

90 后的胃垮了?

不良生活方式和精神压力是年轻人患胃病的两大诱因



“90 后的胃已经垮了”“胃病成了 90 后真正的危机”“胃癌正向年轻人袭来”……打开网页,和“年轻人”“胃病”相关的新闻资讯数不胜数。年轻人的胃病真有这么严重吗?华中科技大学同济医学院附属同济医院消化内科主任医师黎培员说:“大部分年轻人的胃病都是‘自己折腾出来的’。老年人的胃一旦萎缩了很难逆转,而年轻人的胃黏膜修复能力比较强,只要改变一下生活习惯,胃马上又‘生龙活虎’了。”

年轻人的胃病一般有以下几个特点:急性的多,慢性的少;轻症的多,重症的少;功能性的多,器质性的少;可逆转的多,不可逆转的少;良性的多,恶性的

少;不良生活方式引起的多,其他原因引起的少。

据黎培员介绍,年轻人常见的胃病一般有几类:功能性消化不良,觉得胃不舒服,但是胃镜显示没什么大问题;非萎缩性胃炎,患者的胃可能只有轻微的炎症,一点糜烂,胃部没有萎缩或者其他病理改变;胃食管返流,患者胃、十二指肠里的东西返流到食管引起的一些症状。另外,在年轻人中还是比较常见的是十二指肠球部溃疡,患者有节律性、周期性的上腹部疼痛。

不良生活习惯惹的祸

为什么年轻人容易得胃病?

主要还是不良生活习惯惹的祸。黎培员总结了几个胃病的危险因素。危险因素越多,得胃病的概率越高。大家可以对照自查,清除掉各种危险因素。

当代年轻人饮食图鉴:早上来不及就不吃了,中午点份外卖或者有什么吃什么,晚上大吃一顿,火锅、烧烤、油炸食品等都是心头爱。熬夜、加班时还会加顿夜宵。黎培员说,三餐不规律,常吃高油、高盐、高脂、坚硬、粗糙、过于冷或烫的重口味食物,都会对胃黏膜造成损害。经常性地熬夜、久坐都不利于胃肠蠕动,影响消化功能。抽烟、酗酒、常饮咖啡和浓茶,这些不良嗜好都会刺激损伤胃黏膜。当损伤超过胃黏膜的自我修复能力、打破平衡时,就会引起胃部不适。

有些患者问,为什么有人抽烟又喝酒,还能活到九十九?难道不良生活习惯也能“负负得正”?“不存在的。”黎培员解释,那是因为他们本身基因好、机体修复能力强,这种人在人群中也是非常少的,不能模仿其不良生活习惯。

“幽门螺杆菌感染是引起胃病甚至胃癌最常见、最可以控制的因素。年轻人得胃癌大部分和幽门螺杆菌感染关系不大,主要和基因有关。”黎培员介绍,现在

随着卫生状况变好,年轻人的感染率在下降。新冠肺炎疫情后,越来越多的人习惯使用公勺公筷,这样也能减少吃饭时幽门螺杆菌的交叉感染。

一些药物也可引起胃黏膜损伤

黎培员提醒,还有部分年轻人得胃病是由于在治疗方面有误区。身体不舒服或者胃不舒服,不能自己随意找方子、乱吃药,一些药物也可引起胃黏膜损伤。

出现胃部不舒服症状后,首先应该检讨并改变自己的生活习惯,比如避免暴饮暴食,健康饮食。改变生活习惯后,如果三五天胃部不适还没有明显改善,就要引起注意了。

出现反酸“烧心”,有可能是胃食管返流;如果饿了就胃疼,吃饭会舒服点,还有半夜疼,则可能是与溃疡有关的疼痛,有这种疼痛的情况要到医院做胃镜检查;胃胀、餐后饱胀、没胃口,有可能是单纯的功能性消化不良或者是普通的胃炎。在胃疼的情况下,发现大便变成沥青样,甚至呕吐咖啡渣样的东西,有可能是胃出血,必须到

精神压力会直接影响胃肠的功能

年轻人精神压力大也可能首先反应在胃上,没有胃口,不想吃饭。夫妻吵架、工作不顺利、挨了领导批评等,很多人首先的反应就是不想吃饭。精神压力会直接影响胃肠的功能。

在 2020 年四五月,黎培员接诊的消化不良病人明显增多,大家见到他的第一句话都是:“医生,我的胃不舒服就是从疫情初期开始的。”然而,往往这样说的人经过检查后大都没有严重的胃病。黎培员分析,疫情让大家精神紧张、焦虑抑郁,继而对胃产生了影响。人们宅在家中,很多平时不被注意的微小不适一下子成了他们心中反复琢磨的问题,实际上,只是大家比平时更关注自己的身体状况,这些不适就会被放大。

