

边工作边吃饭,耳朵冒出胃酸来

医生:睡前两个小时不建议进食

“我真的快要受不了这个嗡嗡声了!”近一个月来,浙江35岁的张先生出现严重耳鸣。晚上睡不好觉,甚至导致听力下降。他去医院耳鼻喉科做了检查,医生发现,他的耳鼓管被积液浸泡已久,已经导致中耳炎了。经过耳鼻喉科医生提醒,张先生才恍然大悟,这个积液竟是胃食管反流上来的胃酸。



1 吃饭不规律,引起中耳炎

张先生百思不得其解,胃酸怎么会跑到耳朵里?

前不久,张先生来到杭州市中医院脾胃病科,主任叶蔚表示,胃食管反流严重的病人,不仅会使反流物进入咽喉和气管,还会到达鼻腔、中耳等部位。张先生的情况正是反流物经过咽喉部,到达咽鼓管,从而引起中耳炎。

医生仔细问诊后发现,原来,张先生平时工作压力较大,饮食不规律,有

时候忙起来一边工作一边吃饭,随便吃两口就打发了。

有时忙到晚上,他还经常叫上三五好友去吃烧烤配啤酒。也正是因这些习惯,导致张先生出现了大大的“啤酒肚”,体重也逐年增长。

“门诊中遇到像张先生这样的患者不少,他们往往有个共同点,都是工作比较繁忙,吃饭不太规律。”叶蔚说,人在精神比较紧绷的情况下吃饭,进入到胃的食物往下输送能力变差。

一边吃饭一边处理事情,吃饭后缺乏休息、压力过大都容易让人肝气郁结、肝火内郁。这也是中医所说的“肝胃不和、胃失和降”,这时就应该“泄肝和胃”,胃气、肝气一起调理才能解决问题。

医生提醒,吃饭的时候不要一心多用,让肠胃可以慢慢地把食物消化吸收。另外,吃饱饭后也可以简单地小憩或散步,身心放松的状态下都会有助于胃的消化。

2 情绪和胃食管反流密切相关

在我国,胃食管反流患病比例约为7.69%,且有逐渐年轻化的趋势。为什么现在会有那么多人有胃食管反流病?

胃食管反流的诱因包括吸烟、饮酒、肥胖、年龄、药物影响和遗传因素等。当腹压、胃内压增高时如便秘、妊

娠、慢性咳嗽、胃排空减慢等,也会促进胃食管反流的发生。

还有一个高危的诱因,胃食管反流病大多数与情绪相关,这类患者多半是性格比较急的,比较追求完美。胃这个器官是能够反映人们情绪的,如果压力

比较大、情绪紧绷、紧张,就容易导致肝气郁结,甚至会对脾胃造成影响。

对于这类患者,一定要多关心他们的压力来源,除了药物治疗外,也要鼓励他们找到舒缓压力的方法,把生活节奏放慢一些。

3 如何预防胃食管反流病

诊断胃食管反流病可以通过临床表现和胃镜检查,必要的时候进行食管测压和24小时食管pH监测。

胃镜检查可以直观地看到食管黏膜的损伤情况,是诊断反流性食管炎

最准确的方法,同时,可以排除其他导致反流症状的疾病。

饮食及生活方式调整是治疗胃食管反流病的基础。一般通过抑制胃酸、促进胃动力以及服用中和胃酸的药能很快缓解症状。

胃食管反流通过中西药结合治疗,有一定的优势。首先可以减少长期服用西药造成的副作用,其次不仅能缓解身体的不适感,还可以抑制胃酸。同时,可以缓解病人的情绪、减缓压力、调理肝气。

4 睡前两个小时不建议进食

饮食方面,平时避免高脂肪、高糖饮食,避免暴饮暴食,少辛辣刺激饮食,饭后不要立即进食水果和汤,少喝浓茶、浓咖啡,少吃巧克力、油炸食品、冰淇淋等高脂高糖零食;少吃坚硬、粗糙的食物。

三餐要定时吃,现在有很多人都

是三餐不定,经常不吃早饭,这样不仅会造成胃酸分泌失调,也会增加胃的消化负担。

此外,睡前两个小时不要再进食。在中医将其称为“饮食不节”,睡前进食会导致胃的排空时间拉长,食物、胃酸停留在胃里的时间变多,导致“饮食

停积”,就会影响下食道括约肌的张力,容易胃酸反流。

中医认为,胃食管反流病的发生与肝气郁结有关,可适当食用疏肝解郁的食物。

据人民网

健康微观点

腰带勒太紧 竟会伤嗓子

一出现咽干、咽痛、嗓音嘶哑、干咳不停等症状,很多人会认为又感冒了或是患上咽喉炎,于是抗生素、清热祛火类中成药没少吃,却并不见好。这时候要注意了,有可能是裤带勒得太紧,伤到了嗓子。

