

生活中怎么防治胃溃疡

▲ 凉山彝族自治州第二人民医院 吴永辉

胃溃疡的常见症状

当感受到胃有隐隐的痛，烧灼样疼痛，类似钝痛，饥饿痛或者剧痛，都可能是胃溃疡的前兆。

可能会有嗝气、胃酸、烧心、反胃、呕吐等反应。其中感觉反胃、欲吐是最常见的病状。

胃出血也是胃溃疡的常见症状，血管经受了溃疡的破坏，会流血，毛细血管出血，在大便时就会被检查到，会有轻微出血。当较大血管出血时，就会发生黑便，吐血等。

胃溃疡的危害

作为一个重要器官，胃主要是机体吸收外界营养物质的场所。肠胃也是最有用的一个排泄通道,体内90%以上毒素都是由胃排出的。一旦患上胃病，人体的免疫力必然下降，肠胃无法正常运作，无法吸收所需要的营养，从而也就影响了病人的身体健康。

不能及时排出身体内的毒素，就会阻断

营养物质的进入，导致免疫力的下降，还会导致其他的病发症，如心脑血管、肝胆疾病、胃肠疾病等，严重影响各器官的正常工作。

胃溃疡的预防方法

食物养胃法是最重要的方法。具体讲要注意以下几点：1、选择易消食的，热量多，富含维生素，蛋白质的食物。例如吃一些米粥、面条等好消化的食品；豆浆、鸡蛋等富含蛋白质的食物；还有新鲜的果蔬。蔬菜水果里的维生素不仅可以提高人体免疫力，也有利于修复受损的地方，并且加快溃疡面的组织恢复。2、要避免吃油腻的食物，像芹菜、韭菜、豆芽、还有一些五谷杂粮。这些食物不易吸收，会引起胃液大量分泌，会让胃的负担加重。病情恶化。3、禁忌吃刺激性食物，比如辣的、腥的、过酸、过热、过冷，都会对胃产生刺激。会刺激胃酸分泌。热的食物会刺激溃疡的地方，产生疼痛，甚至引起血管扩张，严重则会导致出

血。患有胃溃疡的患者最好要戒掉抽烟。4、饮食规律很重要。吃饭的时间变得规律了，就不会过分饥饿或者有强烈的饱腹感，能避免使胃酸分泌处于整日活跃的状态，胃酸分泌处于整日活跃的状态不利于溃疡的愈合。

尽早诊治。如果发现有胃溃疡的症状，要及早进行治疗。同时与医护人员多沟通，胃病是一种慢性病，坚持长期服药，至完全治愈。首先应减少使用损害因素的药物,比如制酸剂、抗胆碱能药物、H2受体拮抗药、丙谷胺等，同时给予胃黏膜保护的药物，比如硫糖铝、铋剂、甘珀酸（生胃酮）等。

要制定规律的生活方式。不要太过劳累，劳累只会加重病情,影响胃部的食物消化功能。此病与天气变化有一定的联系，所以患者要在平时注意气候转变，天气冷暖，添减衣服。

保持愉悦的心情，避免过度的焦虑和沮丧，这是长久治愈过程的一个关键。因为心情会影响消化功能，导致容易产生溃疡。

直肠癌的病因与治疗

▲ 眉山市仁寿县人民医院 胡玉辉

直肠癌是消化道最常见的恶性肿瘤之一，位置多发于直肠乙状结肠处到齿状线之间，是直肠黏膜上皮的恶性肿瘤。直肠癌的发病年龄及群体多发于40~80岁的男性，因为早期无明显症状，容易被我们忽视，病情严重时，会出现排便频繁、肛门有下坠感、排便时带血等症状。

直肠癌的形成原因

直肠癌的病因相对来说较为复杂，没有准确的原因，作为消化道常见疾病，发病的直接影响离不开生活环境，饮食习惯，在一定程度上也受遗传因素的影响。从临床大量研究总结出，直肠癌多数是由腺瘤性息肉演变，原始病体通过一系列增生、腺瘤、癌变阶段，相应染色体也随之发生改变，多重基因参与造成。

饮食因素 饮食习惯对发病有直接原因。高脂高蛋白食物的过量摄入，不注意食用纤维食物的摄取，对肠道健康平衡造成负担，久而久之产生病灶。日常生活中不注意补充微量元素与维生素，也是发病的助推器；饮食当中，油煎、烘烤食品，会产生甲基芳香胺、亚硝胺及其他化合物，这些物质与肠癌的诱发有密切关系。

遗传因素 有患病家族史者，直系亲属的患病率要高于常人，占到了患病人群的5%~20%。

消化道疾病: 患有消化道疾病的人得直肠癌的风险会增高，常见的溃疡性结肠炎、直肠腺瘤、直肠息肉都有可能演化转变成直肠癌，这类人群应多加注意，及时诊断。

生活习性 不良的生活嗜好是疾病的根源，长期的身体与精神压力也会导致病发。肥胖、久坐、运动少都是诱发直肠癌的危险因素。

直肠癌的发病症状

直肠癌病发早期一般无明显症状，随着病情的发展，会有排便不正常、便血的情况发生，例如频繁便秘、肛门下坠感、便血。肿瘤质地较脆，粪便经过导致摩擦出血，肠管部分

因肿瘤梗阻，排便时会明显感觉腹痛、腹胀，大便不通畅。癌变会导致消化系统功能下降，病人营养不良，体重下降；直肠癌可以通过血液转移，造成其他器官受损，出现头痛头晕，呼吸困难等症状，

