不想拖成胃癌记住这6个字

近日,“多年胃溃疡自己买药吃,男子嫌看病麻烦3年拖成胃癌”这则新闻引起大众的关注。据介绍,胃溃疡主要由幽门螺旋杆菌(Hp)感染、非甾体抗炎药(人们常服用的一些感冒药、止疼药及阿司匹林等)、吸烟喝酒、精神紧张导致。养胃护胃非常必要,胃最怕下面这六个字。

冷:胃、十二指肠溃疡发病有季节性,秋冬和冬春交替都是高发期,寒冷的冬季尤其要注意养胃。胃痛、腹部不适,消化能力降低,这时进食生冷食物就会引起或者加重胃部不舒服症状。

对策:寒冷季节注意预防消化性溃疡的发生,有上腹痛、上腹不适、饥饿痛、夜间痛等症状,及时到医院就诊。

晚:不按时吃饭,胃酸没有及时被食物中和,高酸状态容易导致消化性溃疡。食物从胃排空、进入小肠消化大约需要两小时,吃完饭就睡胃肠道没时间消化,会导致消化功能异常。

对策:晚餐两小时后再睡眠,一日三餐亦要定时,这样会形成固定消化液分泌高峰。

多:吃太多会导致胃酸、胰液、胆汁等消化液分泌增加,超出分泌能力,可能会导致胆管胰管等相对狭窄、梗阻,造成消化功能紊乱。

对策:少吃甜食、巧克力等较难消化食物,吃到七八成饱就可以了。

少:汽车跑起来需要油,身体要正常运行也需要能量。晚饭要吃少并不是不吃,否则胃部分泌出的胃酸没有食物可消化,损伤食管、胃肠黏膜(损伤较深即可形成溃疡)。

对策:晚餐宜吃得清淡些,多选择蔬菜水果。

坐:运动有助于胃肠的蠕动,能帮助消化。刚吃完饭不适合埋头工作,因为胃肠的消化需要有足够的血液保障,如吃完饭就工作,血液供给大脑,胃肠得不到消化所需的循环血量,十分影响消化。

对策:吃完饭后两个小时内,建议散散步,但不主张打篮球、乒乓球这样的剧烈运动。

忍:现在得胃病的人很多,胃疼了就吃点药忍忍。这样可能使小病发展成大病。胃部不舒服就是身体在报警了,这时就要看医生。

对策:吃药1~2周都不见好就需要及时就医,即使不到两周,服药后不见效也要就医。40岁以上的老胃病要警惕胃癌。

(据《健康时报》)

呼和浩特首例“可视经皮肾穿刺置管引流术”成功实施

新报讯(记者 段丽萍) 11月29日,来自乌兰察布市四子王旗的郝先生终于摆脱了十余年的病痛折磨,从内蒙古中医医院出院了。至此,他成为呼和浩特市首位通过“可视经皮肾穿刺置管引流术”成功救治的患者。

据介绍,2006年,郝先生被检查出患有肾积水,多处求医效果不理想。11月19日,他来到内蒙古中医医院,被诊断为左侧重复肾、上半肾积水、输尿管梗阻等疾病,需手术治疗疏通输尿管道,排出积水。

因患者左侧重复肾,右肾先天发育不良、体积小,如直接切除上半部积水的肾脏,不仅手术风险较高,且会丢失更多肾单位。经过该院泌尿外科主任赵海涛团队讨论决定采用“可视经皮肾穿刺置管引流术”。

11月27日,手术如期进行,术中医生使用一根不足2mm的穿刺针,针腔内带有可视光纤,通过穿刺针的引导将导丝放入输尿管,形成经皮肾到尿道外口的贯穿导丝,最终成功留置输尿管支架。患者全程局麻,整个手术过程,患者出血仅1毫升。术后,患者恢复良好,两天后就办理了出院手续。

健康内蒙古 Healthy Inner Mongolia

内蒙古卫健委向您推荐

公民健康素养66条

近年来,我国在全面建设小康社会和构建社会主义和谐社会的进程中,高度重视提高全民健康素质,坚持以人为本和为人民健康服务的根本宗旨,大力开展健康教育与健康促进工作,在传播健康知识的同时,更加关注人民群众维护健康的内在动力和基本能力,注重发挥人民群众促进健康的潜能,引进健康素养的概念。

