

胃出血如何预防？

▲上海交通大学医学院附属仁济医院 唐坚

胃出血是什么？情绪因素会引发胃出血吗？得了胃出血应该怎么办？胃出血可以进行预防吗？很多患者都会发出以上疑问，接下来本文具体说一说胃出血的相关知识，希望能够解答大家心中的疑惑。

什么是胃出血

胃出血是一种上消化道出血，发病部位是贲门部到幽门部的消化道。幽门部处于胃的最下方，能够将胃和十二指肠连接在一起。胃出血的实质是胃底血管肿胀破裂出血，或者胃底食管静脉破裂出血。所以，最普遍的出血由胃消化性溃疡导致，然后是食道胃底静脉曲张破裂造成的出血。

胃出血的临床表现

胃出血的主要临床症状表现是呕血和黑便。另外，患者呕血或便血后，经常会感到眼前发黑、心慌等情况。如果大量出血，还会出现精神紧张、面色惨白、浑身乏力、

手足湿冷、晕倒或休克等现象。如果是慢性少量胃出血，通常会伴随贫血症状，比如，肢体乏力、面色惨白等。

情绪因素引发的胃出血

医院中消化系统疾病患者呈现逐年增加趋势，这是什么原因？食品安全是其中一个影响因素，然而，心理和精神因素的影响占据主体地位。

不良情绪借助复杂机制的作用，对胃肠功能造成影响，包括分泌胃酸量、分泌消化液、胃肠协调运动等，以上胃肠功能组成中出现任何问题，都会造成整个胃肠功能异常，从而表现出腹痛、厌食、反酸等症状。异常的胃肠功能还会导致实质性损伤，比如消化性溃疡、胃黏膜损伤、胃出血等。在实质性伤害影响下，患者心理负担会持续增加，进一步加重不良心理情绪，而不良心理情绪又会导致严重的病变，从而进入恶性循环。

对于很多患有胃溃疡等原发性疾病的

患者而言，一旦受到神经方面刺激，就会造成血脉贲张，导致血管充血、破裂，胸闷，稍微转动，就会吐出大量鲜血。由此看来，情绪对胃出血具有决定性影响，若经常感到郁闷、伤心等，就会过多分泌胃酸，发生胃部慢性炎症，增大胃出血发生率。

胃出血的预防方法

戒掉烟酒 烟酒会对幽门括约肌功能造成严重影响，导致其无法发挥调节作用，使胃内流入胆汁，对于胃出血患者而言，高浓度的胆盐会在很大程度上损害胃粘膜，导致溃疡愈合十分困难。因此，溃疡病患者出院后必须戒掉烟酒。

规律健康饮食 定时定量饮食，避免出现过饱和过饥情况。出院后患者可先从半流质饮食开始，慢慢向软食过渡。不能进食粗糙、过酸和刺激性食物。

禁食损害胃粘膜食物 比如，水杨酸类、激素类、红霉素、消炎痛等。如果必须食用，

可以应用保护胃粘膜的硫糖铝、思密达等。

保持良好心态 胃是反映人们情绪的镜子，人们的大脑皮质密切联系内脏，情绪不好会对溃疡愈合产生不利影响。

科学进行锻炼 比较适合的运动类型包括瑜伽、游泳、跑步等，使胃部蠕动训练不断增强，促进消化系统能力的提高。

养成规律生活习惯 坚持早睡早起，避免熬夜或劳累过度。

改变烹调方式 尽量应用蒸、煮、炖等方式烹调食物，能够做出更加容易消化的食物。

强化心理护理 胃出血患者在疾病影响下，很容易出现紧张心理，进而引发继发性大出血。考虑患者对出血情况缺少了解，又会产生恐惧心理，尤其是畏惧死亡，恐惧心理还会增加交感神经兴奋度，加重出血严重程度。由此看来，除了需要遵医嘱使用镇定剂外，护理人员要强化心理护理。

