

# 长期生活不规律 胃可能会“离家出走”

张女士今年57岁,是一名小学教师。她平时工作认真负责,经常要亲自照顾学生们吃完中餐,自己才匆匆地吃一顿。六年前,张女士出现了反酸、烧心、腹痛、腹胀不适,夜间腹胀更严重,影响睡眠。近年来辗转就医,未明确病因。近日,经医院微创外科检查,张女士被确诊患有食管裂孔疝,即胃的一部分穿过身体膈食管裂孔,“离家出走”“蹿”进了胸腔。在接受腹腔镜下食管裂孔疝修补、胃底折叠手术后,张女士很快康复,症状消除。

专家介绍,食管裂孔疝这个病名公众听起来相对陌生,但实际上它在临床上属于一种多发疾病,如未及时得到诊治,其进一步发展可严重影响患者生活和工作,并且,长时间的胃食管反流有导致患者发生食管炎甚至食管癌的危险,以及出现疝囊嵌顿、脏器坏死等严重并发症。

什么是食管裂孔疝呢?原来,人体的胸腔和腹腔之间是由一层膈肌来分隔,人的食管穿过膈肌上的食管裂孔与胃相连。正常情况下,食管裂孔刚

可容纳食管通过,但当人的腹腔内压力大于胸腔,这时长期的压力差可造成食管裂孔过大,这时,腹腔内的脏器(主要是胃)的一部分就会膨出“蹿”入胸腔内,“离家出走”形成食管裂孔疝。此时,胃的贲门抗反流屏障大大削弱,胃液进入食管次数增多、高度增加、停留时间延长,即胃食管反流。这样,在胃液的长期刺激下,就会损伤食管粘膜,造成胃食管反流病,因而患者会出现反酸、烧心、腹痛、腹胀等不适。

食管裂孔疝的发病与食管先天发育不全、年龄增长致肌肉萎缩张力减弱、妊娠、长期慢性咳嗽、便秘等致腹压增高,以及长期的生活不规律、暴饮暴食等有关。患者如未得到及时

确诊和治疗,其病情进一步发展可严重影响生活和工作,并且,长时间胃食管反流有导致患者发生食管炎甚至食管癌的危险,以及出现疝囊嵌顿、脏器坏死等严重并发症。

食管裂孔疝这个疾病的名称,公众一般相对陌生,它之所以不被大家熟知,是因为该疾病普遍未得到及时确诊,一方面原因是患者自身未引起重视,而当成单纯的胃炎在治疗;另一方面的原因是需要医生有丰富的临床经验,才能让患者得到标准化、专业化的诊断和治疗。

公众日常应保持生活规律,饮食清淡忌辛辣、定时定量、不暴饮暴食,少熬夜,戒烟限酒;有慢性咳嗽或便秘的患者

要积极进行治疗,避免长期腹压增高而发生食管裂孔疝。另外,如发现有长期的反酸、嗝气、烧心、上腹部饱胀等症状和不适时,应及时到有资质的医院就医,以尽早发现食管裂孔疝等消化道异常,及时治疗。



提个醒

## 小验方

### 治皮肤瘙痒验方

将干苦参150克,加水2000毫升,浸泡1小时,用大火煮沸后,再用小火煎至余量为1000毫升,每天早晚各一次洗擦患处,当即可止痒,约5-7天后,瘙痒将消除。

### 治腹胀验方

紫苏叶、山楂、生姜各60克。将前2味共研细末,生姜捣烂,一起入锅炒热,用布包裹,热敷脐部,并做顺时针按摩。效果显著。

### 治便秘验方

白术60克,升麻10克,枳壳、生地各15克。水煎服,每日1剂。一般服药4剂后便秘即可明显好转。

(本方仅供参考)

## 枕头过高过低都伤身

不少人早晨起床出现颈背酸痛、肢体麻木等不适,表现出“落枕”的症状。人们通常认为这是睡觉姿势不好,或是吹了冷风所致。实际上,这有可能是枕头不合适导致的。

俗话说“高枕无忧”,事实却并非如此。睡觉时使用过高的枕头,会使颈椎过于前曲,颈部软组织过度紧张、疲劳,易发生落枕,久而久之还会造成颈部的骨骼出现形态上的改变,如生理弯曲变直、反张,严重者导致颈椎病。长时间枕高枕,会使头部长期处于供血供氧不足的情况,影响脑细胞新陈代谢,导致人的记忆力减退,中老年人提前出现脑萎缩

等病变。从健康角度而言,枕头过低或不用枕头同样不利于健康;这样人仰卧时过分后仰,易张口呼吸,进而产生口干、舌燥、咽喉疼痛和打呼噜现象。倘若侧卧不垫枕头,一边的颈部肌肉会由于过分伸拉、疲劳而导致痉挛、疼痛,出现落枕。枕头使用不合理也是引发心脑血管疾病、脑溢血、脑中风等危险因素的重要因素。有一种高血压叫“颈性高血压”,是由于颈椎压迫颈动脉,血液流速缓慢,导致压力增强。现在年轻人患高血压的案例越来越多,除了和低头玩手机有关,也和用错枕头有关。

