



四川省医学科学院
四川省人民医院

健康资讯电子期刊

JIANKANG ZIXUN DIANZI QIKAN

2019年2月刊

E-JOURNAL OF HEALTH INFORMATION

Feb 2019

健康管理 · 健康体检中心

目录

- 胰腺健康一念间，饮食有节零负担
- 高血压患者泡温泉，这些雷区您莫踩
- 年年有余图吉利，鱼刺卡喉要警惕
- 常熬夜，中医带您迅速恢复体力
- 长途驾车也会发生一氧化碳中毒
- 吃香喝辣的“胃来”，需要注意哪些
- 避孕，不能回避的问题

胰腺健康一念间 饮食有节零负担

节假日是消化道疾病高发时段，这与大家的作息及饮食规律被打破有关，不少人节日期间，三餐不定时、不定量，甚至暴饮暴食、酗酒熬夜、玩通宵，这样导致一种叫急性胰腺炎的疾病总在这个时段出没，成为“节日病”的“常客”。这里就给大家介绍一下这个不友好还很暴虐的“常客”。



✚ 危险程度似炸弹：急重症

胰腺炎是多种病因导致胰酶在胰腺内被激活后，引起胰腺组织自身消化、水肿、出血甚至坏死的炎症反应。胰腺炎开始时多为轻至中度的间歇性钝痛，疼痛多在活动时发生，休息后可以缓解，如膝骨性关节炎患者的疼痛多在负重或上下楼时突出，而手骨性关节炎患者随手的活动过多而痛。疼痛缓慢发展，严重时可持续，甚至出现撕裂样或针刺样疼痛，休息后也不能缓解，且常有夜间睡觉中痛醒。

急性胰腺炎相当的“凶狠”、“不留情面”，其中急性出血坏死性胰腺炎尤为“暴虐、残忍”，不会给患者和家属更多考虑的时间，以“兵贵神速”的策略和“乘胜逐北”的势头将患者打得“人仰马翻”（常继发感染、腹膜炎、休克、消化道出血、呼吸衰竭、脑病、肾功能衰竭等多种并发症），病死率高，是消化科常见的急症重症。

✚ 症状痛苦易辨识：腹痛

发生急性胰腺炎时，很多人的“定位系统”是不准确的（以为是胃痛），然后在“坑人”的“定位系统”指引下盲目的执行着错误的自治路线，让胰腺彻底沦陷（擅自服用一些止痛药或胃肠药物，而这种随意的处理方式可能会加速胰腺炎的发病进程，甚至引起严重后果）。所以，这里给大家一本正经的说重点——胰腺炎的症状。

胰腺炎的典型症状为腹痛，多在中上腹部位，疼痛程度不一，可向腰背部呈

放散性，仰卧位时加剧，坐位或前屈位时减轻，不能被解痉止痛药所缓解，进食会加剧。部分患者还伴有恶心、呕吐、腹胀等症状，这些症状多发于腹痛后，特点是先吐食物，后吐苦水，呕吐后疼痛不见缓解，有的患者还可出现发热、黄疸。

一旦发生抢时间：就诊

若你不小心撞上了它（有上述症状，且发病前数小时海吃海喝、有酒有肉，或一直胆囊就有问题），应立即禁食禁水，并及时去医院就诊；若夜间发生胰腺炎，就不要留恋被窝和娱乐节目啦，应及时送急诊科。

致病因素要规避：暴饮暴食、酒精刺激、胆道疾病

胰腺炎的发生过程就像一场不和谐乐章，往往前奏曲还恣意放纵戏江湖，主题曲却是身不由己在医院。让我们看看，雷区在哪里？

暴饮暴食促使胰液大量分泌，胰管内压升高，剧烈的呕吐也可使消化道内压力骤升，从而导致急性胰腺炎发生。在临床上，许多急性胰腺炎的患者都有暴饮暴食或高脂饮食的经历，这是该病主要的发病因素。



对于一些慢性嗜酒者来说，由于酒精的刺激，胰液内蛋白含量增高，易沉淀而形成蛋白栓，可导致胰液分泌排泄不畅，而突然发生急性胰腺炎。

很多胰腺炎患者以前多有胆道疾病，比如胆结石、胆囊炎、胆道蛔虫症、胆道感染等。这类患者平时更要注意合理饮食，若过量进食高脂、高蛋白食物，就可能诱发胆源性胰腺炎。此外，服用某些药物、血脂异常、高钙血症等也可诱发该病，甚至一些胰腺生理解剖位置特殊的人，也易多发。