总而言之，胃出血不容忽视，相信通过阅读以上内容，大家能够初步了解胃出血的相关知识，为拥有健康身体提供保障。

读懂胰腺 预防“胰”杀手

▲郑州大学附属洛阳中心医院 丁飞虎

胰腺是我们身体中一个非常重要的器官，它不仅参与到人体的消化，还会分泌胰岛素调节血糖水平。但是，随着现代人生活方式和饮食结构的改变，越来越多的人面临着胰腺疾病的困扰，如胰腺炎、胰腺癌等。为了预防“胰”杀手，我们需要了解胰腺的知识，学会保护我们的胰腺。

胰腺的作用

胰腺是位于胃和脾之间的一个混合腺器官，主要作用为分泌胰液，参与消化食物。同时，胰腺还可分泌胰岛素和其他激素，调节血糖水平。胰腺的重要作用可谓不可替代。

胰腺疾病的危害

胰腺疾病是指胰腺组织发生炎症、肿瘤等病理因素而诱发与引起的一系列疾病。常见的胰腺疾病类型有胰腺炎、胰腺癌等。这些疾病对人体的危害很大，一旦发生会严重影响病人消化功能。

胰腺是消化系统中的重要器官之一，参与人体的消化过程。一旦胰腺出现疾病，胰液的分泌会受到影响，引起脂肪分解、蛋白质分解和糖类消化的障碍，严重影响消化功能。

胰腺疾病发生后会导致患者发生营养不良情况，因消化功能下降会直接影响到人体营养吸收，进而导致患者出现营养不良；还会影响血糖调节情况，胰腺分泌出的胰岛素是调节血糖水平的重要激素之一，一旦胰腺出现问题，血糖调节就会失常，导致血糖升高或降低，引发糖尿病等疾病。

如何保护胰腺

胰腺具有重要的作用，平日中我们要注意保护胰腺，降低发生胰腺疾病的风险。以下是几种保护胰腺的方法：

合理饮食 合理饮食是保护胰腺的重要方法之一。胰腺疾病与饮食有着密切的

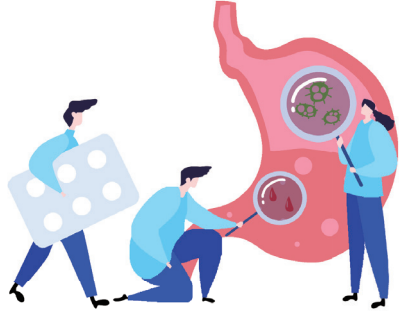
关系。人们应该适当控制脂肪和糖分的摄入，减少摄入动物脂肪和胆固醇，增加膳食纤维、维生素和矿物质的摄入。此外，还要避免暴饮暴食和过度饮酒，特别是在胰腺疾病高危人群中。

保持健康体重 肥胖是诱发胰腺疾病的危险因素之一。过度肥胖会增加患上胰腺疾病的风险，因此保持健康的体重对保护胰腺非常重要。健康的体重可以通过健康的饮食和适当的运动来达到。

戒烟限酒 吸烟和过度饮酒都是导致胰腺疾病的危险因素之一。烟草中的化学物质会损害胰腺组织，导致慢性胰腺炎和胰腺癌等疾病的发生。因此，戒烟和限制酒精摄入可以降低胰腺疾病的风险。

定期体检 定期体检是预防胰腺疾病的重要措施之一。人们应该定期进行身体检查，特别是对于胰腺疾病高危人群，定期检查是必不可少的。如有必要，医生还可以推荐进行超声检查、CT 扫描、MRI 和内窥镜等特殊检查，以了解胰腺的状态和发现疾病的早期征兆。

胰腺是我们身体中重要的器官之一，掌管着消化和代谢等多种功能。但胰腺疾病的发生率却越来越高，严重威胁着人们的健康。因此，我们应该学习如何保护自己的胰腺，采取预防措施降低胰腺疾病的发生率，例如合理饮食、保持健康的体重、戒烟限酒、定期进行体检等等。如果发现自己存在胰腺相关症状，及时就医，接受科学治疗，避免病情加重。



