

肠胃状况不容忽视！积极开展胃肠镜早筛早治

▲ 广东省潮州市人民医院 林雪华

快速的生活节奏影响着人们的饮食习惯，肠胃疾病也成为困扰现代人的健康问题。肠胃问题不仅影响生活质量，严重时还可能威胁生命。因此，及早进行胃肠镜检查，实现早发现、早治疗，是维护肠胃健康的关键。

肠胃疾病的危害

肠胃疾病包括胃炎、胃溃疡、肠炎、肠癌等多种类型，它们在不同程度上影响着人们的健康。由于生活习惯、饮食结构和环境因素的影响，肠胃疾病的发病率逐年上升，已成为不容忽视的公共卫生问题。肠胃疾病不仅会导致消化不良、营养不良、体重下降等症状，严重时还可能引发贫血、癌变等严重后果。

胃肠镜早筛查早治疗的重要性

胃肠镜检查是诊断肠胃疾病的重要手段。

通过胃肠镜检查，医生可以直观地观察到患者的胃肠道情况，发现早期的病变和异常，通过简单的治疗方法获得良好的治疗效果。如果疾病发展到晚期，不仅治疗难度会增加，患者的痛苦也会更加严重。

如何进行胃肠镜筛查

在选择进行胃肠镜检查前，应与医生进行充分沟通，了解检查的具体流程和注意事项；随后，根据医生建议预约合适的检查时间。检查前需要遵循医生的指导，如禁食、服用泻药等，以确保胃肠道的清洁度。同时，需要告知自己的药物过敏史和患病史，以便医生更好地制定检查方案。在检查过程中，医生会利用胃肠镜设备观察胃肠道的内部情况，如发现异常组织或病变，会进行进一步的组织取样或摘除等操作。患者应保持放松状态，

配合医生的操作。检查结束后，患者需要遵循医生的指导，如避免剧烈运动、注意饮食等。同时，需要及时向医生反馈检查结果，以便医生制定后续治疗方案。选择具有专业资质和丰富经验的医疗机构，确保检查过程安全、准确，避免误诊和漏诊。

如何预防肠胃疾病

健康饮食 保持规律的饮食习惯，应确保三餐定时定量，避免暴饮暴食。食物中应包含足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质，以满足身体需要。特别要增加蔬菜、水果和全谷物的摄入量，以摄取丰富的膳食纤维，促进肠道蠕动，预防便秘。辛辣、油腻、生冷和腌制食品等刺激性食物容易刺激肠胃，引发疾病，在肠胃敏感时期尽量避免食用。

生活习惯 保持良好的睡眠习惯有助于

肠胃功能的恢复和修复。应确保每天有足够的睡眠时间，避免熬夜和过度劳累。适量的运动可以促进肠胃蠕动，改善血液循环，增强肠胃功能。压力和焦虑容易导致肠胃功能紊乱，应学会通过冥想、深呼吸、社交等方式来减压放松，保持心情愉悦。

个人卫生 注意饮食卫生，避免摄入被污染的食物和水源。烹饪过程中要彻底煮熟食物，避免生食。养成勤洗手的习惯，特别是在进食前和上厕所后，以减少细菌通过手部传播到食物中。餐具是食物传播的媒介，应定期清洁和消毒餐具，避免细菌滋生。

定期体检 定期体检是预防肠胃疾病的关键。通过定期检查，可以及时发现肠胃问题，并在早期进行干预和治疗。体检后，要仔细阅读体检报告，了解自己的肠胃健康状况。如有异常，应及时就医，进行进一步诊断和治疗。

血液透析对患者的生活有何影响？

▲ 广西岑溪市人民医院 李莉

很多尿毒症晚期患者都需要进行长期的血液透析，但有一部分肾友对血液透析并不了解。下面为大家讲解一下什么是血液透析以及血液透析的常见问题有哪些。

什么是血液透析

我们都知道每天洗澡是为了清洁身体，去除身体表面的污垢。在某些情况下，我们的血液也需要“洗澡”。这个“洗血”的过程就叫做血液透析。肾脏是我们身体中的一个非常重要的器官，它就像一个过滤器，可以清除血液中的多余水分和有害物质。但是，有时由于疾病或其他原因导致肾脏无法正常工作。当肾脏功能下降时，有害物质和多余的水分就会在体内堆积。此时就需要血液透析来帮助清除这些有害物质。其工作原理就是将人体的血液从导管或者是穿刺针中引流出来，再引入血液透析器进行过滤，从而把血液中多余的代谢废物清理出去，以维持内环境稳定。

