



工作压力大,落下了胃疼的毛病 各类胃疼对症处理

现代人生活节奏快、工作压力大,令不少人养成了加班熬夜、饮食不规律等不良习惯,也落下了胃疼的毛病。

不少人一旦胃疼,就会服用止痛药。专家指出,其实,止痛药只是减弱疼痛感,并没有祛除病因。导致胃痛的原因有很多,盲目服用止痛药,不仅掩盖疾病症状,不利于治疗,还可能加重病情。那么,如何对症处理各种胃疼呢?来看专家的观点。

■ 蔡富根/整理



中国科技大学附属第一医院(安徽省立医院)消化内科主任张开光、主管护师王玉金针对不同胃病提出以下对策:

1.消化不良。消化不良属于胃病最常见原因,可分为功能性和器质性消化不良两种。前者主要与运动功能障碍、内脏高敏感性、胃酸分泌增多、幽门螺杆菌感染和精神心理因素有关;后者主要与消化系统疾病有关。当发生消化不良时,患者会有上腹痛、胃胀、暖气等不适。

处理意见:日常生活注意规律进餐、避免辛辣刺激食物,戒烟忌酒,适当运动,保持情绪稳定;遵医嘱服用促消化以及促进胃动力药物。若长期或严重消化不良,伴有消瘦、贫血等“报警”症状应及时就医,排除有无消化系统器质性病变。

2.胃痉挛。胃痉挛是指胃部肌肉抽搐,常表现为胃部剧烈灼热疼痛,还会有恶心呕吐、手脚发凉等情况。

处理意见:胃痉挛的发生往往与进食寒冷刺激食物、腹部肌肉拉伤、气温骤降等有关。患者在日常生活中尽量避免以上情况发生,做好保暖。一旦发生胃痉挛,一般可通过按摩、热敷、饮用热水等缓解不适。若疼痛持续加重、反复不能缓解,则需及时就医。

3.胃溃疡。胃溃疡引起的疼痛多位于上腹部、胸骨、剑突后,常呈隐痛、钝痛、胀痛或烧灼样痛。疼痛一般在进餐后1小时内出现,约1~2小时后缓解,直至下次进餐后再次重复出现上述症状。其主要与幽门螺杆菌感染、药物(阿司匹林)及饮食因素、胃酸分泌增多、精神紧张等有关。

处理意见:胃溃疡患者应行胃镜检查进一步明确,并检查有无幽门螺杆菌感染,若感染应及时接受根除治疗,一般选择四联疗法(两种抗生素+抑酸药+黏膜保护剂)。饮食上避免进食辛辣刺激性食物,不喝浓茶、咖啡、饮料等。若发生呕血或黑便、上腹部剧烈疼痛不能缓解,应及时到消化科就医。

4.急性胃炎。病毒或细菌感染所导致的急性胃肠炎,患者除了胃痛以外,还会出现恶心、呕吐、腹泻、发热、脱水等症状。

处理意见:若症状较轻,腹泻次数不多(<5次),尽量卧床休息,口服糖盐水,及时补充体液;酌情短期禁食,或摄入清淡流质或半流质食物,如米汤、藕粉等。如果病情严重,尤其是年老体弱者,需及时就诊,在医生指导下检查和用药,否则可能出现脱水、电解质紊乱等并发症。

■ 据新华社、生命时报等

S 释疑

跑步比久坐更伤膝盖? 好多人都错了

关节炎,最常见慢性病之一,被定义为头号致残性疾病,我国约有1.2亿人患有骨关节炎,几乎每10人中就有一个,而且关节炎发病呈年轻化趋势。近年来不断有关于日走万步伤膝盖、夜跑伤关节的说法,很多人不敢过度运动,就怕伤了膝盖!真的是这样吗?

美国《骨科与运动物理治疗杂志》曾发表一篇研究文章讲到:“健身跑的人们关节炎发生率仅3.5%,而选择静息生活方式、久坐不动人群的关节炎发生率却为10.2%,竞技体育的赛跑者的关节炎发生率13.3%。结论是:久坐比跑步更伤膝。”看到这个数据,你是不是颇感意外?原来每天坐着刷微信,坐着看电视,坐着吃饭,坐着看报,坐着打牌……更加对膝盖不好!

