

一杯养生谷物糊实现轻松查胃

▲ 百色市人民医院 罗琴音

胃痛? 不想做胃镜, 怎么办? 只需要一杯“养生谷物糊”, 就可以做胃十二指肠充盈超声造影了。不用插管, 无需麻醉, 一杯美味营养粥, 帮你轻松看清胃。

当前, 胃肠充盈超声造影已发展成为临床不可缺少的一种检查手段, 尤其是无损伤、无痛苦、方便、快捷、可重复性强、检查费用低廉的优点, 受到广大朋友的青睐。

什么是胃肠充盈超声造影

胃癌、大肠癌位居我国癌症发病率的第3位和第5位, 死亡率也居高。现代社会,



由于人们的生活、饮食常常不规律、不科学, 加上普遍快节奏的生活方式及各种压力, 很多人的胃肠都处于亚健康状态, 消化道疾病在日常生活中较常见。

重视消化道疾病健康首先要了解胃肠是否健康, 如今胃肠疾病的筛查有了新的检查方法: 胃肠充盈超声造影检查。

胃肠充盈超声造影技术是一种无创、准确、方便、可重复的胃肠疾病检查新技术。患者在空腹状态喝下一杯类似“芝麻糊”的造影剂, 扩张胃肠腔、排空腔内气体及内容物等对超声波的干扰, 使声波能顺利穿透, 从而使胃肠壁结构及其病变更加清晰地显示, 然后医生就可以通过超声观察胃肠组织, 筛查和发现胃肠肿瘤、溃疡、息肉等问题。

胃肠充盈超声造影使用的造影剂主要是以药食两用的薏苡仁、山药、陈皮、莲藕及高质淀粉为原料, 经过纳米萃取、复合、膨化工艺加工而成, 不添加任何化学成分, 无毒、无不良反应, 所以不用担心它会对健康造成伤害。

胃肠充盈超声造影的优势

清晰观察胃壁 胃壁包括4层结构: 黏膜层、黏膜下层、肌层及浆膜层, 胃肠充盈超声造影有助于判断病变浸润范围、程度及病变的界限。胃镜虽可直观胃黏膜

的细微病变, 但对于未突破黏膜层的壁内及壁外病变显示不佳, 而胃肠充盈超声造影却能清晰显示, 弥补胃镜的不足。

立体观察 胃肠充盈超声造影可显示胃的形态, 从而发现胃镜难以诊断的胃下垂等疾病。

实时动态 胃肠充盈超声造影可显示胃肠壁的蠕动情况及胃肠充盈和排空等变化, 可为发病率极高的胃肠功能性疾病提供诊断依据。

胃肠充盈超声造影的适用人群

胃充盈超声检查通过助显剂充盈胃腔, 消除胃腔内气体的干扰, 达到显示胃壁层次结构及其病变、与毗邻器官的关系, 在多种胃疾病中有广泛的应用, 并得到临床认可。

胃肠充盈超声造影适用于以下人群: 健康人群进行体检和有家族史的胃癌高危人群进行初步筛查; 不能耐受胃镜检查或有胃镜检查禁忌证者; 胃器质性病变及功能性病变者, 如消化道溃疡、胃癌、胃息肉、胃间质瘤、胃平滑肌瘤、胃食管反流病、胃下垂等; 胃先天性病变者, 如先天性肥厚性幽门狭窄、幽门异位开口、胃重复畸形、十二指肠闭锁、环状胰腺; 胃周围毗邻器官或病变导致胃壁外压性变化的鉴别。

胃肠充盈超声造影的禁忌证: 急性胃扩

张, 上消化道穿孔, 上消化道活动性大出血, 心功能三级及以上, 临床上要求禁食者。

胃肠充盈超声造影检查 VS 胃肠镜检查

胃肠超声检查可用于胃肠道疾病的早期筛查, 因其操作简单, 检查体验更为轻松, 无交叉感染风险, 小孩及老人均适用等优点, 慢慢被公众所接受。虽然胃肠充盈超声造影是很好的筛查手段, 不过发现病变后常需要胃镜作为补充, 只有两者相结合才能更好地诊断胃肠疾病。

胃镜检查比较直观, 观察黏膜表面病灶比较有优势, 且能够取材活检; 胃肠超声具有穿透性, 更有注意发现黏膜下、肌壁间病变及外侵性病变。

胃肠充盈超声造影检查前一日晚餐宜清淡, 或进食流食, 不吃纤维多以及产气多的食品, 如芹菜、韭菜等, 晚上10:00之后禁食。检查前4小时最好禁水。检查前空腹喝下500~600ml造影剂(由莲藕、薏仁、陈皮等物质提取)。

胃炎、胃溃疡包括早期胃癌等疾病常常症状相似或无明显症状, 所以, 医生建议如发现胃部不适, 不要擅自服药, 应到正规医院就诊, 做到疾病早发现、早诊断、早治疗! 给我们的胃做一个轻松的体检吧!