监测血脂要上心

研究证实高甘油三酯血症性胰腺炎已经成为继胆源性胰腺炎、酒精性胰腺炎之后的第三大病因。

很多胰腺炎患者在发生胰腺炎之前其血脂长期增高，但是却疏于管理，这类型的人群一定要定期体检，管理血脂水平，在医生及健康管理师的指导下规范用

药，健康膳食，科学运动。

管住嘴、迈开腿、三餐节制、起居定时是绕开胰腺炎雷区的主要原则。

编辑 绒骊

高血压患者泡温泉，这些雷区您莫踩

这是一年前发生的事情，但是由于这个时节泡汤的人很多，还是要和大家旧事重提一下。一年前福州市一家温泉澡堂，工作人员在汤池边巡视时，发现一位老人满脸通红，晕倒在池子里。工作人员赶紧把人拉出池子，见老人情况不妙，又急忙送到附近医院。遗憾的是，老人经抢救无效身亡。老人 70 多岁，患有高血压等疾病，医生高度怀疑，他是在泡温泉时出现“晕汤”。

省医健康体检中心的马孝湘医生指出，“晕汤”是指人在泡温泉时，由于心脏病、高血压、动脉硬化或醉酒等原因导致血液循环过快、脑部供氧不足，发生短暂休克或晕厥。尤其平日有定期服用钙离子阻断剂、利尿剂等控制高血压的药物的患者，更容易引起血管扩张使脑部血液变慢，以致头晕目眩。马孝湘医生提醒患高血压、心脑血管等相关疾病的人，泡温泉危险系数很高。

但是冬季泡温泉可以说是一种享受，泡温泉已经成了时下流行的一种养生方式，泡温泉的好处也非常多，可以驱走疲劳和严寒，缓解压力和疼痛。所以大多数高血压患者们仍会在严寒季节泡一泡，那么如何安全泡汤呢？



➤ 控制时间 泡汤不贪

初次入浴最好不要超过 10 分钟，等适应之后再慢慢延长。每次最好不超过 20 分钟。泡一阵上去坐一会是好办法，这样可以保证心脏供血，避免胸闷胸痛，比如 20 分钟时间，可以每一次下水泡 5 分钟。

➤ 不要按摩 减轻负荷

泡温泉时不要同时按摩，因为此时身体的血液循环加速，心跳加快，如果同时按摩会加大心脏的负担。

➤ 控制水温 循序渐进

过高的水温会增加心脏负担，容易造成心悸、憋气，38-40℃ 之间的水温比较合适。高血压患者泡温泉前后应量血压，若收缩压低于 100 毫米汞柱，可先喝一些运动饮料、适度休息，等血压稳定一点再泡温泉；若血压高于 160 毫米汞柱，也是先休息，可吃降血压药，待血压降到 140 毫米汞柱再泡温泉。若血压不稳定，建议应循序渐进，从低温开始泡，且从脚到腰再到身体，若血压仍不稳定，应泡脚就好。

➤ 药物随身带 家人须陪同

泡温泉时会消耗掉身体大量的水分，需要不时的喝水补充水分，以免出现脱水现象。心血管疾病患者配一些急救药物，自己用惯的药还是要随身携带。有家人陪同最好，万一意外发生可有人照应。



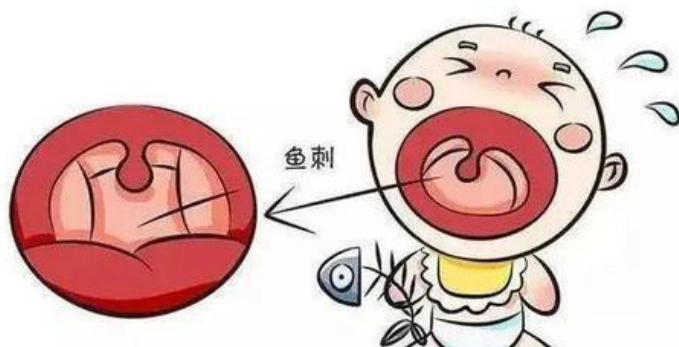
➤ 深不过胸 空气流通 缓慢出浴 姿势要对

泡温泉主要是下半身泡在水中，相应部位血管被扩张，在改变体位时(由坐位变为站位)，容易发生姿势性低血压，导致脑供血不足，特别是老年人，轻者可出现头晕、头疼，严重者易摔倒，因此起身时应谨慎缓慢，可在汤池旁稍做休息，等身体恢复后再站起来，避免一下子改变姿势引起头晕、休克。

