

多种症状都和胃病有关

熊小知



“胃不好，喝点粥吧！”这可能是一句关心的话，但胃不一定承受得起。尤其是被胃食管反流病折磨的人，喝粥反而会加重胃病的负担，将它推向危险边缘。

胃“阀门”故障，让胃酸反流

胃食管反流是一种常见病，有调查显示，约10%~30%的人几乎每天都会发生反流症状，而40%的人每月至少出现一次。这种胃病的典型表现是喉咙里胃酸水、胸腔里好像有团火，它的出现可能和“阀门”故障有关。食管是食物到达胃的唯一通道，正常情况下，食物不会反流。在食管和胃的连接处，有一个“单向阀门”，叫做贲(bēn)门，犹如一道安全阀，保障食物顺利通过，阻止胃内容物反流到食管。当“阀门”松弛，胃内压力就会升高，导致胃、十二指肠内容物(如胃酸、胆汁液、食物等)被挤压到食管，破坏食管黏膜。此时，人就会出现烧心、泛酸、吞

咽不利、胸痛、哮喘等常见症状。

患胃食管反流病的人，喝下流质的粥反而会加重症状，这与3个因素有关：

喝粥时不需大口咀嚼，口腔内的唾液腺便会偷懒，导致食物无法和充足的唾液淀粉酶混合，消化不彻底。粥里的水分稀释胃液，减少胃蠕动，食物更难消化吸收。总喝粥会刺激胃分泌出大量胃酸，加重症状。因此，有胃食管反流病的人尽量避免喝粥，尤其是甜粥，因为甜性物质导致消化系统负担更重。

4类反流位置决定严重程度

胃食管反流疾病只伤胃？你可能低估了它的破坏力。它是胃病中有名的“伪装者”，专家表示，研究发现胃食管反流病有关症状达70多种。由于呼吸道和食管有共同的开口，反流至食管的胃内容物可进一步向上反流至咽喉和气管，甚至到达鼻腔、中耳等部位，引起咳嗽、咳痰、喉部发紧、喘息、吸入性肺炎、鼻炎、中耳炎等食管外表现。有的人长时间被这些症状折磨，却没发现胃食管反流病才是根本病因，导致这种病常常被误诊。

根据反流物到达的部位不同，胃食管反流病可分4个时期：

1.胃食管期

胃内容物进入食管，引起烧心、胸痛、背痛、嗝气等症状。

2.咽期

反流物到达咽喉部，此时会出现咽喉疼痛、咽异物感、声音嘶哑等症状。

3.口鼻腔期

反流物到达鼻腔、中耳，会引起流清鼻涕、打喷嚏、鼻塞、耳鸣、听力下降等症状。

4.喉气管期

当反流物进入气管，引起咳嗽、咳痰、憋气、哮喘、吸入性肺炎、肺纤维化等。这一时期的症状最重，不仅严重影响生活质量，甚至会发生喉痉挛从而危及生命。建议有以上症状的人，及时去医院胃食管反流病门诊进行胃镜、食管24小时测酸和食管压力测定等检查。

预防胃食管反流，做到6个“不”

