



# 管好胃酸 别让它毁了你的胃

■ 张杰

人体分泌的一种酸,比柠檬和陈醋还要酸,它就是——胃酸。在胃黏膜的保护下,正常胃酸不但不会腐蚀我们的身体,反而有很多生理作用,包括“腐”碎食物、刺激胆汁分泌、杀死病菌等。如果说乖乖呆在胃里的胃酸是个好学生,那么到处窜的胃酸就是个“熊孩子”,给我们的身体带来伤害。那么,哪些疾病和胃酸有关?如何管好自己的胃酸呢?

## 失控的胃酸到处腐蚀身体

消化道中有3种溃疡的发生,都和乱窜的胃酸有关。

### 往上窜:“腐蚀”食管

在人的食管和胃的连接处,有一个贲门,如果这个门关不紧,胃酸从贲门“窜上来”到食管里,会造成胃食管反流,引起食管及周围组织不适,出现烧心、泛酸症状,还会表现为反复咳嗽、咽部异物感,甚至出现口腔溃疡、胸闷、心慌等情况。食管既不耐酸也不耐碱,如果经常性的胃食管

反流,食管就会发生糜烂,导致反流性的食管炎,再严重一点形成溃疡,溃疡再严重形成狭窄或梗阻,若长此以往,食管发生器质性病变,最严重的后果就是食管癌。

### 往下窜:“腐蚀”十二指肠

胃酸向下窜到幽门,会导致十二指肠球部发生溃疡,形成一个糜烂面或者溃疡面。十二指肠溃疡多发生于年轻人,男性发病率明显高于女性。主要表现为饥饿时隐痛不适,约有2/3的疼痛呈节律性:早餐后1-3小时开始出现上腹痛,如不服药或进食则要持

续至午餐后才缓解。饭后2-4小时又痛,进餐后缓解。

### 窜“入”胃壁:腐蚀胃黏膜

人体正常的胃黏膜表面有一层黏液层保护我们的胃壁,除了这个黏液层,胃黏膜之间的细胞是紧密连接的,一般的胃酸是无法穿透黏膜层的。如果有幽门螺杆菌感染、应激因素,或烟酒刺激等,破坏了黏膜层的细胞结构,胃酸就会有机可乘,跑到黏膜下面导致黏膜损伤,逐步发生炎症,形成糜烂溃疡,在反复的胃酸刺激下还会形成胃穿孔。

渗透压高,对胃黏膜伤害很大,易导致胃炎或胃溃疡;不要吃得太饱,饮食过饱会引起胃内压力增加,胃气上逆,导致反流。

### 吃苏打饼干

如果出现反胃、吐酸现象,可以吃一两块苏打饼干应急,能快速中和胃酸,缓解不适。少量喝苏打水也可以。

### 饭后不要立刻躺下

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。

### 左侧卧减少胃酸滞留

胃酸反流在躺下的时候最严重,所以常常睡到一半才会感觉到烧心。有研究发现,正确防范胃食管反流的睡姿是向左侧卧。因为侧睡会影响肠胃、食道及其他器官的位置,当向左侧卧时,胃部比食道低,胃酸就不容易回流到食道。

### 不要长期服用药物

若长期服用抗生素、硝酸甘油等,对胃食管黏膜有一定损害,会降低食管括约肌压力。

此外,在恐惧与焦虑的情况下,胃酸分泌减少,而愤怒时增加,抑郁、绝望时胃酸分泌率降低,会影响消化功能。因此,保持情绪稳定也有利于防止胃酸乱窜。

## 6步管好调皮的胃酸

### 少吃刺激性食物

胃酸过多,有泛酸、烧心、胃灼热等症状的人,应该少吃或不吃甜食、糯米制品、油炸食品、辛辣刺激性食物等,以免刺激胃酸分泌。此外,要少喝浓茶、咖啡,最好不要饮酒。

### 规律吃饭,细嚼慢咽

胃酸多的人,吃饭时要注意几点:定时定量,规律进食,避免过度饥饿,用餐时情绪平和,专心致志;细嚼慢咽,咀嚼食物时,口腔会分泌大量唾液,其中的碳酸氢盐和黏液有抗酸作用,有助中和胃酸,其中的消化酶对胃黏膜有保护作用;少吃盐,盐的

## 治中耳炎为何常用滴鼻剂

■ 章文真

“我得的是中耳炎,怎么给我开的是滴耳液?”用药门诊中常有被诊断为中耳炎的患者,拿着医生开具的滴鼻液处方咨询,问是不是医生开错药了?其实,通过鼻腔局部用药是治疗中耳炎的一种常见方法。