编辑 绒骊

年年有余图吉利，鱼刺卡喉要警惕

我们老百姓为沾沾“年年有余（鱼）”、“鱼跃龙门”、“如鱼得水”的吉利，每逢节假日或宴会，餐桌上必定会有一盘美味的鱼摆摆等大家分享，然而这也是直接导致节假日鱼刺卡喉患者大增的主要原因。



这里和大家讲个故事，张阿姨一家除夕团聚，在丰盛的家宴上大家其乐融融，然而意外就在谈笑风生中发生了，张阿姨的爱人周叔叔被鱼刺卡住了。由于是春节，一家人达成共识——“忍一下”。然而就在节日休假第四天，张阿姨发现周叔叔发烧了，体温 39 度以上，隐约有胸痛胸闷的症状，急忙催促周叔叔去医院看看。最终检查结果让人大为吃惊，医生在 CT 检查中发现了那根快被大家遗忘的不速之客——“鱼刺”，它已经突破食道防线，深深扎入周叔叔的心脏。经过手术，周叔叔的生命才得以保全。



四川省人民医院健康管理中心的耳鼻喉科张婷医生告诉小编，吃鱼造成鱼刺卡喉的病例逐年增多，在被鱼刺卡住后，很多人喜欢采取“自虐”的方式进行“自救”——抠喉咙！这个方法不靠谱，鱼刺卡入位置靠下的话，靠手指头是出不来的，若自虐太狠，那么患者咽喉部瘀血斑斑，惨不忍睹；还有人被鱼刺卡喉后，采用了佛系的处理方式，不自虐，但也不处理，就像故事里面的周叔叔和他的家属，以为忍一忍就消失了，结果却是发炎、溃疡、穿孔、出血等严重并发症出现。所以，还是及时到医院，把问题托付给医生处理吧。

健康管理中心耳鼻喉科樊衷豆医生告诫大家，吃饭时更需集中注意力，摆龙门阵、大笑时应避免吞咽动作，儿童不能做“边玩边吃”的危险动作。喝醋、大

口吞饭、咽叶子菜……这些卡刺后人们常用的“招儿”，其实都没什么用。如果发生鱼刺卡喉，症状较轻的患者，医生用间接喉镜或者电子喉镜即可取出鱼刺，检查时患者应尽量放松喉咙配合医生动作。如果较大的鱼骨头或异物进入食道时，就需要通过上消化道内窥镜取出，危及生命的则需要开胸手术。

编辑 绒骊

常熬夜，中医带您迅速恢复体力

年末岁初，节日纷至沓来，人们欢聚一堂，长辈们促膝长谈，青年人则选择鼓乐笙箫、通宵达旦。晚睡或熬夜在这时出现的频率很高。在熬完夜后，不少人会出现无精打采、疲倦乏力，那么节假日熬夜后如何尽快恢复体力，四川省人民医院健康管理中心的龚立荣医生在这里教您几个妙招。

✚ 修炼“子午功”

除夕守岁是中国人的传统风俗，熬夜在过年期间也被大家接受，那么错过了入睡的最佳时间，睡眠时间的不足如何补回来呢？



龚立荣医生说，人要想睡眠质量好，有两个时辰是非常关键的，一个是子时（23点-1点），另一个是午时（11点-13点），这里推荐大家练习中医的“子午功”，这是一种时辰养生法，即选择在子时和午时进行休息，调息。

如果非要熬夜的朋友，建议您在子时（23点-1点）最好能睡一会儿，把阳气养起来，第二天不要长时间补瞌睡，选择中午午时（11点-13点）适当午休，下午的补眠时间不要超过3小时。熬夜的第二天晚上早点入睡，这之后睡眠时间还是按照以前的习惯才好。

莲子百合煲瘦肉粥

熬夜后容易出现气阴两虚的表现,建议大家熬夜后要多饮白水,家里可以做莲子百合瘦肉粥:每次用莲子(去芯)20克,百合20克,猪瘦肉50克,米适量,盐调味,每日1次。莲子百合煲瘦肉粥有清心润肺、益气安神之效,适宜于熬夜后失眠、心烦、心悸、口燥咽干等人群食用。熬夜后适当增加蔬菜水果的摄入,尽量避免摄入油腻食物,谷类和蛋奶都是恢复体力的良好选择。