为了避免招惹上这种胃病，专家给你以下几个建议：

不要长期滥用药物

若长期滥用抗生素、硝酸甘油等，对食管黏膜有一定损害，会降低食管括约肌压力。

不要饮食过饱

饮食过饱会引起胃内压力增加，胃气上逆，导致反流。

不要抽烟、饮酒

抽烟会引起食管括约肌松弛，导致胃酸反流；饮酒会使食管蠕动异常，导致食管清除酸性物质能力下降。

不要摄入过多高脂/高蛋白饮食

肥胖会使腹部压力升高，更容易把胃里的物体“挤”回到食管中。

不要吃完饭就躺

睡觉时，可把床头稍微垫高，使人躺下时身体稍微形成一个角度，防止胃内食物回流。睡前2~3个小时不要进食。

不要总被坏情绪干扰

在恐惧与焦虑的情况下，胃酸分泌减少，而愤怒时增加，抑郁、绝望时胃酸分泌率减低，会影响消化功能。

健康话题

膝关节老疼，反反复复的，发作比较频繁；

2.四十岁以上出现这个症状；

3.活动的时候有一些骨头的摩擦音；

4.早晨起来，原先晃两下腿站起来就走了，现在得晃半天。

健康教育所的专家建议，老年人应该注意运动，运动可以增强肌肉力量，因为肌肉在维持膝关节的稳定当中起到决定性的作用。每天有半个小时的有氧运动时间，循序渐进，不要求场地和设备，只要持之以恒地锻炼就可以了。需要注意的是，在运动之前要好好做拉伸，避免受伤。

此外，如果一条腿疼，没法走路了，另一条腿的负担增加，就会诱发骨性关节炎的急性发作。所以，在骨性关节炎发作的时候，一条腿出现症状了，要想办法把疼痛缓解，避免“连累”另一条好腿。

得了“老寒腿”应该怎么办

理疗 理疗是利用一些声光电热磁这些物理因子治疗疾病。物理因子作用到人体以后，有一些物理能通过人体吸收后变成生物能，就可以改善血液循环，有消肿、止痛、改善神经等功能。

有些理疗是可以自己在家进行的，有一些理疗是一定要上医院的。骨关节炎分急性期、亚急性期和缓解期，大夫会根据具体病况来安排一些治疗。需要注意的是，在急性期的时候千万不要热敷，一热敷会比原来肿得更厉害。一般来讲，要想彻底治好可能需要两三个疗程，治得越早就越好得快。

吃止痛药 止痛片要适时地吃。白天可以通过一些活动转移你的注意力，减少疼痛。到了晚上，如果腿疼影响了睡眠，可以在睡觉以前吃一片，因为老年人如果休息不好会引起其他的一些疾病。不过，止痛片治标不治本。

做手术 如果上述办法都不能缓解“老寒腿”带来的疼痛，也可以在医生的建议下选择手术。



四个症状说明膝关节在“呼救”

李洁

我们常说的“老寒腿”其实就是骨性关节炎，这也是一个让很多老年人有切身之痛的慢性病。随着天气变冷，膝关节的酸疼感也变得强烈，碰上阴天下雨更是疼得厉害。下面，专家就来跟大家聊一聊，如何察觉“老寒腿”的早期信号，以及治疗“老寒腿”的办法。

腿沉 这是骨性关节炎早期的症状，特别是阴天。早期可能在逛街、逛公园时觉得腿沉，休息两天都缓不过来。

晨僵 早晨起床或者晚上起夜的时候关节发僵，得坐到床边晃荡晃荡，才能润滑、灵活。

久坐站起慢 坐时间长了以后站不起来，站起来不能马上走，这也是一个早期症状。

关节响 有很多老年人会感觉关节“咯吱咯吱”响，这也是“老寒腿”的信号。当然有的响是不是长骨刺的响，还得进一步辨别。

如果这些信号不注意，进一步发展，就会反反复复疼，甚至是发热、红肿，那就已经有滑膜炎的症状了。时间久了，就会成为骨性关节炎。一拖再拖，到了晚期，关节就会变形。

快来自测 你离关节炎有多远

出现以下情况时，及时就医检查，拍一个普通的X光片就可以诊断你的关节是否出了问题。

健康常识

1.近一个月之内

血脂高煎藿香荷叶姜片

全毅红

西医认为，高脂血症属于全身脂代谢异常的疾病；中医理论中，高脂血症是以肝、脾、肾等脏腑功能失调为病因，以痰浊、瘀血为表现症状的病症。在此，推荐一个适合高脂血症患者服用的方子。

