

四大原因造成胃食管反流

▲广东省佛山市第五人民医院内镜中心 林凤英

最近十几年,我国经济飞速发展,人们的生活水平也逐渐提高,胃部疾病逐渐增多。胃食管反流是常见的临床疾病,我国发病人数逐年上升,且胃食管反流病发病率与年龄成正比,即年龄越大发病率越高。有研究显示,我国每100人中就可能有8人患有胃食管反流病。其诊断与治疗有一定的难度,成为近年来临床关注的热点。

典型症状

胃食管反流是由于胃酸分泌过多、胃食管活性降低,导致吃进胃里面的食物,返向流进食管进而导致身体不适。最典型的症状就是烧心、泛酸、恶心,还伴随食管外症状,包括咳嗽、咽喉症状、哮喘。食管与胃相交的地方有几块肌肉通过韧带连接,共同运动形成一个高压带来保护食管,这个机制叫做反流屏障,一旦这个保护带受到破坏致使胃食管反流,形成疾病。近年来,胃食管反流所导致的呼吸系统并发症越来越受到关注,需与呼吸系统疾病鉴别诊断。

发病原因

反流屏障受损 正常情况下食管内的压力是比胃里面的压力高的,但受到反流屏障的保护,高低压维持一种平衡状态,当这种压力平衡被破坏,胃里没有消化完全的容物就会反流进入胃食管。导致屏障受损的原因有很多种,例如胃扩张、妊娠、腹腔积液、贲门手术后都能导致。

食管自清洁功能降低 人的食管有自清洁功能,且本身可以蠕动,通过这种蠕动再结合唾液能清洁接近90%的反流物,当食管蠕动能力



来源/千库网

减低清洁功能没那么强大时,就会导致胃食管反流发生。

食管防御能力下降 食管上的黏膜具有保护作用,当黏膜被破坏,食管抵御不了外界刺激,就可能引起胃食管反流发生。例如抽烟、酗酒、经常食用辛辣刺激性食物都会破坏食管黏膜。

心理原因 人们的生活习惯不好、工作压力大,会导致食管的敏感性增加,即使反流正常,也会出现类似胃食管反流病的症状。根据世界卫生组织研究发现,反流症状的严重程度与情绪不良严重程度成正比,通过心理护理能够缓解患者的临床症状。

药物治疗

患者应该在医生的指导下选择药物。(1)抑制胃酸,胃消化食物依靠的就是胃酸,但胃酸分泌过多反而不是好事,能引起胃食管反流就是其中一种。常用的药物有法莫替丁、西咪替丁;抑制胃酸药效比较强的药物有奥美拉唑、兰索拉唑、艾普拉唑等。(2)促进胃食管“活力”,临床常用的药物有多潘立酮片、西尼必利、莫沙必利等。(3)保护胃黏膜,服用保护胃黏膜药物治疗胃食管反流,只适用于症状比较轻的患者,常用药物有铝碳酸镁咀嚼

片、硫糖铝等。(4)抗抑郁类药物,胃食管反流患者中有一部分人会出现不同程度的心理问题,经常焦虑、失眠、抑郁、多梦,治疗这类病人时要添加抗焦虑与抑郁的药物。

日常养护

家庭护理 胃食管反流患者家属应该督促患者,尽量减少抽烟喝酒的次数,最好能够完全戒掉烟酒。这样能减少对食管黏膜的刺激,也能减少胃酸分泌。胃食管反流伴有便秘的患者,应该重点针对便秘,这样能够降低腹部内压力,减少反流发生。家属监督患者在吃完东西后的2个小时以内不能平躺;如果患者经常在夜里出现反流情况,可以把床头抬高或者多垫一层枕头,缓解反流症状。

饮食护理 患者尽量不吃高脂肪的食物、不喝浓茶、不喝咖啡、不吃巧克力,避免这些食物降低食管下括约肌正常功能。多吃一些新鲜的水果蔬菜,防止便秘引起腹内压增高。过度肥胖会导致腹内压升高引起食管反流,因此肥胖的患者应该注意减肥。

心理护理 胃食管反流容易反复发作,属于长期慢性疾病。病程长,患者极容易出现焦虑、抑郁等不良情绪,不良情绪会导致疾病加重,疾病不断反复发生加重形成一种恶性循环。发生这种情况时,要及时改正患者对疾病错误的认识,让患者认识到这种疾病并不可怕,为患者建立治疗信心。家属应该经常鼓励患者,多陪患者聊天,多与患者讲讲已经治疗好的案例,帮助患者消除不良情绪。

洗牙对牙齿有没有伤害

▲北京市通州区第二医院口腔科 杜娟

牙齿和牙龈的交界处很容易生长出牙菌斑和牙结石,单靠刷牙是很难完全清除的。洗牙能有效地去除牙面上的污垢、牙石及色素,保持牙周健康,防止牙龈萎缩及牙槽骨吸收,预防牙齿松动及脱落。牙石和菌斑是引起牙周病的主要原因,由于牙石和菌斑中含有大量的细菌,因此需要每半年或一年洗一次牙,来清除持续生成的牙石。洗牙的过程包括超声波洗牙、喷砂洁牙、抛光3种,可以起到清除牙表面的菌斑及黑色素的作用,使牙齿重新变得洁白亮丽。

超声波洁牙 所谓超声波洁牙,就是利用超声波的高频振动作用,达到快速、简单、有效的洗牙效果,而且在洗牙的时候,医生会根据具体情况来选择合适的超声波功率和操作角度,以免对牙齿造成伤害。与此同时,它还可以通过超声波的强大能量,以及温热作用所产生的内生热,来对口腔中以及牙齿各个部位的污垢、菌斑进行清理,并杀死细菌,从而可以有效地预防顽固的细菌对牙齿的伤害,达到杀菌消毒防牙病的效果。