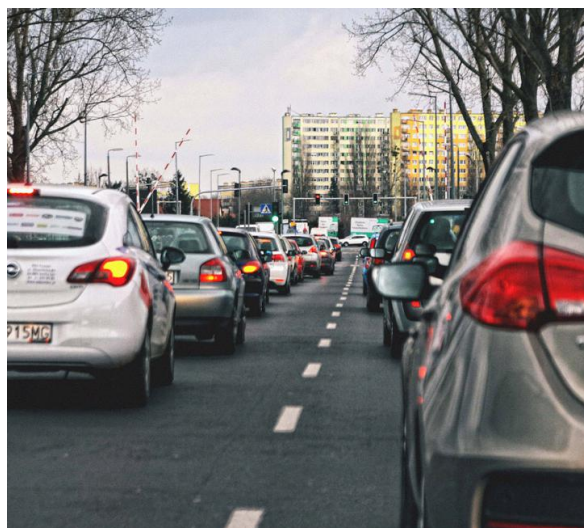


编辑 绒骊

长途驾车也会发生一氧化碳中毒

一氧化碳中毒(又称煤气中毒)是指人吸入过量一氧化碳后产生中毒现象,主要中毒症状表现为头痛、头昏、心悸、恶心、呕吐、四肢乏力、意识模糊等,严重者可出现昏迷、大小便失禁、危及生命。

家人朋友团聚,都喜欢趁着假日外出旅游,自驾游也成为当前很流行的旅行方式。由于私家车的车厢空间小而密闭,如遇旅途中有较长时间堵车情况,那么



驾车时间就会增加,而这正为一氧化碳提供了可趁之机。车厢会因燃料燃烧不充分而产生高浓度的一氧化碳,当浓度达到5%就会使驾乘人员感到头晕、恶心、呕吐、注意力下降、反应迟钝,特别是由于堵车导致车辆停止在路上,而由于怕冷,我们会采用空调和暖风来保持身体的舒适感,这样更容易引起一氧化碳中毒。

四川省人民医院健康管理中心安崇铭医生在此提示大家,一旦发现轿车内有一氧化碳中毒险情,行驶中应则立即打开车窗,迅速找安全地点停稳车子,离开

车厢，到外面呼吸新鲜空气；若发现有一氧化碳中毒的重症患者，我们应将其迅速脱离密闭环境，挪到室外，并清除呼吸道分泌物，保持呼吸道通畅，同时尽快呼叫 120；若发现患者呼吸及心跳已经停止，应就地进行人工呼吸和心外按压，等待救护车的到来，条件允许最好及时就近送到有高压氧舱的医院抢救治疗。

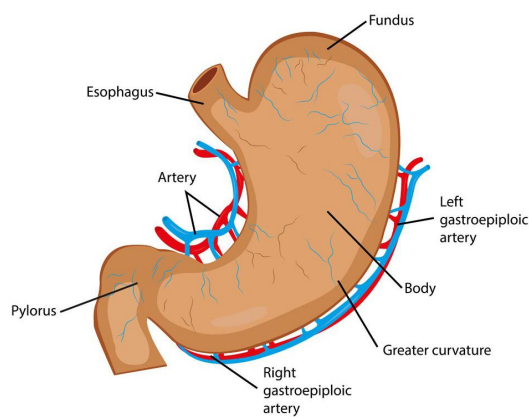


安医生在此特别提醒我们的驾驶员朋友，在长途驾车时应适当开窗透气，注意驾驶安全，保护自己和家人生命不受威胁。

编辑 绒骊

吃香喝辣的“胃来”，需要注意哪些

近 5 年来，我国 19~35 岁年轻人的胃癌发病率比 30 年前翻了一番，胃癌防治已经成为社会广泛关注的健康焦点。据医学统计数字显示，中国肠胃病患者有 1.2 亿，每年新增 40 万胃癌患者，占世界胃癌发病人数的 42%。然而，胃癌不是由正常细胞迅速转变成癌细胞，从最开始的胃炎演变到最后的胃癌，是一个循序渐进的过程。



胃炎到胃癌有第四步

➤ 第一步：慢性浅表性胃炎

所谓浅表性胃炎，即胃黏膜组织学上有炎症细胞浸润、组织水肿等。一般来说，只要你接受胃镜检查，几乎无一例外都会得到这个诊断。事实上，胃镜报告中的很多慢性浅表性胃炎，只是功能性消化不良或非溃疡性消化不良，并不是胃黏膜真的有了慢性炎症。也就是说，慢性浅表性胃炎距离胃癌还很远，所以无需惊慌。