取生姜4片、藿香6克、荷叶15克，水煎服，每日2~3次。其中，藿香味辛性温，归脾、胃、肺经，能化湿醒脾、解暑发表。《药品化义》记载，藿香“其气芳香，善行胃气，以此调中，治呕吐霍乱，以此快气，除秽恶痞闷。且香能和合五脏，若脾胃不和，用之助胃而进饮食，有醒脾开胃之功”。《本草纲目》也认为藿香可“升降诸气”，为治脾胃吐逆之要药。荷叶味苦性平，归肝、脾、胃经，有清暑化湿、凉血止血的功效，常用于治疗烦渴、脾虚泄泻等。《本草纲目》记载，荷叶能“生发元气，裨助脾胃”。生姜味辛，性微温，归肺、脾、胃经，具有解表散寒、温中止呕、温肺止咳、解毒的功效，常用于风寒感冒、脾胃寒症。三药合用，共奏醒脾化湿、泄浊降脂的效果。

本方主要针对的是脾虚湿盛型的高脂血症，以食少纳呆、恶心、呕吐、胃脘胀满为主症。方中有辛温之药，故热盛及阴虚内热者忌服。

民间药方



不是所有胸疼都是心梗

吴双

并非所有胸痛都是心梗，如果出现定位明确、性质尖锐、持续存在且不影响日常活动的胸痛，不必过于紧张和惊慌。今天我们就请专家为大家介绍常见的胸疼与心梗所致的疼痛到底如何区分。

“经常有人问我，大夫您帮我看看我这是心梗吗？其实胸痛或胸部不适是临床上常见的症状之一，临床表现多样而复杂。”专家说，导致胸痛的病因繁多，严重程度的变异度也非常大，心梗、主动脉夹层、肺栓塞等致命性胸痛可导致严重的后果，而胸壁疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病等所致胸痛可长时间存在，不产生严重的后果。心梗作为致命性胸痛最常见的病因之一，了解其症状特点以便早期急救很有意义。

冠心病心绞痛 典型的表现为胸骨后或心前区呈压榨性、紧缩感、憋闷感或烧灼感的疼痛，并可放射至颈部、下颌、上腹部、肩部或左前臂。这种疼痛位置比较模糊，往往不能指出具体某一部位，常可由劳累、运动、饱餐、寒冷、情绪激动等诱发，休息或含服硝酸甘油可缓解。

心梗 所致胸痛的性质与心绞痛类似，但胸痛持续时间更长、程度更重，可伴有面色苍白、恐惧、大汗淋漓、濒死感等，硝酸甘油无法有效缓解。

与心绞痛、心梗所致胸痛特征不同，非致命性胸痛 疼痛部位多变不固定，疼痛性质缺乏特异性，持续时间或长或短，舌下含服硝酸甘油常不奏效。如果能明确指出胸前或心前区某一部位的像针刺一样的尖锐疼痛，或触电的感觉，或是像抓挠皮肤的抓搔感的胸痛均不是典型心绞痛的表现。此外，如果疼痛呈持续性，活动不受影响，去医院检查心电图等也没有发现异常，也往往不是典型心绞痛的表现。

专家提醒您，并非所有胸痛都是心梗，如果出现点状或放射状刺痛、一过即失、静息时明显且不影响日常活动的胸痛，不必过于紧张和惊慌。但若出现典型的心绞痛、心梗症状时，应及时拨打120，尽早前往医院救治。

医生的话



丧偶后，男性心脏病患者易早亡

宁蔚夏

婚姻状况对心脏病有什么影响？英国阿斯顿大学医学院研究发现，性别和婚姻状况会影响因心脏病导致的死亡风险。

研究人员分析了居住在英格兰北部的181万人的资料数据，这些人在2000年至2014年间均因心脏病发作、心衰或房颤而住过院。结果显示，妻子死亡后的男性与丈夫死亡的女性相比，心肌梗死后的死亡风险高11%，心衰的死亡风险高10%，房颤的死亡风险高13%。离婚男性与离婚女性相比，房颤的死亡风险高14%。即使后来又有了配偶，男性房颤的死亡风险也比女性高6%。未婚人士情况则完全不同。研究发现，与患有心脏病的单身女性相比，患有此病的单身男性死亡风险低了13%。英国心脏基金会和该项研究工作人员认为，丧偶或离婚的男性和单身女性可能最需要全方位的关怀，以减少他们的死亡风险。

医学发现