛、倍他乐克等。

(7) 保持良好的生活习惯，保证充足的睡眠。

(8) 保持良好心态。

长期受胃食管反流的影响，多数会出现不同程度的抑郁、焦虑，情绪的不稳定或低落会加重胃食管反流病情，使得疾病更难控制。因此，心理疏导也很关键，必要时可加用调节情绪和神经的药物。

综上所述，少食、多餐、晚饭早，多吃蔬菜、床抬高，迈开腿、缩肚腩，戒烟、限酒、好心情，养成良好的生活习惯，能很大程度地防止反流发生。

(商丘市中医院 李可峰)



科普知识

前列腺增生术后护理要做到“二要二不要”

前列腺增生是一种主要发生在老年人身上的疾病，发病后，患者体内的腺体数量逐渐增加，这会对膀胱造成严重压力，最终导致排尿异常或膀胱感染。一般来说，良性前列腺增生需要手术治疗，手术后患有前列腺疾病的患者需要进行护理以尽快恢复。那么我们应该怎么做呢？下面介绍一些术后护理的“二要二不要”。

前列腺增生主要症状

45岁及以上的男性出现不同程度的增生，以50岁以后为主，60岁及以上临床症状更为明显。前列腺增生的早期迹象是尿频，通常是膀胱刺激，尿频，快速排尿，夜间尿量增加和排尿障碍症状，尿液微弱、尿液细纹和滴水时间延长。前列腺腺样体增多，前列腺尿道弯曲和收缩直到随后排尿，可导致尿道阻力增加和排尿困难，如果剩余尿量增加，并且经常有尿液耗尽的感觉，这种阻力持续下去，可能会发展为慢性尿滞留。在前列腺增生的任何阶段，都不能排除因寒冷、疲劳、酗酒、便秘等引起的前列腺突然充血水肿。

前列腺增生术后护理的二要二不要

二要：要注意饮食。对良性前列腺增生患者进行饮食护理，可以增加患者的营养与抵抗力，要确保食物富含蛋白质、维生素，易于消化。例如新鲜水果和蔬菜、粗纤维食品、谷物等。促进前列腺良性增大，保证患者饮水充足，因为水太少会导致脱水，不利于尿液冲洗，而过多的水可

能会导致膀胱压力增大，给病人带来沉重的负担。每日饮水量应控制在2500ml左右。要注意导尿管。良性前列腺增生患者会保留导尿管。在护理过程中，患者应确保导尿管清洁、干燥。患者及家属应注意将尿液放入导尿管，并及时更换尿袋，以便在尿液颜色异常时及时通知医护人员，尽早排除异常尿液。禁止拉扯导尿管，以防止导尿管移位并影响患者的状况。

二不要：不要出现性行为，前列腺增生手术后不要马上做爱，这不仅会增加前列腺的负担，还会导致前列腺永久性损伤，以及阳痿、过早漏液、男性不育。只有在医生确认后才能进行适度的性行为。不要接触烟酒，其实不管是什么病都需要避免接触烟酒，毕竟，烟草和酒精的成分会中和药物的有效性。如果药物不起作用，治疗将无济于事。尤其是烟酒会引起前列腺充血肿胀，对术后伤口的恢复非常不利，所以术后必须要求患者戒酒。

通常，良性前列腺增生的临床症状并不典型，但随着病情的发展，患者会出现排尿、急性或夜尿、排尿困难等症状，可能对患者的身心健康产生较大影响。患者应尽快接受专业治疗。良性前列腺增生对前列腺及其周围组织有一定的影响，对患者身体的伤害不容忽视，这与术后时期密切相关。因此，加强术后护理对患者的康复有积极的影响。

(商丘市中心医院 刘素平)

无痛分娩真的不痛吗？

情况，选择是否进行无痛分娩。

(商丘市第一人民医院 武庆涛)

首先，我们需要澄清的是学术界对“无痛分娩”的专业称呼为分娩镇痛。之所以否认无痛是因为客观上很难做到。医学上疼痛分为10级，0级为无痛，10级为难以忍受的剧痛，而分娩时的疼痛则是顶级的9—10级疼痛。

从生理上，分娩镇痛起初来源于子宫收缩。后期主要是产道痛，而这两种疼痛的神经来自不同的脊神经节段，且相距较远，所以硬膜外分娩镇痛技术很难做到两者兼顾。

无痛分娩在硬膜外注入的麻醉药物，需要不能影响子宫收缩，也不能影响产妇和腹中的胎儿，所以麻醉药物浓度很低，只能减轻疼痛，达不到产妇毫无感觉。

另外，疼痛的定义是自我感知，所以每个产妇的感觉是不相同，与其紧张程度和注意力集中程度以及自己想象的生产痛都有很大关系。所以，有的产妇会感觉不是很疼，有的则感觉是剧痛无比。

无痛分娩的方法主要是在产妇的腰部打麻醉药，在腰椎的硬膜外置入一个导管，镇痛泵里面的药物通过这个导管持续泵入，直至产妇顺利生产后拔出导管，而在这个过程中，镇痛泵随时可以添加药物，所以宝妈们完全不用担心麻醉时间不够。因为要在产妇的腰部打麻醉药，所以腰部有急性感染性疾病、有外伤手术病史以及明显的腰椎间盘突出的产妇是不能进行无痛分娩的。如果产妇有血小板减少或者凝血功能障碍的，在腰麻后可能出现局部血肿，血肿压迫腰部神经，可导致截瘫，所以也是不能进行无痛分娩的。

