

# 治疗胃病 你应该知道的五个问题

中国是胃病大国,胃病已经成为困扰现代人的主要疾病之一。有一些胃病可以通过饮食调理得到改善,有一些则需要药物辅助。关于胃病用药知识,你了解多少呢?

**问题一:平时应酬多,烟酒少不了。每次都依靠服用大量胃药用来治疗胃病行不行?肯定不行。得了胃病说明胃已经处于亚健康状态,药物治疗只是一方面,最终还是要养成良好的**

饮食和生活习惯,才能养胃护胃,所谓“胃病三分治,七分养”就是这个道理。

**问题二:吃药能不能把胃炎治好?**从临床观点来看,治好应该包含三个方面:胃部不适的症状是否好转或消失?胃部功能是否得到恢复?组织病理学是否得到好转和恢复?一般而言,经过治疗后,前两点是可以得到肯定答案的,但是病理性损害就要看具体情况了。

**问题三:越贵的药效果越好吗?**这个问题很难回答,胃药因人而异,由于每个人的体质不同、胃肠功能不同、胃病原因不同,不同的药物作用在每个人身上,也会取得不同的疗效。理想的药物应该做到:显著改善症状,恢复胃肠功能,毒副作用较小。但是有一点可以肯定:贵药不与好药划等号,大家切勿盲目购买。

**问题四:胃炎药该吃多长时间?**一

般来说,慢性胃炎的用药并没有规定疗程,需要参考药物对于每个人的疗效。总体而言,用药时间要适当长一点,并且坚持用药,不可频繁换药,除非出现不良症状。有一点要注意,任何药物都可能出现不良反应,患者用药前一定要咨询医生,并且细读产品说明书,以确保用药安全。

**问题五:胃里有细菌,会自愈吗?**幽门螺杆菌是导致慢性胃炎的主要成

因,80%的慢性胃炎患者胃内都有这种细菌,也是胃炎会往严重方向发展的原因。

因此,如果病人胃中存在幽门螺杆菌,胃病症状又一直不见好转时,就要考虑根治细菌的治疗。需要强调的是,根治细菌不是随便吃点消炎药这么简单,应在医生的指导下,挑选最优的治疗方案。

上海市健康教育协会 卞庆

多数甲沟炎都是由于不恰当的修甲引起的,很多人在甲沟炎发作时,会想尽办法把嵌甲剪掉。但实际上这样做会导致嵌甲更加严重,进而加重甲沟炎的症状。在甲沟炎发作时,我们要避免进行修甲,让趾甲长长一点,当趾甲完全长出甲缘时,再进行正确的修甲,即一定要保证甲板的两侧缘超出趾缘,以防止嵌甲。

甲沟炎由于炎症刺激,组织增生,甲板与甲皱襞之间的甲沟会闭塞,皮肤自身的代谢产物无法顺利排出,进

很多胎儿在孕期检查时都会出现不同程度的肾积水,但出生后出现肾积水的概率却不是很高。即使患上肾积水,治愈率也很高,家长不必太紧张。

胎儿肾积水可由泌尿道梗阻性和非梗阻性病变引起,最常见的原因是

“亲吻病”,也叫传染性单核细胞增多症,是一种急性自限性传染病,如父母频繁亲吻孩子、口对口喂食、共用餐具等都会发生感染。一般而言,其潜伏期不定,儿童大多为4~15天,多数患儿有乏力、头痛、畏寒、鼻塞、恶心、胃口差、轻度腹泻等症状,严重时会出现发烧、咽峡炎、淋巴结肿大等症状。

专家提醒,最好不要亲吻还未满月的宝宝,生病时尤其不要亲吻宝宝。要拒绝亲友跟新生儿的亲密接触,和宝宝接触可戴上口罩。成人肠胃不好时,要避免给宝宝喂奶或在喂奶前试凉热,宝宝的餐具最好单独清洗。

上海市健康教育协会 孙杰

## 三招缓解 经期偏头痛

经期偏头痛可能引起神经性的血管痉挛,甚至造成脑血管阻塞。有三个方法可以有效缓解经期偏头痛。

**饮食清淡** 经期可以适当吃些甜食,有助于缓解心脑血管的高度紧张状态。

**放松心情** 月经期间很多女性会感觉烦躁,想缓解头痛和经期的不适症状,必须学会放松心情,切勿急躁、忧郁。

**姜水泡脚** 用姜水泡脚能促进体内血液循环,有散寒的作用,可以调节紧张神经、活血通络、缓解头痛。 蒋睿

## 患上甲沟炎 如何居家治疗

一步加重炎症和甲沟炎的症状,产生恶性循环。为了阻断这个循环,最好的办法是保证甲沟引流通畅。

在家中,最简单合适的方法就是甲沟塞棉花法,此方法简单易行,具体方法如下:准备一根干净的牙签,一块脱脂棉,在清洁消毒后,将棉花搓成细长条状,再用牙签将棉条由近端向远端塞入甲沟,为了缓解嵌甲症状,远端

