

肚子疼也有“十二时辰”

饭前饭中饭后疼痛对应5种不同的病



肚子疼是生活中很常见的一种不适症状,它的发生往往与进食有关,有人是饿肚子时疼得厉害,有人是吃完饭更严重。其实,不同的疼痛时间可能预示着不同的疾病。上腹痛是一种很常见的症状,虽然都是疼,但是饭前、饭中、饭后疼的病因差别很大。

1 不同的疼痛时间,预示着不同的疾病

餐前疼——十二指肠溃疡 秋冬、冬春交替之际,常见十二指肠溃疡,典型症状就是空腹时上腹痛,也可能出现夜间痛,进食后就能缓解。

这是因患者的胃酸、胃蛋白酶分泌增多,且破坏能力与十二指肠黏膜的防御能力失衡,造成溃疡。空腹时,没有食物中和胃酸,部分胃酸溢入十二指肠,刺激溃疡面,痛感会更强。

进食后,胃酸进入十二指肠时已与食物充分混合,降低了酸度,对溃疡面的刺激较小,疼痛便会有所缓解。

进食中疼——慢性萎缩性胃炎 大多数慢性胃炎缺乏特异性症状,有

的可能没有症状,有的是不同程度的上腹隐痛、餐后饱胀、反酸等消化不良症状。慢性萎缩性胃炎伴黏膜糜烂者的上腹痛较明显,常反复发作,出现在进食中或餐后。

餐后半小时到1小时疼——胃溃疡 胃溃疡是胃黏膜防御能力减弱所致,患者多伴有幽门螺杆菌感染。

进食后,食物与胃黏膜发生摩擦,刺激溃疡部位,且胃蠕动增强,会对溃疡造成牵拉;为了消化食物,胃酸分泌增多,黏膜受到的破坏更大,某些辛辣刺激食物还会加剧这种刺激,导致患者出现明显餐后痛,可持续数分钟

至数小时不等。

饱餐后有烧灼感——胃食管反流病 因患者食管的防御机制下降,进食后胃酸分泌增多,加上反流物刺激,便可引起胸骨后疼痛、不适或烧灼感。

餐后饱胀——功能性消化不良 患者常有反复发作的中上腹痛、上腹部烧灼感、餐后饱胀感及早饱感。

目前认为,该病与内脏高敏感性、胃肠动力障碍、感染及精神心理等因素有关。功能性消化不良患者的内脏高敏感性常使其更易出现上腹部不适,且餐后比空腹时更敏感。

据《长江日报》

一口气喝完冰镇饮料 突然吐血千毫升

近日,哈尔滨一男子,一口气喝完冰镇的冰红茶后,狂吐1000毫升血。医生表示,患者是因贲门撕裂造成上消化道出血,失血性休克。在呕吐过程中造成食管和胃的连接处黏膜的撕裂,病情比较凶险。

王先生今年38岁,身体状况良好。前段时间,因天气炎热,他觉得特别口渴,一口气喝完了一瓶冰镇饮料,然后就感觉不舒服,被家人送往医院。

医生表示,冰镇的(饮)食品或刺激性食物快速进入消化管时,消化道黏膜会产生强烈痉挛,还会损伤黏膜。生活中,由贲门撕裂导致患者大出血的情况并不少见,一旦发生,就可能有生命危险。

医生建议,尽量避免食用冷饮、冷食,或依据个人的情况减少进食量、减慢进食速度。运动后休息3分钟—5分钟,心率相对平稳后再喝冷饮。可把冰镇饮料先放在温水中1分钟左右,待回温些许后,再小口慢饮。



2 不同“痛感”对应不同病

除了发生腹痛的时间,还可以根据“痛感”的不同,来初步推测肚子疼背后的原因:

胀痛 疼痛程度较轻,多为脏层腹膜被动膨胀所引起,比如胃肠道消化不良、肠梗阻、肠麻痹、胆囊炎等。

阵发性疼痛 多表示空腔脏器发生痉挛或阻塞性病变,比如机械性肠梗阻、输尿管结石等;胆道蛔虫病常表现为间歇性上腹“钻顶样”剧痛。

隐痛 该症状无特异性,多为胃肠道的轻微炎症、溃疡,比如胃炎、胃溃疡、结肠炎等。

痉挛性疼痛 胃肠道痉挛所致疼痛,常见原因有胃肠道炎症、溃疡等,有时需与肾结石或输尿管结石梗阻引起的疼痛做区别。

剧烈绞痛 胃肠道对缺血的疼痛反应敏感,如果临床出现极为剧烈的腹痛,就可考虑腹腔内脏器缺血,比如

肠系膜上动脉栓塞、胆囊坏死、急性胰腺炎、肠梗阻或腹部疝气嵌顿导致肠管缺血等,病情危急,需尽快就医。

此外,消化性溃疡病常表现为典型的慢性、节律性、周期性上腹痛;胃、十二指肠穿孔常为突发性中上腹的剧烈刀割样痛、烧灼样痛;急性阑尾炎则首先表现为上腹部疼痛,后出现右下腹疼痛,即转移性疼痛。

