

胃病久治不愈 调养胃黏膜是关键

■ 刘英俊

胃黏膜,是胃腔体内部一层很薄的黏膜组织,胃黏膜正常情况下呈淡粉色,属于胃壁的最内层。胃黏膜分为三层,分别是上皮层、固有层和肌肉层。

作为一道重要的屏障,胃黏膜可以在摄入食物后分泌胃酸参与消化,保护胃壁不受到其他有害物质的伤害,同理,胃黏膜的损伤会增加患胃病的风险。因此,胃病久治不愈,调养胃黏膜是关键。



胃黏膜损伤的身体表现

舌苔发黄。正常的舌体是柔软、淡红且富有光泽的。当胃黏膜受到损伤时,患者舌苔可能会发黄且有异味。

胀气。这是因为部位功能发生失衡或受到寒冷刺激时,会使胃部气体不能及时排出体外,从而引起胃胀气。

嘴苦。胃黏膜受到损伤,不能很好地促进胃肠道蠕动,就很可能发生胃食管反流,也就是胃酸和胆汁从胃部反流到食道,从而引起嘴里发苦。

反酸烧心。反酸烧心也是胃黏膜受到损害的典型症状之一,特别是胃热者可能出现烧心感。

胃疼。很多胃黏膜受到损害的患者,都会存在或轻或重的胃部疼痛感。大部分胃疼常表现为隐痛、绞痛或刺痛感。引起胃部疼痛的因素有很多,如气滞血瘀和受寒等。

当身体出现以上5个症状,千万不要忽视。建议去医院做个胃镜检查,看看是不是胃黏膜出了问题。

帮助胃黏膜恢复的方法

如果胃黏膜已经受到损伤,

就一定要重视对它的修复。下面教大家3个方法修复胃黏膜,降低胃病风险。

吃新鲜的食物。大部分人习惯买很多食物储藏在冰箱里,其实不管冰箱的保鲜能力有多强,最好还是食用新鲜的食物。因为即使食物还没有发霉变质,也可能存在一些致病菌,当这些致病菌进入胃肠道之后,则会对胃黏膜造成伤害。

细嚼慢咽食物。如果食物没有经过充分咀嚼就进入胃肠道,则会增加胃肠道的消化负担,经过细嚼慢咽,唾液能够起到帮助消化的作用,同时唾液还能够消灭食物中的有害物质,避免胃黏膜遭受细菌和病菌的侵袭。

遇到胃部问题及时治疗。每个患者胃黏膜的损伤程度不一样,需要到医院进行严格的肠胃镜检查,确定胃黏膜的受损情况,然后再根据医生的指导配合治疗,治疗方法恰当,黏膜才能逐渐修复。

“防患于治”,有3个不良的生活习惯容易伤害胃黏膜,大家要注意避免,提前预防:一是长期暴饮暴食容易引起胃炎,诱发消化不良;二是吸烟喝酒容易增加患胃病的风险;三是休息不好,也是损伤胃黏膜的重要原因之一。反之,当人体休息时,胃会分泌大量蛋白质来帮助修复胃黏膜,保护胃壁,避免其受到胃酸的侵蚀。

防疫科普
365

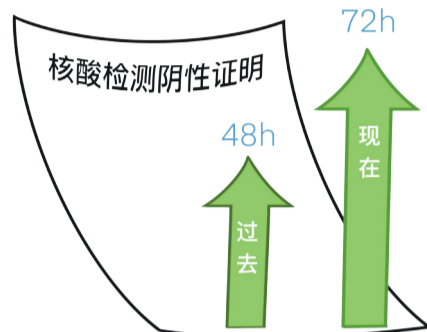


一周漫话

重庆市科学技术协会 主办
重庆市卫生健康委员会

我国多地核酸检测 阴性证明延长至72小时有效

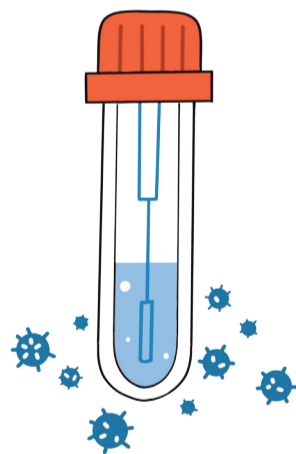
图/通讯员 李宛臻



近期上海、沈阳等地放宽了核酸检测频次要求,核酸检测阴性证明有效时长从48小时延长至72小时。那么,为什么会做出这种调整呢?又有哪些好处呢?