久坐为什么更伤膝盖?原因很简单,我们通过运动刺激可以使膝盖内的关节滑液在关节内流动,帮助膝盖关节更好地活动,还能提供营养物质。久坐的时候,会导致下肢血液循环不良,代谢减慢,关节腔滑液分泌减少,增加了下肢关节损伤的风险,并且膝盖和髌部的关节炎风险将提高。

■ 据《重庆晚报》

T 提醒

润喉药,要选对

1.金嗓子喉片:主要成分除了金银花、青果、罗汉果等“清热药”,还有橘红、八角和茴香油等药性偏温的中药。在治疗咽喉炎、咽喉肿痛、咽干口燥、口臭时,最适合用金嗓子喉片。

2.西瓜霜清咽含片:它的清热药力稍弱一些,但突出的特点是含有多种滋阴生津的中药,如西瓜霜、西青果、罗汉果、麦冬、南沙参、乌梅等。因此,特别适合以口咽干燥为主要表现的咽喉不适。

3.复方草珊瑚含片:它的药物配方最精简,适合外感风热所致的咽喉肿痛、声嘶失音,以及急性咽喉炎,属风热症的人含用。

4.华素片:华素片的有效成分为碘分子,对口腔里的微生物具有杀灭作用。如果咽喉部无明显炎症,长期含服润喉片,会抑制口腔及咽喉部正常菌群的生长,破坏口腔环境。

■ 据《老年日报》

M 美味

秋去冬来节气喝靓汤: 栗子白果炖土鸡



材料:鲜栗子150克、白果8粒、干淮山20g、去芯莲子肉20g、土鸡300克、瘦肉50g、无花果2粒、姜片适量(3~4人份)

方法:栗子、白果去壳去皮,洗净。淮山、莲子稍冲洗。土鸡斩杀后处理干净,去皮及脂肪,斩件飞水。瘦肉洗净,切块,飞水。大炖盅内加入所有材料,加水9分满,武火煮沸后,改用文火炖约1个小时,加入少量食盐调味即可。

功效:栗子味甘、微咸,性平,具有益气健脾、补肾强筋的作用。用栗子配合淮山、莲子,加强健脾脾胃效用。

推荐:广东省中医院临床营养科。■ 据《广州日报》

C 常识

高血压可破坏视网膜

高血压会慢慢通过四步破坏视网膜:第一步,刺激小动脉变细;第二步,小动脉持续狭窄和硬化;第三步,水肿、出血和渗出,这种情况就是高血压动脉硬化性视网膜病变;第四步,视力严重受损,如果伴有视神经乳头水肿、出血较多,会进入玻璃体或渗出物沉积于黄斑部,眼底会出现放射状蜡样小黄点,此时可引起患者视觉障碍,如视物不清、变形或变小。

■ 据《医药养生保健报》

老人腿抽筋,要扳不要按

缺钙、局部血液循环受阻是老年人抽筋的主要原因。脚趾或小腿抽筋时,老人首先要找个安全的地方坐下,大小腿呈90度,双手握住前脚掌或抽筋一侧脚的大脚趾,将其扳向自己身体的方向,持续约20秒,重复2~3次,可视肌肉痉挛缓解情况适当增加次数。因老年人血液循环较差,多数下肢都有血栓,不能随意按摩,以免造成不良后果。

■ 据《保健时报》

Y 养生

补气益血 固肾填精 白发脱发喝八宝粥



中医认为,“发为血之余”“肾其华在发”,头发的疏密、润燥、泽枯等状态,不但是肾气盛衰的外在表现,更反映人体血气盈亏的状况。突然发现白发增多,“秃”如其来时,意味着初老症状已经呈现。广东佛山市中医院皮肤科主任中医师钟卫红提醒,想拥有一头茂密又有光泽的头发,除了善于舒缓压力、保证睡眠时间、摄入足量营养外,还可常喝补气益血、固肾填精的八宝养发粥。

具体做法为:熟黑芝麻25克、核桃仁25克、桑葚20克、黑豆30克、枸杞15克、炒薏米30克、莲子30克、黑糯米40克。把黑芝麻和薏米洗净后,放进铁锅中以慢火焙香,铲起备用。其他材料略洗一下浸泡半小时。全部材料放进煲煲中,加入清水,大火烧开后转小火熬至绵软。食时可调入蜂蜜,早晚各1碗。

■ 据《生命时报》

彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告
第2020254期中奖号码:120

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告
第2020254期中奖号码:12015

中国福利彩票“双色球”开奖公告
第2020109期中奖号码:

红色球号码:06、13、16、20、23、32

蓝色球号码:13

中国福利彩票3D玩法

第2020255期中奖号码:106

全国联网电脑体育彩票“七星彩”

第2020109期开奖公告

本期开奖结果:919418+3

中国福利彩票15选5玩法开奖公告

第2020255期中奖号码:03、04、06、08、15