透析几次较为合适

一般情况下，建议血透频率为最少每周3次。但对于一些尿液排放正常、整体健康状况稳定且血压维持在理想范围内的患者，每周2次或两周5次可能就足够了。不过，具体的透析次数还要根据每位患者具体状况来决定。

透析之后，尿量会减少吗？

血液透析后尿量不一定会越来越少。很多尿量足够的患者在透析中可以不脱水或者很少量脱水，这种情况下，尿量一般不会减少。然而，随着疾病进展，有可能会看到尿量逐渐下降现象。这时需要开始实施相关医疗措施进行干预。

血液透析过程中的常见问题

低血压 透析时可能会出现血压下降的情况。如果感到头昏或无力，请立刻通知医疗团队。

肌肉抽搐 透析过程中可能会出现肌肉抽搐现象，这主要与电解质失衡有关。一旦出现痉挛，医生会调整透析液中的电解质含量或采用特定的药物治疗进行干预。

心脏病 有心脏基础疾病的患者在血液透析过程中可能会对心脏血管系统造成一定影响，

严重者可能出现急性心肌梗死或心衰等不良事件。

骨关节病 部分血液透析的患者易患腕管综合征、肾性骨病或骨关节炎疾病，影响机体关节健康。

过敏 如患者对血液透析的透析器过敏时可出现过敏反应，常表现为皮疹、发热等症状，严重者可能出现胸闷、呼吸困难等症状。

营养不良 部分患者长期透析易出现机体营养不良，铁缺乏导致的贫血。

感染、出血 患者还可能发生感染、出血等危害，不同患者的表现可能不完全相同，具体危害因人而异。

如果经过专业医生评估后认为必须进行透析治疗时，透析治疗的益处大于危害，建议患者及时遵医嘱治疗，以免因为其他疾病危及生命。

透析后如何进行护理

透析后的休息和饮食 透析后患者可能会感到疲劳，这是正常的反应。透析后需要适当休息，避免过度劳累。另外，注意饮食上的调整，适当摄取高蛋白、高维生素的食物，以帮助身体恢复和补充所需营养。

保持透析通路的清洁 透析通路通常是由一根导管或移植的动脉-静脉内瘘（AV瘘）组成，用于连接患者的血管和透析器。每次透析结束后，请使用干净的纱布轻轻擦拭透析通路部位，避免使用含有酒精或碘的消毒液，因为它们可能会刺激皮肤。如果发现导管或瘘管周围有红肿、疼痛或分泌物，请立即联系医生。

生活方式 （1）运动和体力活动：透析患者可以适度进行体力活动，但需要避免剧烈运动和过度劳累，避免给身体带来过大的负担。（2）遵医嘱用药并注意不良反应：如果您在透析过程中需要使用药物，务必按照医生的嘱托进行正确的用药，并密切关注可能的不良反应。（3）改变不良生活习惯：吸烟喝酒等不良生活习惯会对健康产生负面影响，透析患者更应注意健康的生活方式，及时戒烟戒酒。

监测血压和体重 血液透析后，患者应定期监测血压和体重。高血压和水肿可能会影响患者的生活质量，甚至加重肾功能衰竭。如有必要，请根据医生的建议调整药物治疗。

掌握这几点 糖尿病患者轻松应对美食诱惑

▲ 广西平乐县中医医院 蒋青

随着社会交往的日益频繁，节日和聚会成为我们生活中不可或缺的一部分。然而，对于糖尿病患者来说，这些场合中琳琅满目的美食往往带来不小的挑战。如何在享受节日氛围的同时，又能轻松应对美食诱惑，保持血糖稳定呢？本文将为广大糖友提供一份实用的生活指南，帮助您在节日和聚会中游刃有余地管理自己的健康。