心绞痛发生有哪些常见症状

▲河南省南阳市中心医院 李悦鑫

心绞痛是我们平常都听过的一个疾病。众所周知，心脏是人体的发动机，是为我们的机体泵送血液的器官，但同时心脏自身也需要血液去维持自身运转。冠状动脉就是为心脏输送血液的管道。在正常情况下只要冠状动脉能够输送充足的血液，那么我们的全身就充满能量。但一旦冠状动脉发生堵塞，那心脏就没有足够的动力为全身输送血液，由此就会产生一系列后续症状。心绞痛就是由于冠状动脉供血不足，心肌缺血缺氧引起的临床综合征。心绞痛严重的情况下可能会引起心肌梗死、猝死等，因此一定要加强重视。本篇文章就来为大家科普一下引发心绞痛的诱因、常见症状以及日常治疗和预防的注意事项。

心绞痛的诱因

饮酒 长时间酗酒，大量饮酒，会造成心肌缺血，容易诱发心绞痛或心肌梗死。

剧烈运动 长时间没有运动，突然间进行高强度的运动，例如快速跑、登山、爬楼梯、骑车等会引起心率加快，耗氧量增加，心肌供氧供血不足，导致心绞痛。

长时间熬夜 长时间熬夜，缺乏睡眠，在进入睡眠以后由于夜间睡眠时迷走神经兴奋性增加、心率减慢，造成心肌供血不足，而睡觉时平躺状态下回心血量增多，心肌耗氧增加，引发心绞痛。

心绞痛的常见症状

胸部疼痛 心绞痛会引发胸部疼痛，这种疼痛一般是突发性，呈放射状的。疼痛的部位大多在胸骨中上部，同时，左肩、左背、左上肢内侧都有可能会出现疼痛的感觉。严重的时候甚至无名指和小指头都会感到疼痛，疼痛的程度与病情的轻重有直接关系。严重者需要及时就医。

会有压迫感和窒息感 心绞痛的疼痛感

一般表现为钝性疼痛。患者在感觉到疼痛的同时，还会感受到压迫感和窒息感。这种不适的感觉会随着病情加重变得越来越剧烈。严重的时候患者甚至会脸色苍白，无法进行正常生活和工作。

持续时间短 心绞痛的疼痛感大多不会持续太长时间，一般情况下疼痛 1～5 min 后症状逐渐消失，但是一天之内可能会疼痛很多次，也有可能几天才发生一次。这种疼痛感超过 15 min 的情况罕见。

可能会出现恶心、头痛 如果心绞痛的疼痛程度剧烈，患者可能会伴有大量的出汗，除此之外还会伴随头痛，恶心的症状。一旦出现这些症状，患者往往无法进行任何活动，连坐着都会感觉特别难受，应该及时就医，进行治疗。

日常注意事项

养成规律的生活习惯 要注意避免各种诱因，注意防寒保暖，避免过度悲喜、过度劳累。心绞痛通常是过度劳累引起的，所以生活作息要规律，注意休息。制订安全的运动计划，进行有规律地运动。

合理膳食 少食多餐 多食用一些富含纤维、低盐、高钙、低胆固醇、易消化的食物，多喝水，多吃蔬菜、水果，例如土豆、茄子、冬瓜等降低胆固醇，预防便秘，多喝牛奶，保护心血管。

随身携带和服用抗心绞痛药物 心绞痛患者应随身携带硝酸甘油、速效救心丸等药物，以备心绞痛发作时，立即停下休息，及时舌下含服，能迅速起效，减轻症状，如不能缓解要及时就医。

结束语

以上就是为大家科普的心绞痛小知识。出现心绞痛一定不要忽视，心绞痛对心脏的影响非常大，建议大家及时就医，否则很可能会出现心跳骤停等一系列症状。