3 腹痛别盲目止痛

腹痛根据起病缓急和病程长短,可分为急性腹痛和慢性腹痛:

急性腹痛 起病较急,疼痛程度较严重,往往提示身体健康出现严重问题,需及时治疗,以免导致严重后果。

急性腹痛病因复杂,常见的包括胃肠道疾病、胆胰疾病、腹主动脉病变、腹腔脏器破裂以及妇产科疾病等,有时胸腔内脏器疾病也会导致腹痛,如胸膜炎、心包炎、急性心梗等。

慢性腹痛 疼痛时间超过3个月的

腹痛,疼痛可以持续存在或断断续续、反复发作。

慢性腹痛的疼痛程度一般比急性腹痛轻,多与慢性疾病有关,常见的原因包括炎症性肠病、功能性胃肠病等。

气温变化、大量饮酒、摄入过多油腻或不洁食物、外伤、过度劳累、睡眠不足等因素都可能诱发腹痛,多数情况并不严重,部分可自行缓解。

若腹痛严重、不能缓解或反复出现,应及时前往医院就诊。

尤其是在剧烈腹痛的同时伴有发热、黑便或血便、无法控制的呕吐和(或)呕血、无尿、晕厥或昏迷,或其他部位的疼痛(如胸痛)延续到腹部,需紧急就诊。

突发腹痛就医前不要自行服用止痛药。暂时禁食、禁水,以避免加重部分疾病的病情,如急性消化道出血、胰腺炎、肠梗阻等。

据《生命时报》

疫情期间 在公共卫生间 如何做好防护

前段时期,国内部分地区曾出现“公厕传播链”。专家提醒,新冠病毒可通过气溶胶传播,公共卫生间是易引起气溶胶传播的场所,使用公共卫生间时不可大意,应这样做好防护:

- 1.全程佩戴口罩,不要摘下口罩咳嗽、漱口、卸妆、抽烟等。
- 2.尽量避免用手接触设施表面,可使用纸巾隔离。
- 3.便溺入坑,及时冲水。如使用马桶,盖好后再冲水。
- 4.用过的纸巾丢弃入篓。
- 5.如厕后进行手部清洁,使用洗手液+流水搓洗20秒以上,或用75%酒精湿巾/棉片进行消毒,手部清洁前不要触摸口眼鼻。
- 6.如厕时尽量不玩手机,确需使用手机,如厕之后应对手机进行消毒。

宗合

健康知识宣传 ②

生活中如何“减糖”

饮食中的添加糖是引起龋齿最重要的危险因素,过多摄入会造成膳食不平衡,增加超重、肥胖以及糖尿病等慢性疾病的患病风险。各种人群均应减少添加糖(或称游离糖)的摄入,但不包括水果中的糖和主食中的天然碳水化合物。现在,我们来了解如何做到“减糖”——

添加糖是指人工加入食品中的糖类,包括单糖和双糖,常见的有蔗糖(平时以白糖、红糖、冰糖的形式出现)、果糖、葡萄糖等,通常存在于软饮料、果汁、甜点、饼干、糖果、冰淇淋、蛋糕等食品中。天然果蔬中的糖含量少,在人体内消化率低,且新鲜果蔬营养价值高,不需要戒除;添加糖则是健康隐患,要尽可能减少摄入。

中国营养学会建议,每人每天糖摄入量最好能控制在25克以下,最多不超过50克,糖摄入量控制在总能量摄入的10%以下。实际生活中,要做到以下几点:

用白开水代替饮料 含糖饮料指含糖量在5%以上的饮料,尽量少喝或不喝软饮料、果汁、含糖的功能性饮料等,推荐喝白开水或茶水。成年男性每天喝水1700毫升(约8.5杯),成年女性每天喝水1500毫升(约7.5杯),少量多次饮用。

减少食用高糖类包装食品 不吃或少吃冰淇淋、糕点、巧克力、饼干、蜜饯、果酱等。购买加工食品时,要学会查看食品标签中的营养成分表,选择碳水化合物或含糖量低的饮料,注意隐形糖。

一日三餐少放糖 家庭烹饪菜肴时尝试用大蒜、八角和花椒等天然食物提味以取代糖。优先选择粗加工、新鲜、健康的食品,比如新鲜蔬果、原味坚果、鲜奶、粗杂粮等。制作婴幼儿辅食时,无需添加糖。在外就餐时,尽量少选含糖多的菜肴,如糖醋排骨、鱼香肉丝、红烧肉、拔丝地瓜、甜汤等。

传播健康知识 提升健康素养



沧州疾控

权威·及时·易懂