甜蜜的负担：认清节日美食的“双面性”

节日，总是与美食相伴而来。在五彩缤纷的节日餐桌上，高糖、高脂肪、高热量的食物往往占据主导，它们以诱人的色泽和香气，不断地挑战着糖友们的自控力。

然而，美食并非完全不可触碰的“禁区”。关键在于认清它们的成分和对身体的影响，做到心中有数。比如，一些传统的节日食品，虽然糖分较高，但也含有丰富的维生素和矿物质。在享受这些美食的同时，我们可以控制分量，搭配其他低糖、高纤维的食物一起食用，以减轻血糖的波动。

了解食物的升糖指数（GI）也是一个有效的方法。高GI食物消化吸收快，血糖峰值高，下降也快，可能导致血糖波动，增加控制体重的难度。而低GI食物消化吸收缓慢，血糖峰值低且下降速度慢，有助于控制血糖和减肥。在选择节日美食时，我们可以有意识地偏向低GI的食物，如全谷类、蔬菜、豆类等。

智慧的选择：掌握节日聚餐的“攻守之道”

对于糖尿病患者，每次聚餐都像是一场没有硝烟的战争，需要在美食与健康间做出选择。但不必过于担忧。节日聚餐，也有其“攻守之道”。

“攻”，即是主动出击，选择健康的食物。在餐前，可以先吃些高纤维的蔬菜或水果，增加饱腹感，减少后续对高热量食物的摄入。餐桌上，多选择蒸、煮、炖等低脂、低油的菜品，避开油炸、烧烤等高热量食物。

“守”，则是坚守原则，控制食量。面对诱人的美食，要学会浅尝辄止。每样食物都可以尝试一点，但总量要控制。同时，细嚼慢咽，让身体有足够的时间来感受饱

足感，避免过量摄入。

此外，聚餐时还可以适当进行运动，如散步、站立等，帮助消耗部分热量。同时，保持良好的心态也很重要。节日聚餐，更重要的是与亲朋好友的相聚时光，而不是食物本身。

掌握节日聚餐的“攻守之道”，糖尿病患者也能在享受美食的同时，保持血糖的稳定。记住，健康的生活方式需要智慧的选择和坚定的决心。在节日的欢聚时刻，让我们用智慧守护自己的健康。

心灵的滋养：寻找节日中的“非食物”快乐

节日不仅仅是美食的盛宴，更是亲情、友情和爱情的交汇点。对于糖尿病患者而言，将关注的焦点从食物上转移开来，寻找其他的快乐源泉也是非常重要的。

我们可以与家人、朋友一起参加一些有趣的活动，如户外徒步、观看电影、举办家庭游戏之夜等。这些活动不仅让我们享受到欢乐的气氛，还能增进彼此之间的感情。同时，我们也可以利用这个机会学习一些新的技能或培养一些兴趣爱好，如绘画、摄影、园艺等。这些活动可以丰富我们的生活内容，提升生活质量。

此外，保持积极的心态对糖尿病患者来说至关重要。虽然糖尿病为日常生活带来了一些限制和挑战，但它绝不应成为阻碍我们享受生活的绊脚石。通过掌握正确的知识和方法，如合理的饮食规划、适度的运动以及科学的血糖管理，我们完全有能力在节日中轻松抵御美食的诱惑。重要的是，不要让疾病定义我们的生活，而是要用乐观和坚强的心态去拥抱每一个快乐的时刻，与健康的人一样尽享节日的欢乐与温馨。

通过以上的指南，相信广大糖友们已经掌握了在节日和聚会中轻松应对美食诱惑的方法。记住，健康的生活方式需要长期的坚持和努力。只要我们在日常生活中时刻保持警惕，合理规划饮食，适当进行运动，并保持良好的心态，就一定能够在享受美好生活的同时，有效地控制血糖，远离糖尿病的困扰。愿每一位糖友都能拥有健康、快乐的节日和聚会时光。