关爱儿童健康十大举措

▲ 贵港市覃塘区人民医院 韦春兰

儿童时期是生命发展的关键时期, 良好的健康管理对于儿童的身体和智力发育至关重要。预防儿童疾病、促进全面的健康是每个父母和社会都应关注的重要任务, 本文将深入探讨如何科学有效地预防儿童疾病, 培养良好的生活习惯, 帮助儿童健康成长。

全面疫苗接种

疫苗接种是预防儿童传染病的最有效手段之一, 各国推行的免疫规划提供了针对多种疾病的疫苗, 包括麻疹、腮腺炎、风疹、百日咳、破伤风等, 及时完成疫苗接种计划, 可以有效预防这些传染病, 降低儿童患病风险。

保证营养均衡

良好的营养是儿童身体健康的基石。保证充足的蛋白质、维生素、矿物质和适量的碳水化合物的摄入对于儿童的生长发育至关重要, 父母应确保提供多样化的饮食, 包括新鲜蔬菜、水果、全谷类食物和富含优质蛋白质的食物, 避免过多的糖分和饱和脂肪, 有助于预防肥胖和相关慢性疾病。

良好的生活习惯

培养良好的生活习惯对于儿童的全面健康至关重要。主要包括以下几个方面。

规律作息 确保儿童每天都有足够的睡眠时间, 养成良好的作息习惯, 充足睡眠对于儿童的身体和脑部发育至关重要。

运动与锻炼 鼓励儿童参与适量的体育运动, 运动有助于增强身体素质, 提高免疫

力, 同时有助于培养团队协作和社交能力。

卫生习惯 教育儿童保持良好的个人卫生, 包括洗手、刷牙、洗澡等, 这有助于预防传染病和其他常见疾病。

关怀心理健康

儿童的心理健康同样重要, 正面的家庭环境、鼓励表达情感、提供安全感的关怀都对儿童的心理健康起到积极的作用, 如果发现儿童出现情绪问题, 及时寻求专业心理咨询是非常必要的。

防范意外伤害

儿童活泼好动, 容易发生意外伤害。为了预防意外, 家长可以采取以下措施。

安全环境 家庭和学校应保持清洁、整洁, 避免儿童绊倒或摔倒的危险。

安全用具 确保使用符合安全标准的玩具和用具, 防范窒息、误食等风险。

安全监督 监督儿童的活动, 特别是小孩子, 需要成人的密切照料。

交通安全 教育儿童交通安全知识, 避免发生交通事故。

定期体检和健康检查

定期体检和健康检查有助于早期发现潜



在的健康问题。家长应确保儿童接受定期的身体检查, 包括生长发育、视力、听力等方面。及时发现并干预健康问题, 有助于保障儿童身体健康。

培养社交技能

良好的社交技能对于儿童的成长同样至关重要。父母可以通过以下方式培养儿童的社交技能。

鼓励交往 鼓励儿童主动与同龄人交往, 参与集体活动。

良好沟通 培养儿童掌握良好的沟通技巧, 包括倾听、表达自己的想法和感受等。

培养合作精神 鼓励儿童参与团队活动, 培养他们的合作精神, 学会与他人共同工作和分享。

加强预防意识

父母和教育者要具备预防意识, 了解常见的儿童疾病, 掌握预防措施, 并在必要时寻求专业医生的建议, 提高父母和家人的医学知识水平, 有助于更好地保护儿童的身体健康。

避免过度用药

当儿童生病时, 避免过度用药是非常重要的。药物对于儿童的影响可能会与成年人不同, 因此在使用药物时应该谨慎, 遵循医生的建议。过度使用抗生素、镇静剂等药物可能对儿童的身体产生负面影响。

心理抚慰与情感支持

儿童在成长中面临各种情感和压力, 因此家长和亲人需要提供心理抚慰和情感支持。理解并尊重儿童的感受, 通过耐心倾听和积极沟通, 帮助他们适应生活中的变化, 有助于维护他们的心理健康。

预防儿童疾病与促进健康是一个复杂而综合性的任务, 需要社会的共同努力。通过全面的疫苗接种、良好的营养习惯、健康的卫生习惯、心理健康关怀、防范意外伤害、定期体检和健康检查、社交技能培养、教育预防意识、避免过度用药以及提供心理抚慰与情感支持等多个方面的综合措施, 我们可以更好地保护儿童的身心健康, 助力他们在快乐、安全、健康的环境中茁壮成长。这不仅是对个体儿童的关爱, 也是对整个社会未来的投资。