

四张处方治功能性胃肠病

天气渐热,人们胃口变差,进食规律被打乱,不健康的饮食习惯容易导致消化系统疾病的发生,比如腹胀、腹痛、腹泻等。如果你出现了这些胃肠道不适症状,但检查后没有发现器质性病变,那就要小心功能性胃肠病了。

一杯啤酒下肚就要上厕所

河南郑州的邱先生有一个困扰他20多年的毛病——容易腹泻。这个小毛病严重影响了邱先生的生活。“我一喝啤酒或者一吃凉的就容易腹泻,这导致我和朋友们聚餐时,一杯啤酒下肚就要上厕所,十分扫兴。”邱先生表示,他做过检查,但并没有发现胃肠道存在什么问题。

邱先生就是典型的功能性胃肠病患者。功能性胃肠病的临床表现主要是胃肠道的相关症状,如腹胀、腹痛、泛酸、嗝气、食欲

不振、排便习惯和粪便性状的改变等,但没有发生器质性病变。

功能性胃肠病易复发

功能性胃肠病的特点有“四多”,即患者多、病因多、治疗方法多、复发者多。

患者多 功能性胃肠病是最常见的消化系统疾病,该病的发病率为10%—20%,占消化科门诊患者的40%—50%。

病因多 功能性胃肠病主要与消化道动力紊乱、黏膜和免疫功能改变、肠道菌群变化、胃肠道感染、中枢神经系统处理功能异常、精神和社会因素等相关。

治疗方法多 治疗方案要根据症状严重程度以及患者具体情况来选择。不同的病人,治疗方法不同。

复发者多 功能性胃肠病为慢性病程,受多种因素影响,很容易复发。

一旦患病需积极治疗

功能性胃肠病反复发作,严重影响患者的生活质量和心理健康,要积极运用四张处方治疗。

营养处方 建议多进食富含营养且易消化的食物,如鸡蛋、鱼类、番茄、菠菜等,同时宜少食多餐。

运动处方 建议每周运动4—5次,每次30分钟为宜。患者可以根据自身状况选择运动方式,如慢跑、游泳、打太极拳、打羽毛球等,但强度不可过大。

情感处方 精神因素是功能性胃肠病发生的重要原因之一,焦虑、抑郁的人群更容易发生该病。可以通过唱歌、书法、绘画、下棋等缓解不良情绪。

药物处方 促胃肠动力药、益生菌、消化酶制剂、精神类药物是治疗该病的四把金钥匙。(郑州大学第五附属医院消化内科主任 夏兴洲)

温馨提醒

报纸好看,也不要一口气全读完。读了半小时,请休息5分钟。

女作家自述患癌经历引关注

知名女作家叶檀在社交平台上讲述了确诊乳腺癌的经历,并坦言“经历了9个月的至暗时刻”。很多人感慨,乳腺癌是女性一生的“坎”。

乳腺癌由多种因素共同作用、多阶段发展而成。月经初潮早于12岁、绝经晚于55岁、长期服用外源性雌激素、不孕及初次生育年龄晚于30岁、长期熬夜、超重肥胖、长期高糖高脂肪饮食、遗传等,都

属于乳腺癌的高危因素。

如果乳房出现以下五种异常,要及时就医:乳房出现不明肿块,且在短时间内变大,摸起来质地偏硬,边缘不清晰;乳头异常溢液;乳头形状变得扁平,出现内陷;乳房皮肤出现皱纹或者橘皮样改变;腋窝淋巴结肿大。早期乳腺癌患者规范治疗,术后10年生存率超过90%。(广东祈福医院肿瘤一科主任 张红玉)

手机追剧引发角膜溃疡

武汉的童女士用手机连续追剧14个小时后,眼睛出现流泪、畏光、疼痛症状,被确诊角膜上皮溃疡。武汉爱尔眼科汉阳医院眼表及角膜病科主任牛晓光解释,手机屏幕上不

断变换的光影对眼睛造成持续刺激,损害眼球泪膜层,引起干涩、刺痒等感觉。此时,很多人会不停地揉眼睛,更是加重了感染风险,从而造成角膜溃疡。(摘编自《武汉晚报》)

爱存心 LOVE YOU 间

父母德高 子女良教