黎培员送给大家一颗安心丸——年轻人的胃病大部分和生活方式、精神压力有关。要在生活习惯、情绪调节上做一些改变,不能再掩耳盗铃地“朋克养生”了。“平时要对胃好一点。你对胃不好,胃凭什么对你好?你不爱胃,胃也不会爱你。”黎培员说。

据《中国青年报》

青光眼应早发现早治疗

本报记者 吴艳

青光眼在不可逆致盲性眼病中排第一位,目前,国内报道的青光眼患者致盲率在 25%左右,是一种很严重的眼病。2021 年 3 月 7 日至 3 月 13 日是第 14 个“世界青光眼周”,今年的主题是“视野不丢,生活无忧”。“世界青光眼周”旨在让更多人知道青光眼、了解青光眼,达到早发现、早治疗的目的,从而避免永久性的视力丧失。

什么是青光眼

病例:近半年来,许女士左眼视物模糊症状逐渐加重。听邻居说如果单纯的视物模糊、眼睛不疼,就可能是白内障,需要等到一定程度才能手术。上个月,许女士去医院检查才发现自己患的是青光眼,而且已经是晚期。经过治疗,虽然阻止了病情发展,但是视物模糊的症状却再也不能消除了。

医生讲解:青光眼常被大家认为是一种引起急性眼痛的疾病,实际上,青光眼包括很多类型,不同类型的青光眼表现、治疗和预后差别很大。其中,超过 80% 的青光眼患者是慢性发病。患者早期视野范围逐渐缩小,疾病不易被察觉,而影响到中心视力时已经是晚期了。因此,我们经常把青光眼比作“视力的小偷”,它会在不知不觉中造成严重的

视功能丧失。目前,医学界认为青光眼是一种以视神经萎缩和视野缺损为共同特征的疾病。因为视神经一旦萎缩,就不能再恢复了,所以青光眼要早发现、早治疗。

青光眼会遗传吗

病例:郑先生的妻子患有青光眼,刚出生的儿子也被确诊为青光眼,郑先生很担心如果再生育宝宝还会是青光眼。医生建议他们在怀第二个宝宝时,去医院做基因检测。检测结果没有发现青光眼基因,郑先生夫妻顺利生了一个健康的宝宝。

医生讲解:对于不同类型的青光眼来说,遗传概率差别很大。只有约 10% 的原发性青光眼患者有家族史,而先天性青光眼患者的家族史遗传概率会更大一些。概率大小和致病基因的强弱有关。研究发现,有青光眼家族史、高度远

视或高度近视、糖尿病、甲亢等疾病和长期使用激素、脾气暴躁、长期失眠的人群患青光眼的概率较大。因此,定期的眼科检查和对于强致病基因的检测尤为重要。

青光眼怎么治疗

病例:佟女士是位退休教师,7 年前,她因为突然头痛就诊,医生诊断为急性青光眼,建议她进行手术治疗,并暂时给予降眼压药物治疗。回家用药后,佟女士自觉症状缓解,而后就一直间断点药治疗,并没有进行手术。近两年,佟女士视力越来越差,不得已再次就诊,已经是晚期青光眼。虽然经过积极治疗,但仅仅保住了部分视力。

医生讲解:青光眼的治疗方案包括药物、激光和手术。不同类型的青光眼或一种类型青光眼不同阶段的治疗方案可能会差别很大。比如,发

育性青光眼和闭角型青光眼首选手术治疗,而开角型青光眼早期首选药物治疗,中晚期则推荐手术治疗。佟女士所患的青光眼应该首选手术治疗,如果选择药物控制就会出现“逆药现象”,即开始点药有效,后面再点药会加重病情。没有医学知识自作主张治疗,会增加健康风险,患者应遵照医生建议及时进行合理的治疗。

青光眼能治愈吗

病例:10 年前,潘先生被诊断为青光眼,在多家医院先后接受了 6 次手术。去年,潘先生的青光眼再次复发后做了微创青光眼手术,效果非常好。

医生讲解:目前,医学界认为青光眼是不能根治的,比如发育性青光眼早期手术的成功率在 80% 以上,而开角型青光眼做传统小梁切除术的成功率只有 60% 多,这就意味



周文宗

沧州爱尔眼科医院
青白二科主任

河北省医学会眼科学分会第一届青光眼学组委员,沧州医学会眼科学分会委员,爱尔眼科集团青光眼学组青年委员兼秘书,河北省爱尔青白学组秘书。

河北省知名青光眼专家,在省内较早开展直视下房角分离联合白内障摘除术治疗闭角型青光眼以及各类粘小管相关的微创青光眼手术,如穿透性粘小管成型术、MAT、GATT 等。

咨询电话:2136187

着,患者手术后有很大的几率要面临复发。近 10 年来,微创青光眼手术逐渐兴起,此类手术成功率大幅提升,患者也无需进行特殊护理,深受医生和患者的推崇。潘先生实施的就是其中一种微创青光眼手术,目前的成功率可达 90% 以上。这将是未来青光眼手术的发展方向。