

咸安区中医医院提醒

寒潮来袭,您的消化系统还好吗?

●记者夏咸芳

日前,记者走访我市各大医院得知,进入冬季,各大医院消化系统疾病患者也出现一波“小高峰”。其中拉肚子、胃痛、肚子痛的患者,已成为各大医院急诊室的重点关照对象。对此,咸安区中医医院消化内科主治医师肖广进表示,天气骤然变冷,本身就会让胃酸分泌大量增加,消化系统出现功能失调,所以在降温的岁末,市民应要格外警惕肠胃类疾病。

◆寒冬三大类肠胃疾病高发

肖广进介绍,冬季肠胃疾病患者的症状多表现为胃痛、胃胀、反酸、烧心、呕吐、食欲不振、腹痛、腹胀、腹泻、消化不良等症状,更有甚者会出现乏力、气短、自汗、盗汗、头晕、头痛以及烦躁、失眠、焦虑、抑郁等症状。

冬季容易高发消化道疾病的原因主要有三方面:第一,胃肠道更加敏感,入冬后天气寒冷,不良的饮食让肠胃更加敏感,使得消化道疾病在冬季高发。第二,食欲增加,天寒地冻时,人的食欲增加,如果不加节制,进食过多油腻食物,加重胃肠负担,降低胃肠粘膜防御能力,引发或复发消化道等一系列消化不良症状。第三,腹部受凉,昼夜温差较大,如不注意腹部保暖易引起腹部着凉,使肠蠕动增强而导致腹痛腹泻。

◆冬季进补先要养肠胃

“每到冬季,天地阳气渐收、阴寒渐长,早晚温差大。为适应自然界由‘夏长’到‘冬收’的阴阳变化,人体之气血也随之内收。此时,人体受到冷空气的刺激,血液中的组胺酸增多,胃酸分泌

增加,胃肠易发生痉挛性收缩,自身的抵抗力和对气候适应性会出现下降。此外,冬天吃火锅过多,高脂肪、高热量的食物摄入过多,尤其是饮酒都会引起胃肠黏膜损伤,造成胃肠道功能紊乱,严重者甚至会出现消化道出血。”肖广进指出,冬季进补应先从起居、情绪、饮食、运动锻炼等多个方面进行调养养肠胃,才能更好的吸收营养。

“冬季养肠胃首要就是注意防寒。”肖广进建议,寒冷冬季,市民应注意防止受寒和过度饮食生冷。胃病患者应根据气温适时增添衣物,加强保暖,尽量减少因腹部受凉而引发胃病复发或加重的机会。同时,应注重饮食健康,避免过饱,尽量定时进餐或少食多餐,尽量不要饮酒,吃饭时要细嚼慢咽,以减轻胃的负担,使食物更易于消化。还应避免过多食用对胃黏膜有强刺激性的食物:如狗肉、油炸食品、辣椒、芥末、碳酸饮料、烈酒及过热、过甜的食物。

此外,冬季运动前应充分热身,不做过于剧烈的运动,防止在低气温下肌肉剧烈收缩造成肌肉、肌腱、韧带及关节的运动损伤,及时补充水分,注意防寒保暖。高血压及心血管类患者应在阳光下进行适量运动。



◆胃肠类疾病患者注意事项

肖广进提醒,寒冷冬季,以慢性胃炎、消化性溃疡以及消化道出血三大类肠胃类疾病最为高发。有慢性胃炎的患者平时应注意规律饮食,避免暴饮暴食,并避免刺激性食物,更要戒烟戒酒。由于慢性胃炎的发作,很多时候与坏情绪脱不开干系,因此,在日常生活中,患者应尽量保持心态平和及乐观情绪,避免精神紧张。

冬季正是消化性溃疡高发季,典型表现包括长期反复发作、反复周期性发作及节律性发作,即溃疡疼痛与饮食之间的关系具有明显的相关性。消化性溃疡疼痛部位一般位于上腹部,其中十

二指肠溃疡常会在空腹时引起疼痛,或夜间睡觉时被疼痛惊醒,有时在进食后,疼痛可得以缓解。胃溃疡则是在饱餐后才会引发疼痛,除此之外患者可能同时伴有泛酸、嗝气、烧灼感、上腹饱胀等消化不良症状。要特别注意的是,患者服药数天后症状就可得到明显缓解,此时虽然没有症状,但溃疡并未愈合,这时如果自行停药,很容易导致溃疡复发。

肖广进称,在冬天,消化道出血的人也急剧增加,胃或十二指肠溃疡、急性胃黏膜病变、食管胃底静脉曲张和胃癌等是引发上消化道出血最为常见的四大病因。患者临床常表现为黑便或呕血,如果患者同时出现上述两种症状,此时应第一时间就医。

咸宁爱尔眼科医院提醒

防近视宜早不宜迟

●记者夏咸芳

“当孩子出现视疲劳、头晕头疼,都可能是近视的先兆。”咸宁爱尔眼科视光部主任专家郭立焯称,很多近视的小学生和中学生,开始出现的是视疲劳,他们长时间看近以后再望远会有一定的模糊期,眼睛反应不过来,甚至出现头晕头痛。为了看清楚东西,孩子们经常会眯着眼睛看电视,歪头视物,此时,极易发生真性近视。因此,家长们应该时刻关注孩子的用眼状况,及早纠正,防止预防孩子真性近视的发生。

◆不良用眼习惯易致近视

家住温泉茶花路的刘女士告诉记者,近来孩子总是跟她嚷嚷说看不清黑板,尤其是看远处的时候特别模糊,带孩子到医院一检查,居然已经有300度的近视了。医生在详细询问了孩子的平时用眼习惯后,认为造成孩子近视的直接原因是,跟孩子平时用眼习惯有关。如睡在床上看书,看电视眼睛离屏幕过近等。

咸宁爱尔眼科医院郭立焯指出,中小学生的近视形成,多半与不良用眼习惯有关,仅靠孩子自觉是很难预防和控制的,需要家长在日常生活中,及时地发现并纠正孩子的一些不良用眼习惯。采访中,记者发现,在医院眼科门诊中,很多初次验光的孩

子一查下来就已经是近视,必须戴眼镜来获得清晰正常的视力。

◆近视人群配镜宜早不宜迟

“青少年近视的矫正干预方式主要是配镜。”郭立焯称,如果发现孩子有近视的迹象,应该及时到医院检查,散瞳验光,配戴合适眼镜。一般超过100度的近视就要立即配镜,否则容易产生视疲劳,反而会促使近视的发展。

医学验光是配一副屈光准确、舒适健康眼镜的前提,也是配镜作为视光医学重要内容的直接体现。和普通常规验光不同,医学验光的目的不仅是要看清楚物体,更重要的是让眼镜和眼睛的协调使用。



◆角膜塑形术可有效防控近视

“爱尔角膜塑形技术就是好的控制青少年近视的方法!”郭立焯介绍,MCT角膜塑形镜,是采用一种特殊逆几何形态设计的镜片,其

内表面由多个弧段组成。镜片与泪液层分布不均,由此产生的流体力学效应改变角膜几何形态,在睡觉时佩戴,逐步使角膜弯曲度变平、眼轴缩短,从而有效地阻止了近视的发展。