湖北省中西医结合医院耳鼻喉科副主任医师许黎称,裤带勒得太紧,会导致裤子上挤压腹部和胸腔,进而压迫到喉咙。这种情况下,可能会导致喉咙不适、咳嗽、呼吸困难等症状。特别是在长时间佩戴过紧的腰带后,这些症状会更加明显。

——长江日报

男子突然“尿床” 竟是呼噜惹的祸

浙江42岁的刘先生最近几个月突然出现“尿床”问题,这让他非常难以接受。一开始是早上醒来发现床单上湿了一片,觉得是最近工作压力太大,累到了,难以启齿,并没有想到去看医生。后来“尿床”的频率越来越高,一个星期内出现两三次。

刘先生先去了泌尿外科,一系列检查下来,排除了遗尿症、尿路感染、膀胱炎等问题,听他提起打呼噜厉害的问题,医生建议他去鼾症专科门诊看看。

经过相关检查,刘先生被确诊为重度睡眠呼吸暂停综合征,因睡眠过程中缺氧严重,到达一定程度后大脑对各系统的调节能力下降,排尿系统出现障碍,从而导致遗尿。

——科普中国

“油冒烟”炒菜 催生“坏脂肪”

不少人盯着加工食品中的反式脂肪酸,却忽略了一个烹调习惯也会生成这种“坏脂肪”,这便是高温烹调,比如“等油冒烟了再下锅炒菜”。

北京营养师协会理事、中国注册营养师顾中一提醒,高温烹调,尤其是反复油炸时,油脂被加热到冒烟,会产生反式脂肪酸,且生成量随烹饪时间的延长而增多。

中国人喜欢吃炒菜,对于叶菜、切成薄片或细丝的蔬菜,可在油不冒烟的前提下,急火快炒一两分钟,或采用“水油焖炒”的方式。

另外,油炸时可选用花生油,其油酸含量更高,比大豆油等更稳定。精炼橄榄油也适合油炸,但忌反复使用。

——生命时报

自制“生理盐水”,孩子洗眼被灼伤

医生:盐水浓度过高,增加眼部感染几率

近日,家住湖北咸宁的曾先生自行配制“生理盐水”给孩子清洗眼睛,结果导致孩子角膜上皮损伤。医生提醒:食盐+水≠生理盐水,切勿盲目使用。

自制“生理盐水”,孩子眼被灼伤

今年5岁的西西(化名),近日做了眼睑手术。出院时,医生交代家长在家要做好孩子的眼部伤口清洁护理。医生告诉西西的父母,可以用消炎眼药水或者生理盐水清洗伤口。

西西的爸爸曾先生要给孩子清洗

眼部时,发现家里备的生理盐水用完了,想着家里有盐,自己配制就行了。曾先生用温水把食盐化开,然后用自己配置的“生理盐水”给西西清洗了眼睛。结果刚一洗完,西西哭着喊:眼睛疼。看着西西眼珠和眼皮都通红,曾先生急忙带着孩子来到武汉大学附属爱尔眼科医院就诊。

盐水洗眼,反会增加眼部感染几率

该院眼险眼眶病/眼整形美容科副主任医师陆秀兰接诊了西西,经过检查,西西角膜上皮被灼伤,需要药

物治疗。

陆秀兰提醒,自行配制的盐水,浓度很难把握,浓度过高刺激性强会造成眼部的充血,甚至可能会损伤角膜上皮。

另外,使用盐水洗眼达不到无菌要求,在冲洗过程中,有可能会增加眼部感染的几率。食用盐还含有其他成分,例如碘酸根、钾、镁、硫酸钠等,因此不建议用来清洗眼睛。

如果眼部不舒服,或有异物进眼睛、眼屎多,建议直接使用眼药水冲洗,如果症状没有缓解,就需要及时到院就诊。

据长江日报

身体“不适”是烟瘾的“余波”

一部分人认为戒烟后会生病,甚至很多吸烟者在戒烟的前几天,开始出现各种各样的身体不适。

其实,这是因吸烟多年,烟草中的有害物质长期对身体造成损害,在戒烟后恰巧发病而已。此外,吸烟是一种成瘾性疾病,一些身体不适的反应正是你和烟瘾战斗的余波,这些戒断症状,在戒烟最初表现最为强烈,之后逐渐减轻甚至消失。

创建卫生城市 促进全民健康