喷砂洁牙 喷砂洁牙主要是使用高压气体或高压水流,配合专业的二氧化硅盐来清洗牙齿。超声波洗牙法主要是对牙齿表面大块的结石进行清洗,而喷砂洁牙则是利用特殊的盐和高压水流、气流来清洗牙齿表面的色素、色斑、烟渍等。用超声波可以将牙龈上的牙石震下来,而用喷砂洁牙术可以在一瞬间轻柔的去除牙垢和牙菌斑,而且清洗的时候可以减小对釉质造成的伤害,也会减少在釉质上留下细小划痕的可能性。同时还能减少因超声波洁牙仪振动而引起的不适。喷砂洁牙可以提高牙齿表面的光洁度,同时注意口腔卫生,可以延缓牙结石的再次形成,这对保持牙齿周围的健康有很大的帮助。用喷砂洁牙能去除牙面上的色素沉着、烟渍等有害物质,有利于保持牙齿的美观。

牙齿抛光 牙齿抛光是用专门的抛光膏或抛光杯对牙齿进行抛光,使其变得光滑、美观,是口腔临床中常见的一种治疗方式。牙科抛光所用到的磨具,以小苏打细颗粒为主。主要是将牙齿清理干净后,用磨光器低速旋转摩擦,对牙面进行抛光,从而达到对牙齿的美化效果。在牙龈洁治后要进行的抛光。牙齿抛光不仅有美容的作用,而且还能预防牙龈炎症的复发。

若在洗牙时,对牙面产生轻微的刮痕,可以用研磨法除去,不用担心美观问题。在洗牙的时候,可能会出现酸胀、不舒服的情况,除此之外,用超声波清除牙齿后,可能会出现牙龈出血的情况。洗牙结束后,可以使用一些消炎的漱口水,一般一星期后,牙龈炎症就会有所减轻,出血也会有所减少。假如牙龈流血不止,可以外用云南白药止血,或者服用阿莫西林等消炎药。有些人在洗完牙之后,牙齿会有一过性的冷热敏感,此时患者就会认为洗牙对牙齿有损伤。其实在洗牙之前,牙石长时间地存在,会对牙龈造成压力,造成牙龈萎缩,牙石是粘附在牙根表面上的,当牙结石被洗去后,露出了没有被遮盖的根面,此时就会出现敏感的情况。如果不及时清除牙结石,那么牙龈的萎缩和根面的暴露就会变得更深、更大,不利于牙齿的健康。

需要注意的是,使用心脏起搏器的患者、出血性疾病患者、有急性传染病的患者、局部有炎症者,尽量不要洗牙。

糖尿病足的早期预防

▲海南省博鳌超级医院 陈花霞

糖尿病足是指糖尿病患者由于长期受到高血糖的影响,下肢血管硬化、血管壁增厚、弹性下降、血管容易形成血栓,造成下肢血管闭塞、肢端神经损伤等问题。早期患者常常会有足部疼痛和麻木,随着时间的推移,下肢足部缺血状况恶化、疼痛加剧,并且会导致坏疽的发生。据相关数据显示,糖尿病足具有可预防性,只要注意足部的护理,采取有效的措施,进行对症治疗,就能够明显改善糖尿病足的预后,降低糖尿病足的发病率。

血糖管理 血糖控制不理想是糖尿病足溃疡形成并截肢的最主要诱因。血糖增高时,炎症细胞受损,不能及时促进伤口愈合。因此,要把血糖、血脂、血压、体重等各项指标管理好,争取全面达标,以避免糖尿病神经病变和血管病变的发生。

足部检查 每天检查足部,若有视力障碍或肢体僵硬,可在家属帮助下检查足部,检查足部有无水泡、割伤、发红、变硬、破溃、局部发热、局部发凉等。糖尿病病人应积极消除足底胼胝、鸡眼、趾甲异常、真菌感染、水泡、皲裂等足溃疡前兆因素,预防足溃疡的进一步发展。另外需要定期修剪脚趾甲,不要边缘剪得过深,以免发生甲沟炎。

足部清洁 每天清洗脚部,保持脚部的卫生是首要。每日选择温水泡脚,水温保持在37~40℃,泡脚时间控制在10~15min即可,最好在泡脚前用手背试水,禁忌烫伤。

冬天注意脚部保暖 不宜使用热水袋、电热器等物品直接保暖足部。洗脚后要用柔软、吸水性好的干毛巾擦拭干净,尤其要擦干趾缝之间的水。可将护肤霜涂抹于足部皮肤上以保护足部皮肤的柔软,

避免皮肤干燥而发生皲裂等现象。

穿着指导 患者每日穿鞋前检查鞋内异物,以免因脚部感觉迟钝弄伤;鞋垫不能有褶皱;切忌穿脚趾间有夹带的拖鞋,选择舒适、鞋面柔软鞋;不要穿高跟鞋、尖头鞋以及足跟与足趾暴露在外的鞋子,以免有石子、沙子等进入鞋内划伤足部。袜子每日一换,要选择面料比较透气的。

促进肢体血液循环 糖尿病患者每天可进行3~4次两侧的足踝运动,以促进下肢的血液和淋巴循环。每周应进行不少于150min的耐力运动,如步行、慢跑等,运动时间以餐后1~2h为宜,运动强度以每次30min左右为宜。同时,糖尿病患者在日常生活中应保持良好的坐姿,避免盘腿坐、跷二郎腿等,也不应久坐超过90min,以免发生肢体血液循环障碍。