➤ 第二步：慢性萎缩性胃炎

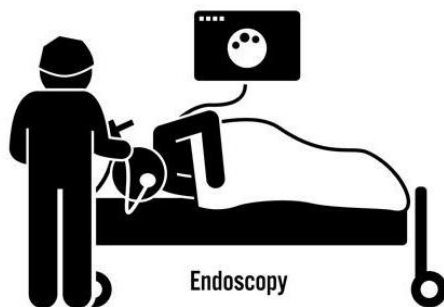
一般年轻患者以浅表性胃炎为主，年长患者则以慢性萎缩性胃炎为主。



我们的胃每天都要受到食物刺激，或者幽门螺杆菌的慢性感染，慢性浅表性胃炎很难彻底恢复。时间长了，会慢慢发展为慢性萎缩性胃炎。慢性萎缩性胃炎与年龄增大、肌体衰老、器官萎缩是相平行的，病理表现为胃黏膜层变薄、萎缩等。浅表性胃炎和萎缩性胃炎两种病理改变可以同时存在。

好多患者认为，萎缩性胃炎属于比较严重的胃病，自然会有比较明显的不适症状。其实不然，萎缩性胃炎症状没有特异性，甚至部分患者没有明显主诉。常见症状以隐痛，饱胀不适及消化不良为主，餐后较明显，嗝气、反酸、恶心、呕吐、食欲不振等其它消化不良症状。

萎缩性胃炎的诊断靠胃镜，不能以症状来判断是否患有萎缩性胃炎，患者的症状与胃镜检查所见和病理结果并不成正比。也就是说，无明显症状的患者可能患有较严重的萎缩性胃炎；相反，有显著不适症状者未必会有胃黏膜萎缩。疾病是复杂的，不是简单一一对应关系，需要综合诊治。



➤ 第三步：肠上皮化生、异型增生

胃炎反复发生，胃粘膜反复受损又修复，结果胃里长出了本该在肠道才有的细胞，出现了“肠上皮化生”。“肠上皮化生”往往被认为是癌前病变，发展下去，就是胃癌早期。

➤ 第四步：胃癌

经过前三步的逐渐发展累积，慢慢胃癌就来了。作为最常见的恶性肿瘤之一，胃癌早期缺乏特异性症状与体征，因而经常让患者错失最佳治疗时机。

如果出现以下症状，就要警惕了：



不能缓解的腹部不适，包括胃部闷胀、食欲不振、消化不良，伴有反酸，且多没有诱因，口服药治疗效果不好，或者时好时坏，症状呈进行性加重的特点；体重减轻，同时伴有疲倦无力的感觉；大便明显变黑，因为胃内肿瘤破溃导致出血，从胃部渗出的血液到达肠部变成了黑色，再与大便一起排出体外。

✚ 哪些原因会导致慢性胃炎

慢性胃炎主要病因有细菌感染、机械损伤、化学损伤（如药物、酒精、十二指肠胆汁胰液反流）以及某些免疫因素和遗传因素等。

幽门螺旋杆菌（Hp）感染是慢性胃炎的主要诱因，Hp 长期感染，可以通过毒素、免疫损伤等机制，加重患者胃的损伤。

但幽门螺旋杆菌并不是唯一的罪魁祸首，饮食不规律、饮食结构不合理，对于胃黏膜造成的损伤有时更加可怕，这些因素导致胃黏膜持续受损且不能及时修复，渐渐被肠上皮细胞代替，导致了“肠上皮化生”的癌前病变，进一步发展为胃癌。