了解滴鼻液治疗中耳炎的原理,先得说说咽鼓管。咽鼓管就像一个“通道”,连接中耳鼓室与鼻子后部的鼻咽部,当出现上呼吸道感染等问题时,就像堵住了正常中耳腔唯一的通气口,中耳内就会出现负压、渗出等问题,引起耳朵闷胀感、耳痛、耳鸣、头痛等。而常见的滴鼻液有减鼻充血剂(如羟甲唑啉)、抗组胺药(如西替利嗪)、激素类(如布地奈德),可改善鼻腔黏膜炎症肿胀、减少鼻涕以及降低中耳腔负压,进而缓解中耳炎相关症状。

使用滴鼻剂前,首先要清洁双手,将鼻腔内的分泌物清理干净。滴鼻时可取坐位或平卧位,头尽量后仰,鼻孔朝上。滴后用手轻捏鼻翼,以防药液外流,滴完后保持后仰姿势3-5分钟,再缓慢坐起。如果是减鼻充血剂,需要注意滴药次数不宜过多,连续使用不超过7天,否则会导致鼻黏膜受损,长期使用还会导致药物性鼻炎。

由于鼻咽部与耳部是相通的,除了通过鼻腔治疗中耳炎,还要预防由鼻咽部引起的中耳炎。中耳炎常由上呼吸道感染引发,特别是儿童,其咽鼓管短而平直,鼻咽部有感染时,病原菌更容易通过咽鼓管感染中耳,因此积极预防上呼吸道感染可减少中耳炎的发生。不正确的擤鼻涕方式也会诱发中耳炎。

## 感染老不好 查下血糖

■ 尹士男

糖尿病隐匿性较强,初期大部分糖尿病患者没有任何症状。但有些隐匿症状是在催糖尿病患者关注一下血糖。

患上糖尿病后,血液中的葡萄糖不能被有效利用、储存,机体的生长发育、新陈代谢均会被影响,最终导致心、脑、肾、皮肤、骨骼、肌肉等出现各种各样的问题。除了“三多一少”(多饮、多尿、多食和消瘦)外,初期表现可能与不少人认为的糖尿病症状相去甚远。

首先是感染,皮肤、软组织和骨是糖尿病性感染的最常见部位,特别是皮肤感染,比如疖子、疔、外伤后皮肤破溃但长期不愈等。由此引发的常见

皮肤问题还有阴道炎、甲沟炎、甲真菌病等。其次,不明原因的听力减退。糖尿病可引起包括内耳在内的微血管病变,且病程越长、年龄越大的患者,症状往往越严重。恶心呕吐可能提示糖尿病酮症酸中毒、高渗状态或胃轻瘫等。研究认为,口腔炎症可诱发糖尿病,且糖友的口腔抵抗力下降,如果出现牙龈出血、红肿等炎症表现,可能伴随着血糖升高,最好抓紧测血糖。

如果出现这些蛛丝马迹,千万不要放过,这是机体的求救信号,最好尽早去医院。生活中,也要“管住嘴、迈开腿”,将血糖控制在理想范围。

## 单侧咀嚼、托腮趴睡……不良姿势正在毁下巴

■ 艾青

打哈欠时,下巴突然“咔哒咔哒”弹响;吃饭时,想张大嘴都困难;自拍时,发现自己的脸竟然歪了……影响着整个面部轮廓的下巴,会因为各种原因而悄悄受损。

在面部,颞下颌关节是最重要的一个关节,一端是颞骨,一端是下颌骨。它就像一个“门轴”,负责开关嘴巴,“承包”了说话、咀嚼等各种动作。临床上,颞下颌关节紊乱病的发生率极高,几乎每个人一生中都会遇到一次或多次,尤其是女性,这可能与一些不良习惯或姿势脱不开关系。

### 单侧咀嚼

颞下颌关节左、右各一个,正常情况下应同时运动、分担压力。但习惯单侧咀嚼、常吃过硬或难嚼的食物、睡觉磨牙、紧咬牙关等都会导致相应关节受力大、受损多。

### 不良姿势

长期低头玩手机,肩颈部肌肉常会僵硬难受,颞下颌关节处也可出现痛感;手托下巴、趴睡等不良姿势还会对颞下颌关节施加额外的压力。

### 精神压力大

研究发现,焦虑易怒、紧张失眠的人,出现颞下颌关节相关问题的可能性更大,并对其发生发展有重要作用。

此外,说话过多、唱歌太久等情况,受外力撞击、张口过大等急性创伤也可引起关节挫伤或劳损。

为预防颞下颌关节紊乱病,除咀嚼和吞咽外,大家可适当让牙齿保持微张状态,避免牙关紧咬;打哈欠时,舌头要抵住上颚,可限制张口大小;避免趴睡、手托下巴或长时间低头等习惯;不要长期保持单侧咀嚼。虽然颞下颌关节紊乱病有一定自愈性,但如果出现关节区明显疼痛、弹响、张口受限、颌面部肌肉痉挛等症状,两侧脸部不对称等表现时,须尽早就医治疗。