## 膝关节受伤不治后患无穷

膝关节主要有四条韧带,分别是前交叉韧带、后交叉韧带、内侧副韧带和外侧副韧带,这些韧带就像一根根“绳子”,随着绳子两端骨头的运动而转动,如果绳子断裂,关节活动就会受到影响。在打篮球、踢足球、打羽毛球等运动中,常见的就是前交叉韧带损伤。这种断裂的发生不需强烈碰撞,常见是在起跳落地、急停急转等时刻易出现状况,但不产生剧烈疼痛,因此经常被忽略。由于痛感不明显,加上年轻人恢复能力强,在休养几日日后就能走能跑,于是就有多加理会,殊不知,失去了重要韧带,关节的稳定,时间一长,为半月板撕裂、软骨损伤、关节退化加快等种种问题埋下了隐患。一般人很难靠自己判断损伤,因此,受伤后经过制动、冷敷等处理后,需一个观察期。如在医院拍摄X光片发现骨头没事也不可掉以轻心,在一周后可拍片复查,这时肿胀消失,膝关节损伤通过拍核磁共振、踝关节通过拍B超,可观察内部恢复情况,确保隐蔽伤情。如果自行制动休养3个月或半年后,患处仍出现使不上力气、不适疼痛时,要提高警惕,早日到医院就诊复查旧患。

## 多发性肾囊肿和多囊肾有什么区别

最近单位组织体检,我的肾脏B超报告为“左肾多发囊肿”,请问这是不是我们平时说的多囊肾?是否需要治疗?

读者 杜先生

杜先生: 多囊肾和多发肾囊肿是有区别的。肾囊肿是指肾脏内出现单个或多个与外界不相通的囊性病,一般没有症状,不影响肾功能,患者往往是在体检时偶然发现,预后良好,无需特殊治疗。肾囊肿有单发和多发之分,其中,多发性肾囊肿容易与多囊肾混淆。

多囊肾为肾实质中有无数大小不等的囊肿,是一种遗传性疾病,患者往往有家族史,可引起肾肿大、肾区疼痛、高血压、血尿、蛋白尿等,病变广泛且影响肾功能,严重者可引起肾衰,目前尚无特殊治疗方法,主要以降血压、控制感染、延缓肾功能衰竭为主。

## 四个症状警惕红斑狼疮

红斑狼疮发病早期往往有一些表现,当出现以下四大症状中的两个或两个以上的症状时,应高度警惕红斑狼疮,及时上医院确诊。约80%的患者在病程中可出现各种各样的皮疹,最典型的是发生在面颊部的蝶形红斑;有些患者在晒太阳时,暴露部位皮肤会明显发红或原有皮疹加重。关节痛。超过60%的患者在开始发病或病程中的某段时间都有关节痛。所以,当年轻女性出现指、腕、膝等关节疼痛时要引起重视。脱发。特别是短期内突然出现的广泛的脱发,且头发比较脆,容易折断。泡沫尿。患者小便出现像啤酒一样的泡沫样尿。

读者来信

## 过敏性鼻炎发作 三招应对

在春季,很多人开始流鼻涕、打喷嚏、鼻子痒,且短期无法缓解。专家提醒,这可能是季节性过敏性鼻炎,控制不佳时可导致鼻窦炎、分泌性中耳炎等并发症,少数人甚至发展成为哮喘。季节性过敏性鼻炎俗称花粉症,一般多在春秋两季发作。对防治花粉引起的过敏性鼻炎,有三方面建议:

第一,通过环境控制和隔离,防止接触花粉。如戴眼镜、口罩、使用花粉阻隔剂,关窗、空气净化,用正规的鼻腔冲洗器和生理盐水进行鼻腔冲洗等。

第二,足量足疗程进行药物控制,否则会复发频繁,导致疾病快速进展。目前治疗推荐局部使用激素,如鼻喷激素,进入人体内的量非常小,即使进入体内也很快被代谢掉,几乎不会引起明显的全身副反应,已经被临床证实足够安全。

第三,在正规药物治疗的基础上,对于严重患者,要考虑进行过敏原特异性免疫治疗,也就是脱敏治疗。目标是让患者适应这种过敏原,从而减轻或消除鼻炎症状,降低发展成哮喘的概率。免疫治疗一般来说疗程需3年以上。



教你一招

## 洗脸保健法

我们每天都要洗脸,用冷水洗脸和干洗脸都有一定的保健作用。冷水洗脸。长期用冷水洗脸,结合按摩耳廓、印堂、太阳穴等,可收缩皮肤的毛细血管,加速血液循环,使皮肤光滑湿润;可锻炼耐寒能力、预防感冒及辅助治疗慢性鼻炎。干洗脸。两手掌心相搓,搓热之后,像洗脸那样反复摩擦脸部,先顺时针,后逆时针,直到脸部发热,可益智凝神,使面颊红润;双手自下而上,自内而外反复干洗脸36圈,可防止呼吸道感染、牙龈萎缩和减少面部皱纹,使肤色有光泽;用双手轻擦面部,每次1-2分钟,每日2-3次,可疏通经络。