可见，胃炎是否会转化成胃癌，“久治不愈”和“胃黏膜长期不能修复”是两个很大的关键因素，而这更多取决于人们的健康观念和主动预防意识。

一旦我们发现了萎缩性胃炎，便要越早治疗越好，否则等到出现了肠上皮化生和不典型增生才重视，就变得危险了。因为轻、中度萎缩性胃炎经治疗多数还

是可逆的，而重度萎缩性胃炎可逆性很小。

日常生活中，应该如何护胃呢？

➤ 戒烟酒

在胃镜检查实践中发现，男青年的萎缩性胃炎发病很高，而且严重程度与吸烟、饮酒正相关；



➤ 注意饮食结构

饮食应细嚼慢咽，少吃粗糙及腌制食品，忌暴饮暴食和吃辛辣霉变食物，多吃富含蛋白质、维生素 B 族的食物；

➤ 规律用药

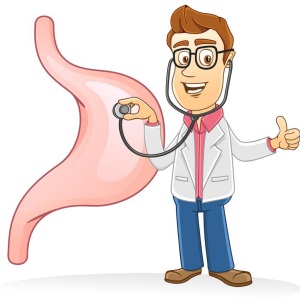
慢性胃炎，特别是萎缩性胃炎患者遵医嘱服药；

➤ 定期做胃镜检查

随着医学技术的发展，胃镜已经越来越细，且无痛胃镜技术已经相当成熟，患者可以在无痛苦的状态下接受胃镜检查，人们大可不必害怕；

➤ 减少抑郁

许多人都有这样的经历，当觉得委屈的时候，心里就“堵得慌”，不想吃饭。人的不良情绪会影响植物神经系统功能，直接导致胃肠分泌过多的胃酸和胃蛋白酶，使胃黏膜保护层受损，所以心情舒畅对保护胃也是大有裨益的。



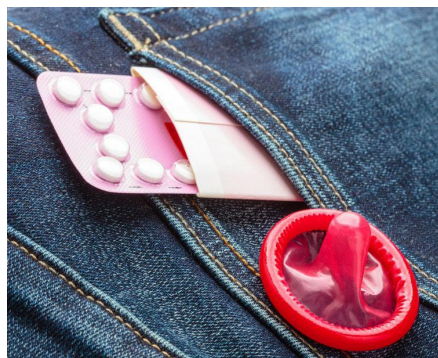
胃癌不是由正常细胞迅速转变成癌细胞，从最初的胃炎演变到最后的胃癌，是一个循序渐进的过程，望大家都有好的“胃来”。

编辑 文念弛

避孕，不能回避的问题

避孕，从一有性生活开始，就应该成为每一个人都学习的基本知识。

避孕方法很多，如避孕套、避孕药、上环等。对未婚没有固定性伴侣的人群，首推安全套避孕，既有效又能防性病；对于已婚未生育的，避孕药和安全套都是很好的选择，决定怀孕前应提前 1-3 个月停避孕药；对于已生育的，宫内节育器、避孕套、口服避孕药都是很好的避孕方式，具体哪种好则因人而异。



✚ 安全期避孕

这一方法应该说不是一种简单的避孕方法，因为排卵的时间因人而异，而精子在体内又可以存活数天的时间，使得安全期避孕成为一种很不安全的方法，若非特别有把握（月经非常规律），宁可不要选择安全期避孕的方法。



✚ 屏障避孕法

包括避孕套、隔膜、宫颈帽，又称之为工具避孕，通过隔绝精子和卵子的结合起到避孕作用。避孕套是世界上普及率最高的避孕方式，避孕效果好而且可以预防性病传播。在其它方法不合适的时候，避孕套的方法都是合适的。

但是避孕套使用不当会使效果大打折扣：使用过迟；摘套太早；带套之前就把卷起来的安全套打开；没有给精液留下一定的空间；没有把安全套前端小泡内的空气排空；正反面搞错了；反复使用。

✚ 宫内节育器（俗称上环）

上环避孕效果较好、失败率低，有效期达 5-10 年，为全球避孕方法前三。宫内节育器的另外一个用处，也可以用于事后避孕，性生活后 5 天内，也可以使用紧急放置一个避孕环起到避孕的作用。

口服避孕药

分为紧急避孕药和短效避孕药，紧急避孕药不能做为常规的避孕措施，因为它的激素含量大，服用后可能会导致月经紊乱，因此仅仅是作为事后或者临时性使用。短效避孕药一般是从月经的第一天开始每天口服一片，口服避孕药的效率接近 100%，其避孕的原理是通过雌孕激素来抑制排卵。

复方短效避孕药有一定副作用，可以在医生的指导下和监测下服用。其除了有效避孕外还有一些别的好处，如治疗痛经、月经不调、痤疮、经前期紧张综合征。年龄超过 40 岁以上者，要避免长期使用口服避孕药。



长效避孕药

长效避孕药，是用来抑制排卵，抗着床作用的药物。它的优点在于高效，长效，可逆，不需每日服药，易于使用和发放，不影响性生活。但是它也存在缺点，有的妇女服用长效避孕药后，经量会增加，经期会延长，还可能引起闭经。

绝育手术

对于绝育术，有男性的输精管结扎、女性的输卵管结扎或者堵塞法，但是这些绝育方法，一旦有再生育的要求，需要再次手术来完成复育的功能，未必可以保证 100%的成功。



总而言之，避孕需谨慎！

安全期，不安全；避孕套，最保险；紧急避孕有风险；体外射精最坑爹！

编辑 唐静