健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。公民健康素养包括基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能等三方面内容。

呼伦贝尔市:20年采供血量由0.1吨提高到4.5吨

新报讯(记者 段丽萍) 《献血法》实施20年来,呼伦贝尔市无偿献血顺利完成了计划无偿献血向自愿无偿献血转变,献全血向献血成分血转变,献200ml向400ml转变。如今,无偿献血已经作为呼伦贝尔市精神文明的重要组成部分,参加无偿献血也成为该市人民一种高尚的精神追求。

自从1992年成立中心血站以来,呼伦贝尔市血液工作实现了法制化、科学化、标准化和规范化,采供血量由过去的0.1吨提高到现在的4.5吨;技术人员由过去的5个人增加到现在的38个人。

1995年,呼伦贝尔市先于国家实行无偿献血制度时,便制定出了完善的还血制度,使每一个无偿献血者在付出义务的同时,享受到优惠的待遇。中心血站充分发挥红十字会在推动无偿献血方面的优势,走街窜巷深入到群众当中、厂矿企业、国家机关、军队院校进行广泛而细致的动员宣传,树立正确的献血观念。充分调动一切宣传手段,在群众当中形成了献血光荣、献血保健等良好的社会风气,形成了一支稳定的无偿献血队伍。目前,年献血2次以上,已经连续3年捐献,年龄在40~50周岁的无偿献血者已达到数千人。

目前,呼伦贝尔市全市实现了采供血网络化管理,做到了一人一码追踪管理,降低人为操作差错事故。对献血者的体检征询表进行区分性管理,将体检征询颜色分为白(代表第一次献血)、红(代表多次献血)、黄(代表阴性献血者)三种,这样便于对献血者进行献血护理。同时,利用现代通信手段,建立了“短信管理平台”、“无偿献血者QQ群”、“稀有血型之家”、“无偿献血微信群”,为无偿献血者开通了一条畅通无阻的绿色通道。

一分耕耘一分收获:1996年获得全国无偿献血先进城市铜质奖;2004年荣获全区无偿献血先进盟市奖;2011年荣获全国无偿献血先进省(市)奖;2013年荣获全国无偿献血先进省(市)奖;2015年荣获全国无偿献血先进省(市)奖。从1999年至2016年共有11人获全国无偿献血促进奖、126人金奖、376人银奖、1472人铜奖。

众志成城二十载 1998年-2018年《献血法》实施 20周年
热血汇聚中华情

口罩戴不对更易感冒

天气冷要戴口罩,空气不好也要戴口罩,去医院怕被传染上疾病,更要戴口罩,甚至有些女性将口罩当做是脸部防晒的“小工具”。口罩的“魔力”真的这么有用,各种场合都能用?

澳大利亚调查人员通过研究后估计,在居家环境中,佩戴医用口罩能将一个健康人患病的风险降低60%至80%。在冬天,免疫力较低的老年人、体弱多病者最好戴上口罩。不过,并不建议孕妇、小孩和有呼吸系统、心血管疾病的人佩戴。这是因为密闭性较好的口罩如果长时间佩戴,会影响呼吸功能,易产生胸闷等不适。佩戴最好不要超过2个小时,半小时左右就应该摘下来换换气。

正常情况下,戴口罩必要性不大。正常人体鼻腔黏膜血液循环非常旺盛,鼻腔里的通道又很曲折,鼻毛构起一道过滤屏障,当空气吸入鼻孔时,气流在曲折的通道中形成一股漩涡,使吸入的气流得到加温,等吸入人体时,已经不那么寒冷。

相反,长时间戴口罩,反令鼻腔变得脆弱,失去鼻腔的原有生理功能,人体缺乏锻炼,稍微受凉更容易感冒。

此外,戴口罩时如果不及时换洗,更容易被污染,从而引发感冒。

佩戴口罩时要分清内外、上下,确保面部与口罩的贴合,不留缝隙,这样才能充分发挥口罩的“过滤功能”。 (据《三湘都市报》)