这是在经过风险评估后做出的调整。主要是为了保持政策的连贯性,及早发现疫情风险。



一方面,奥密克戎变异株平均的潜伏期在3天左右,72小时之内的核酸检测可以发现潜在的感染者。



同时,延长有效时长可以降低居民核酸检测的频次,尽量减少疫情防控措施给居民带来的负担,减少对正常的生产生活秩序产生的影响。

“互联网+智能养老+医疗”平台上线

本报讯(记者 刘万平)近日,由重庆中刘会健康管理集团有限公司运营的“互联网+智能养老+医疗”平台正式发布上线,来自山东、四川、湖北、贵州、广西等省市(自治区)的代表共计

200余人参加平台发布会。

据悉,该平台本着全民互助互济的公益理念,采取“互联网+智能养老+医疗”互助方式,通过互联网把具有相同抵御重疾风险需求的志愿者团结在一起,实行

相互帮助、共担风险,着重助力解决困难家庭和重疾家庭的实际生活难题,将爱的接力棒传递给更多需要帮助的困难群众。该平台每年将拿出收益的2%-10%用于公益事业。

夜间“盗汗”究竟是怎么回事

■ 王晓晴

许多人都有过这种情况:晚上入睡时,明明没有很热,但半夜或早上醒来却出了一身汗,并且醒后不再出汗。中医把这种情况称为盗汗。天气热、精神紧张、剧烈运动……出汗的原因多种多样,但盗汗可能是疾病原因导致的。盗汗和平时出汗有什么区别?对健康有哪些影响?

盗汗可能是以下疾病在作祟

甲亢。怕热、多汗是甲亢的典型症状,患者白天也会出现出汗增多的现象。情绪易激动、烦躁失眠、食欲亢进、消瘦、大便次数增多或腹泻也是常见症状。

低血糖。低血糖的人会出现出汗、饥饿、头晕等症状。还会出现心悸、紧张、焦虑、四肢冰凉以及视物不清、躁动、行为怪异,甚至惊厥、昏迷。

心血管病。发表在《国际妇产科杂志》上的一项研究称,常盗汗的中年女性患心血管疾病的风险会升高。肥胖、高血压、糖尿病等可使女性出现盗汗的概率升高。

自身免疫性疾病。这是机体对自身抗原发生免疫反应而导致的疾病,如红斑狼疮、类风湿性关节炎等。

其他可能导致盗汗的原因包括感染(通常伴有发热)、HIV感染、情绪焦虑、睡眠呼吸暂停等。出现以上症状,需要及时就医,治疗相关疾病。

出汗后做这几件事有利于健康

注意避风。大量出汗后,应注意避免直接吹风,及时擦干汗水或更换衣服。尤其是风扇不要开得过大,别在空调出风口吹风,此外,夜晚开窗睡觉也不要让风

直吹。

收汗后再洗澡。出汗后身体毛孔张开,血液处于高速循环状态,立马洗澡会对身体和皮肤造成伤害。同时,热水会加快血液循环,可能造成身体缺氧。正确的做法是稍微休息一下,等汗收了再用温水冲澡,切记不要洗冷水澡。

及时补充水分。《中国居民膳食指南(2022)》建议,成人每日推荐饮水量为1500-1700毫升。夏季出汗后要适当增加水的摄入量。应匀速少量间断补水,每次150-200毫升即可,一口一口地慢慢喝。过3-5分钟后,可再喝一点。

夏天温度高、湿度大,易出汗,平时要注意观察出汗是否有其他的不舒服,如果是器质性疾病引起的出汗,应及时就医并遵医嘱治疗。