无痛分娩可以明显减少子宫收缩导致的疼痛，是比正常生产要轻松得多，但是达不到一点也不痛的程度，而且还有禁忌症不能打，所以在分娩之前，宝妈们可根据自身的

一、什么是哮喘病？

哮喘是由多种细胞和细胞组分参与，以慢性气道炎症和高反应性为特征的异质性疾病。表现为反复发作的喘息、气促、胸闷、咳嗽等症状，常在夜间及凌晨发作，这些症状可以经过治疗或自行缓解，偶尔因为持续性炎症病变导致气道重塑而难以可逆。

二、哮喘的病因是什么？

哮喘病因比较复杂，目前认为，哮喘的发生受遗传和环境因素的双重影响，环境和精神心理状态可诱发哮喘发作。

哮喘属于一种多基因遗传的疾病，是因为不同的染色体上多对致病基因共同所致的，患者个人的过敏体质是主要发病原因之一，其次发病与环境因素的影响较大，例如：尘螨、花粉、真菌、毛屑、硫酸、二氧化硫等特异性和非特异性吸收物质等激发因素。气候变化、运动等都是哮喘发病的常见诱发因素。

三、哪些人容易得哮喘病？

1.经常剧烈运动的人；2.经常服药的人；3.经常接触化学药物的人；4.过敏体质的人。

四、哮喘病可以治愈吗？

哮喘病一般来说是无法根治的，这种病大多数是由于过敏或者慢性的气道炎症等病变引起。患者会出现刺激性干咳、呼吸困难、胸闷等症状。急性发作的时候，可以用平喘类药物来治疗，比如沙丁胺醇吸入剂等。哮喘患者平时要注意加强身体锻炼，提高自身素质。

五、哮喘病发作有哪些危害？

哮喘病人发作时，其呼吸道会因为哮喘变得狭小，因此导致呼吸困难。有的病人会因为缺氧而出现焦虑不安、出汗、精神萎靡、脸色惨白等症状，严重的还会有生命危险。哮喘病严重危害人们的身心健康，所以，在平时一定要认真做好防护措施，避免接触各类引发哮喘发作的因素。

六、哮喘患者日常注意事项有哪些？

1.哮喘患者应当随时携带治疗哮喘的药物，发生紧急突发状况后，应及时用药，防止疾病的加重。2.哮喘患者平时的饮食上，要严格进行调整，不吃刺激性的食物。3.做好防寒保暖等措施，防止感冒受凉。4.平时避免吸入刺激性的空气及有害气体。

目前认为，哮喘尚不能完全治愈，但若能长期规范化治疗，合理、科学防治，可以很好地控制病情。所以，哮喘病人不用过于担心、做好预防，可以恢复正常人一样的生活。

(商丘市第四人民医院 张玢)

泌尿系统结石的日常护理

人们对泌尿系统结石的疾病较为熟悉，一听到这个疾病就会想到其对身体带来的痛楚，影响患者的正常生活。所以，尽早对疾病实施诊治非常重要，而在治疗阶段开展有效护理措施，可改善患者的病情。但大多数的患者与家属对护理内容以及对疾病干预价值了解较少。在此，就对泌尿系统结石的日常护理进行详细介绍。

泌尿系统结石的疼痛程度

泌尿系统结石是人体异常矿化所致的一种以钙盐和脂类积聚成形，停留在泌尿系统腔道内导致的疾病。当泌尿结石向下时，总会在生殖生理狭窄处、小骨盆上口处以及其他泌尿系统处进行停留，这时就会产生剧烈疼痛，这个疼痛是难以忍受的。

泌尿系统结石的日常护理

一、饮食方面

泌尿系统结石多数是跟饮食有关，所以泌尿系统结石的患者在饮食上一定要有所讲究。

①饮食习惯养成，一日三餐必须吃，要按时吃、按顿吃，养成良好饮水习惯，每日饮水量在2000ml以上，使尿液稀释，减少尿盐沉积，多饮水是预防泌尿系统结石最关键的一点。

②膳食平衡，日常生活中要注意营养合理，食物尽量做到多样化，多吃高蛋白、多维生素、低动物脂肪、易消化的食物及新鲜水果、蔬菜，不吃陈旧变质或刺激性的东西。少吃熏、烤、腌泡、油炸、过咸的食品，主食粗细粮搭配，多食用柑橘，草酸钙结石少吃菠菜、土豆、番茄，少喝浓茶。

二、康复运动

在日常生活中要多进行适当的直立运动，不能久坐，可适当进行八段锦、打太极拳等运动，提高身体素质。

三、手术护理

针对需要手术的患者，术前护理人员要对患者的各项资料以及情绪状况进行全面掌握，并与医生进行沟通，将患者身体情况进行更详细的汇报，术中积极配合医生。手术后要注意保持手术切口的清洁、干燥，两天左右更换敷料，密切观察患者伤口，出现异常及时通知医师处理。

四、疼痛护理

泌尿系统结石的患者身体会承受剧烈疼痛，可对其选用注意力转移法，多聊一些患者喜爱的事物分散其注意力，尽量减少患者对止痛药的依赖性。

五、心理疏导

泌尿系统结石的患者由于病痛会产生焦虑、抑郁等不良情绪，所以在护理过程中如发现患者情绪低落，要及时鼓励患者，多站在患者的角度去理解患者感受，缓解患者抑郁、焦躁不安的心情。

以上，就是泌尿系统结石的日常护理以及注意事项。希望广大患者能认识到日常护理对治疗泌尿系统结石疾病的重要性。

(商丘市中心医院 刘素平)