棉条一定要塞入甲板下方。每天早上起床和晚上睡觉前各更换一次棉条,一般需要坚持3~6周,待甲板完全长出甲缘,甲沟炎自愈为止。

甲沟炎患者患病后往往害怕加重感染,不敢清洗足部。其实多数情况下,甲沟炎患者是可以进行足部清洗的。建议每天用温热的肥皂水泡脚,既可以清洁足部,又可以促进局部血液

## 胎儿肾积水 不必太紧张

肾盂输尿管连接处梗阻、膀胱输尿管反流、膀胱输尿管连接处梗阻、后尿道瓣膜及重复肾的梗阻。

目前,胎儿肾积水的准确发病率

尚无定论,据估计,导致明显肾脏病理改变者仅为五分之一。

研究发现,引起胎儿轻度肾盂扩张的可能原因有:孕妇大量饮水导致

循环,有利于甲沟炎的恢复。另外,也可以使用碘伏或者医用酒精进行局部消毒处理,医学证据显示,局部清洁消毒比口服抗生素更有效。

甲沟炎患者需要穿宽松透气的鞋袜,既要避免鞋袜机械性挤压造成的甲沟封闭,又要避免潮湿不透气的环境加重细菌感染。有条件的话要经常脱掉鞋袜,给患趾“透透气”,这样有助于甲沟炎的康复。

上海市同济医院足踝外科 夏江(副主任医师)

胎儿肾盂扩张;胎儿膀胱过度充盈压迫输尿管引起;胎儿暴露于孕妇的高激素(黄体酮类)状态下。导致轻度肾盂扩张的主要病理情况可能与膀胱输尿管反流有关。

北京朝阳医院西院超声科 李肖亚(主任医师)

## “刀枪不入”或是硬皮病

多系统损害。患者不仅全身皮肤硬化、色素沉着,皱纹消失,还伴有明显胸闷气促。由于活动受限,此类患者会经常跌倒,由于张嘴困难,所以进食会受影响,营养状况通常也不佳。如发现关节皮肤明显增厚、肌肉硬化,一定要及时到医院风湿免疫科就诊。

由于硬皮病患者末梢循环差,皮肤损伤后很难恢复,因此要特别注意保护皮肤,避免外伤;还要勤剪指甲,注意皮肤清洁,对于皮肤干燥脱屑者,可外涂维生素E软膏;外出做好防晒措施。

上海市健康教育协会 陆善峰

## 坚持刷牙为何仍有口气

为何每天早晚坚持刷牙,仍旧有令人烦恼的口气?口腔异味也称为口气,是指人们在呼吸、讲话时口腔内散发出的令人不愉快的气味。

口腔异味可以是生理性的,也可以是病理性的。生理性的包括晨醒时、饥饿时,或者吃大蒜、葱、萝卜以及吸烟、饮酒或服用某些药物等引起暂时性的口腔异味。

病理性则是指持续的慢性口腔异味,可以持续数月甚至数年。目前一

致公认,舌苔和牙周病是口气的主要原因。

专家提醒,一定要积极治疗牙周炎和牙龈炎,彻底清除菌斑牙石,及时充填龋齿。还可以在刷牙后,用牙刷或刮舌器刮除舌苔,尤其舌后部。

吃完饭或喝完饮料应及时漱口,可以用18~37摄氏度的清水或茶水用力漱口,直到吐出的漱口水为清水。此外,不妨勤轻叩齿,这样可以改善局部血液循环,增加唾液分泌



■图片来源于 IC photo

量。这样可去除残留在口腔中绝大多数食物残渣和细菌,防止滋生细菌和产生牙垢,预防口臭。

上海市健康教育协会 李琳

## 充足睡眠可减肥

导致肥胖。

首先,熬夜会导致产生胰岛素抵抗,有研究表明,睡眠时间不足5小时的人更容易患上糖尿病。

其次,睡眠不足会让人容易感到饥饿,从而胃口大开,并且,晚上熬夜时也有可能摄入多余的热量,越吃越胖。

最后,睡眠不规律会导致膳食脂肪摄入和脂肪存储的增加,产生肥胖。

建议每天尽量睡够7个小时,条件许可的情况下,午饭后半小时可以睡个午觉。值得注意的是,午睡时不宜超过半小时。

青浦区爱卫健促中心 卢晓梅



■图片来源于 IC photo

睡眠充足不仅能让人精力充沛,还能帮助远离肥胖。有研究发现,经常熬夜晚睡的人,往往更容易

## 牙齿缺失应尽早修复

牙齿缺失首先会影响美观,尤其是门牙缺失,如果是一侧缺失一部分牙齿,还可能会导致偏侧咀嚼,造成脸部不对称。出现牙齿缺失以后,相邻的其他牙齿没有互相依靠的支撑力,就会变得歪斜不齐,时间久了会导致更多相邻牙齿的掉落。牙齿缺失后,牙缝变大,食物残渣堆积,如果不注意清理,久而久之,会出现口臭的问题。牙齿缺失还会降低咀嚼能力,增加肠胃消化负担,长此以往,会使肠胃出现问题。

牙齿缺失还会产生自卑心理,很多人因此不敢张嘴,也不愿意跟人面对面交流。牙齿缺失导致的发音问题,也会造成一定的沟通障碍。总之,如果牙齿缺失,建议患者早到口腔医院修复科选择适合自己的修复方式。

卢汉杰

## “机器蠕虫” 清除大脑血栓

美国麻省理工学院研究人员发明了一种“机器蠕虫”,能在宛如迷宫的大脑血管网中蜿蜒而行,帮助清除血栓。

目前,中风后疏通血管的手术完全靠人工操作。通常在腹股沟动脉插入一根细丝,通过荧光镜引导,把细丝一直插入大脑,消除阻塞、疏通血管。这种手术相当于在大脑中穿针引线,如被卡住,导致摩擦,血管就会受到损害。

麻省理工学院研究人员发明了一种超细线,像蠕虫一样在大脑血管网中慢慢爬行,发现病灶时会及时采取措施,故名“机器蠕虫”。“机器蠕虫”采用磁驱动材料,外面包有一层水凝胶,转动起来非常润滑,无摩擦。导线由软质镍钛合金制成,也称镍钛诺,直径仅为0.6毫米,具有记忆功能。

王斌