

# 嘴里常发苦

# 查查这些病

嘴里发苦,在排除生理性口苦的情况之外,需要当心以下疾病的可能。

## 口腔咽喉疾病症状:口苦、口臭

口腔咽喉疾病是导致口苦的常见病因,比如牙龈炎、牙结石、龋齿、牙周炎、口腔黏膜病变、慢性咽炎、喉炎等。另外,如果刷牙习惯不太好,口腔内的食物残渣未及时彻底清除,会堆积在口腔内,日积月累,细菌大量繁殖就会导致口苦,同时还会出现口臭的情况。

## 消化道疾病症状:口苦、暖气

食管、胃、十二指肠疾病,也可以导致口苦,尤其是感染了幽门螺杆菌的患者会比较明显。由于食管胃动力差、或存在胃酸反流、胆汁反流、胃气反流等情况,可以导致

口苦、暖气、打嗝、甚至胸痛、背心痛等,常发生在夜间平卧睡眠中,部分患者半夜惊醒,起床活动或饮水进食后可以缓解症状。这要考虑胃食管反流等消化道的情况。

## 胆囊、胰腺疾病症状:口苦、黄疸

慢性肝病、胆囊炎、胆囊结石、慢性胰腺炎、肝胆肿瘤,这些情况也会导致口苦。

因为上述器官发生疾病后,会影响胆汁胰腺的分泌,进而影响胃肠消化功能。未完全消化的食物残渣在胃肠滞留,在细菌作用下,会产生气体,逆向反流入口腔,就会导致口苦。因胆囊、肝脏等疾病导致的口苦,常伴有腹痛、黄疸或其他症状。

## 慢性肾病症状:口苦

慢性肾病,如肾炎、肾功能不

全等,肾小球破坏等也会导致口苦,但较容易被忽视。

慢性肾病之所以会产生口苦,主要是因为慢性肾病导致身体的代谢废物不能有效排除,这样一来,体内水电解质和酸碱代谢失衡,尿素氮和尿酸过高,长此以往,患者就会有口苦的症状。

## 糖尿病症状:口苦、口干

糖尿病也是常见的导致口苦的疾病之一。由于糖代谢障碍,血糖较高,会导致口苦或甜腻,细菌繁殖导致口苦,常伴有口干。糖尿病患者会合并胃肠动力障碍、大便不通畅、便秘等情况,也会出现口苦。另外,少部分癌症患者由于舌部血液循环障碍和唾液内成分改变,对甜味食物的感觉下降,对食物发苦的感觉异常敏感,也会感觉口腔发苦。

(据《健康时报》)

## 如何缓解运动引起的腰痛?



享受冰雪运动的乐趣之余,若出现腰痛等运动损伤,也需有应对之策。北京协和医院康复医学科康复治疗师陈铮威介绍,运动引起的腰痛是常见的运动损伤之一,也是急性腰痛的一种,通过卧床休息结合适当运动可以有效缓解。

陈铮威介绍,急性腰痛是腰部肌肉、筋膜、韧带等组织因外力作用突受过度牵拉,导致急性损伤或腰部小关节嵌顿而引发的一组病症,表现为腰骶部疼痛伴屈伸活动受限,体位变动时疼痛症状加重。

“将卧床休息和适当运动相结合才能达到更好的疗效。”陈铮威说,数十年来,卧床休息被认为是急性腰痛患者的标准治疗方式,但近年来多项研究证实,卧床休息并不会提升患者的恢复速度和程度;

同时,有研究指出,急性腰痛患者应在耐受范围内维持规律的日常活动并进行一定强度锻炼,适当运动可以帮助缓解肌肉痉挛。

发生了急性腰痛,该如何卧床休息?陈铮威说,休息的姿势包括:仰卧位,在膝关节和头下各放置一个枕头,将肩部抬高;侧卧位,位于上方的膝关节屈曲,在两侧膝关节

之间放置一个枕头;俯卧位,在腹部下方放置一个垫子,将腰部适度弯曲。“姿势应按照个人的舒适度进行调整。”

陈铮威提示,居家时还可利用热敷来缓解急性疼痛,可采取俯卧位,将热敷包加热至39℃至48℃后置于疼痛部位,持续20分钟左右;工作或外出时可使用腰托来增加腰部稳定性。

除了卧床休息之外,陈铮威介绍,采取运动疗法既可以预防腰痛的初次发生,也可以防止复发。需要注意的是,扭伤3天内要“静多动少”,可做“核心收紧”运动;扭伤3天到1周及以后逐渐增加运动的比重,可做“俯卧伸展”等运动。若腰痛症状持续加重,范围累及下肢,应适时就诊。(据新华社报道)

## 泡脚防寒并非人人适合

操作时也要掌握好温度和时间,注意以下几点:

1. 水温不能太高,可准备40摄氏度的热水,倒入水桶中,以水量没过脚背或小腿肚,以温热但无刺痛等不适感为宜。

2. 泡脚时间不宜太长,15分钟~20分钟为宜,泡至皮肤微微发红但无灼痛感。

3. 泡完脚后,除了擦干水外,还应仔细检查皮肤,观察有无持续不退的红肿、有无破损或起泡等情况,如果有异常应及早处理。

4. 泡完脚后穿好袜子保暖,同时注意地面上是否有水,特别是老年人,一定要小心防滑倒。

(据《广州日报》)



## 有助顺气的食物

消化不良,容易腹胀。除了必要的药物治疗之外,吃对食物对缓解腹胀也十分关键。美国“网络医学博士网”近日载文,盘点出9种可缓解腹胀的食物。

**香蕉** 研究表明,饭前吃香蕉的女性更少发生腹胀,香蕉可增加某些肠道细菌,预防导致腹胀气体的生成。

**芹菜** 芹菜富含纤维素和水分,有助促进消化。芹菜中的类黄酮还有益减少体内(包括肠道)炎症。

**姜黄** 姜黄(咖喱的主要原料之一)富含姜黄素。研究表明,姜黄素可以缓解肠易激综合症,缓解胃肠不适,调节消化系统,减少腹胀。

**薄荷** 研究表明,薄荷有助放松消化系统的肌肉,进而推动气体通过胃肠,缓解腹胀。薄荷茶也有同样的作用。

**生姜** 常见佐料生姜味道辛辣,有助消化,可加速胃排空,进而防止腹胀。

**芦笋** 芦笋是菊苣纤维(一种不溶性纤维)的良好来源,能滋养肠道中的有益细菌,为肠道健康保驾护航。

**茴香** 茴香的根茎和种子所含的一种化合物可缓解胃肠痉挛。痉挛越少,胃肠就越顺气,腹胀发生率越低。

**西红柿** 西红柿等食物中的抗氧化剂番茄红素具有抗炎功效,其中丰富的钾还可以降低体内钠的水平,这些都有助缓解腹胀。

**酸奶** 多项研究表明,酸奶可帮助分解牛奶中可能导致腹胀和疼痛的糖分,减轻腹胀。

(据《生命时报》)

不少人都想着用泡脚来防寒,但专家提醒,并不是人人都适合泡脚,特别是有下肢血管病变,或是有下肢皮肤损伤、下肢关节炎症急性期、糖尿病外周神经病变或有心肺疾病的人群,都不建议泡脚。

有基础病的人群泡脚前应咨询专业医生,如果没有泡脚禁忌,