

健康新一年

对话名医

全科专家

寻医问药

保健养生

更多精彩内容,欢迎前往ios & Android下载《精品周刊》同步互动

“2012健康新一年”第二场活动周四开讲

与名医一起交流冬季“保胃战”

不能参与现场活动,微博@现代快报-健康周刊,我们帮你现场提问

本周四“2012健康新一年”的第二场活动将与大家见面,东南大学附属中大医院消化科主任陆枫林将与读者现场交流冬季常见胃病的保养及治疗。本期话题是综合众多读者的建议确定下来的:“你们下期是讲胃病的吗?主题不要变啊,我们全家胃都不好”“我去年冬天消化道出血还住院了,希望你们能请消化科的专家讲讲冬季保养”“北京一个23岁的女孩患急性胃溃疡去世了,现在像她这样的白领真不少,我女儿也是,常常熬夜加班,所以我想了解一些养胃保胃的知识”……如果你有老胃病,不妨来现场咨询;如果你家中有工作繁忙的上班族,那你更要到现场帮TA寻一份养胃方案。

快报记者 李鑫芳

天冷要防消化道出血

天一冷,除了呼吸道感染、心脑血管疾病,消化道出血的病人也明显多了起来,有些人发病急、出血量大,甚至伴有失血性休克,危及生命。“冬季是上消化道大出血的多发季节,慢性胃病和消化性溃疡病容易在这个季节复发、加重。”陆枫林提醒,如果本身就有消化道疾病,那冬季就应注意劳逸结合,不要食用过烫和辛辣的食物,忌暴饮暴食,同时一定要注意防寒保暖,可多进行一些体育活动。如果发现排黑便或者是有粘液及鲜血便,就可能是消化道出血的征兆,应及时就医。据介绍,上消化道大出血的患者60%以上都是由消化性溃疡引起的,还有部分是由肝硬化、胃癌、应激性溃疡引起的。

服用阿司匹林老人要护胃

为了预防脑梗,有些老人会选择服用阿司匹林。不过长期服用此类药物可损伤胃肠黏膜而造成消化道出血。统计表明,长期用药者中10%~25%可发生溃疡病。需要注意的是,可导致消化道大出血的药物并非仅阿司匹林一种,像被广泛应用于系统性红斑狼疮、类风湿性关节炎、肾小球肾病治疗的皮质激素,某些感冒药,长期服用也可能导致溃疡和出血。所以,本身就有消化道疾病的病人或长期需要服用上述药物的病人,用药时一定要在医生的指导下进行。

注意有些胃病也传染

通常我们认为胃病与遗传、饮食不当、药物、受寒着凉等因素有

关,事实上,还有些胃病与幽门螺旋杆菌(HP)感染有关,而这类胃病可通过不洁饮食、共用餐具等传染,比如有些孩子小小年纪就患上慢性胃炎,这其中就有不少是被患病的父母传染的。

查出有HP感染也不必恐慌,感染不代表一定会发病,是否需要治疗还应听从医生的意见。HP感染是可治的,不过治疗时严禁单独服用一种抗生素,或随意增减药量,或见效果不明显擅自换药,这些都容易导致耐药的产生,增大治疗难度。停药一个月后进行复查,以免被假阴性所迷惑。

复查时,一般不必再做胃镜检查,选用呼气试验即可。需要提醒的是,不是所有感染者都需要治疗。对于一些HP阳性的特殊人群,如有胃癌家族史、消化性溃疡、慢性萎缩性胃炎、经其他对症治疗后消化道症状不见缓解的,建议积极治疗。

喝粥养胃并非人人适宜

冬季不少人会选择食疗调养,认为熬各种各样的粥是一种不错的选择。特别是有些人食欲不振后,会选择喝粥养胃,认为粥细软,易消化,能减轻胃的负担。但事实上,这么做并不完全对。粥水分多,稀释了胃液,加速了胃的膨胀,使胃运动缓慢,不利于消化吸收。所以像一些患胃溃疡的病人,多喝粥反而会使胃酸更高。所以,喝粥养胃并非人人适宜。

你自己还有哪些独特的养胃方法?它们科学吗?周四下午来快报让专家帮你把把关吧。



专家名片



陆枫林

东南大学附属中大医院消化科主任、副主任医师、副教授、硕士生导师,擅长消化性溃疡、消化道大出血、肝硬化、重症肝炎、胆道疾病的诊治及胃、肠镜的检查和治疗。

专家门诊时间:周三上午。

参加现场活动的看这里——

主题:《冬季保胃战》
时间:12月29日(周四)下午2:30-4:00
地点:现代快报8楼会议室(洪武北路55号置地广场现代快报8楼会议室)
交通:乘26、30、46、2路车至新街口站下,27、163、29、68路至长江路站下。
提醒:请读者拨打热线96060报名,我们将为您预留听课座位。

微博提问的看这里——

登录新浪微博,把你的问题@现代快报-健康周刊,我们会在讲座的互动环节帮你提问,并现场一一帮你回复。

现代快报 健康周刊

快报全科专家团汇聚

三甲医院名医

全科专家团系列之一 《健康周刊》逢周一出版

| 江苏省属医疗单位 | | | 部队医院 | 南京市属医疗单位 | | |
|--------------------|--------------------|----------------------|----------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| | | | | | | |
| 江苏省人民医院 心内科主任医师 | 江苏省中医院 肾内科主任医师 | 东南大学附属中大医院 心血管科主任 | 解放军第八一医院 全军心脏中心主任 | 南京鼓楼医院 肾内科主任医师 | 南京儿童医院 肾内科主任医师 | 南京市第二医院 感染科主任 |
| | | | | | | |
| 南医大二附院 肾内科主任医师 | 解放军第454医院 肾科主任 | 南京市妇幼保健院 产科主任医师 | 南京儿童医院 肾内科主任医师 | 南京市第一医院 肾内科主任医师 | 南京市第一医院 肾内科主任医师 | 南京市第一医院 肾内科主任医师 |
| | | | | | | |
| 江苏省人民医院 肾内科主任医师 | 南京同仁医院 口腔科副主任医师 | 南京同仁医院 耳鼻喉科副主任医师 | 南京市口腔医院 牙体牙髓科主任 | 南京鼓楼医院 精神科主任 | 南京鼓楼医院 神经内科主任 | 南京鼓楼医院 神经内科主任 |