直肠癌的治疗

直肠癌的治疗遵循个体化综合治疗，根据患者自身状态、肿瘤类型、病理、扩散范围，有计划地应用多种治疗手段。直肠癌的一般治疗方法首先是解决患者的营养问题，保证患者正常的体重以及营养吸收，减轻患者因营养不良造成的痛苦，减少营养不良带来的并发症，食物选择上以容易消化的流质、半流质饮食为主，避免摄入豆类，牛奶等易胀气食物。

手术治疗是最直接有效的治疗方法，能够保证患者及时除去病痛，也为患者长久生存创造了机会。化学治疗可用于直肠癌术前、术后治疗。放射治疗在直肠癌治疗具有重要地位，在直肠癌术后、术后均可考虑应用。靶向药物治疗目前常选择贝伐珠单抗和西妥昔单抗。贝伐珠单抗能有效抑制肿瘤血管内皮细胞的增加和繁殖，抑制肿瘤转移病变，争取获得手术机会，根治肿瘤。西妥噻昔单抗主要阻断细胞信号的传递，抑制细胞繁殖，进而促进细胞凋亡。

中医治疗，通过分辨直肠癌属于虚实寒热哪些中医范畴，进行对症治疗。

直肠癌的预防

直肠癌治疗后也需要根据患者个人实际情况，采用不同的预防方式，避免病变的再次发生。直肠癌的预防首先要注意患者的营养摄入，康复锻炼，这些很大一部分关系到患者术后恢复以及生存期的延续。饮食方面应选择易消化食物，减轻肠胃负担，多吃正常蔬菜水果，保证大便通常。要注重患者生活环境，减少患者精神与身体上的负担，患者也需要适当运动，增强体质，提高免疫力。

儿童眼睛的保健方法

▲ 成都儿童专科医院 杨力夫

眼睛是心灵的窗户，是探寻外界最重要的感官器官。眼睛需要从小爱护，随着电子产品的丰富,很多孩子沉迷于这些电子产品，同时不注意用眼卫生，在其他环境因素的影响下，对眼睛的损害越来越大。

本文将从以下几个方面谈一谈如何对孩子进行眼睛保健工作。

缩短使用电子设备的时间

随着科学技术的发展，电子设备已经逐渐进入了人们的生活之中，渗透进人们学习工作的方方面面，但是因为孩子的眼睛正处在发育阶段。电视、电脑和手机等电子设备的辐射会对孩子的眼睛造成一定的损害，若是长期处于近距离辐射之中，就会造成睫状肌的疲劳，进而产生假性近视，如果不注意预防和治疗长此以往就会发展成为真性近视。

因此，必须对孩子使用电子设备的时间和距离进行控制，在使用电子设备的过程中保持3米左右距离，降低近距离辐射造成的危害；其次每日使用电子设备的时间不超过1个小时，同时引导孩子多参加户外运动。

改善阅读习惯

首先，孩子在进行阅读或是完成家庭作业的过程中，必须保持环境的稳定性，灯光不能过强或者过暗，不然都会对眼睛产生一定的刺激，导致睫状肌疲劳症状加重，不利于眼睛的休息恢复，还会提升真性近视产生的风险；其次，对于阅读距离要进行控制，阅读距离最好保持在30厘米左右，阅读姿势要准确，不能侧着身子或者是躺着看书，也不要进食的时候或者移动的车中进行阅读；最后，在阅读过程中，灯光最好是来自于头部的正上方，灯泡选择60~100瓦之间，也可以选择不会闪烁的日光灯进行照明工作。

日常眼睛保健行为

首先，引导孩子每日进行眼保健操活动，

一般穴位都会存在与耳垂、两个眉头以及眼睛的周围,带孩子每日多揉一揉这些穴位，对穴位产生刺激以后改善眼睛的血液循环，使眼睛能够得到充足的休息；其次，交给孩子对眼睛进行自我保护的方法，比如在日常生活中注意用眼卫生，不随便乱揉眼睛，不在强光下进行阅读等用眼行为，也不要直视强光，最好不要佩戴太阳镜，在与同伴玩耍的过程中不使用尖锐的东西，保证眼睛的安全；同时，家长还应该定期带孩子进行视力的检查工作，处于4~5岁的儿童其正常视力为0.8~1.0,若是发现某一侧眼睛的视力下降，需要及时进行治疗工作；除此之外，当孩子近距离用眼、阅读以及使用电子设备以后，要求孩子进行眼睛休息，多让孩子看一看外面的环境，看一看绿色的树叶和蓝色的天空等，尤其是在过度使用眼睛之后，这样可以

让眼睛得到充足的休息。

合理饮食和作息

要想做好孩子的眼睛保健工作，还要为孩子提供合理的营养，这些是靠饮食来完成的。一般来说，脂肪酸、维生素A、维生素K、维生素E以及维生素B等都可以提升机体对于辐射的耐受性。这些维生素可以从蛋奶、胡萝卜、鱼肝油以及黄色和绿色的蔬菜中获得；其次，叶黄素也是对孩子的眼睛保健工作产生较好作用的营养物质，叶黄素本身是视网膜的主要色素成分，因为其不能够被人体制造,所以需要从蔬菜、水果等食物中获取；能够缓解眼睛疲劳的物质还有黑豆、核桃以及枸杞等，这些不仅对眼睛保护有着积极作用，对于正在处于生长发育期的孩子来说产生了促进作用。除了合理健康的饮食之外，对孩子的眼睛保健工作还要重视作息时间，每日8小时的充足睡眠能够使孩子的眼睛得到充足的休息，缓解眼睛的疲劳，降低出现近视的风险。