



医问医答

吃地瓜泛酸烧心怎么办

问:一直以来肠胃功能较好,平常晚饭吃很少或不吃,如果吃得晚且不运动,就会有胃泛酸水的现象,这是什么原因?是否需要吃药?

山东大学第二医院消化内科主任医师林森:如果平时胃肠道功能还好,现在吃多或吃得太晚出现泛酸症状,特别是夜间出现呛咳,这是典型的胃食管反流表现,建议做胃镜检查,明确是否有反流性食管炎。或者服用奥美拉唑这类药物,治疗两周,看是否好转。

有人吃了地瓜、韭菜或没发酵的食物后,会出现泛酸烧心等症状。如果是一过性泛酸烧心,可以吃点药,比如铝碳酸镁,这个药会很迅速地中和胃酸,如果手头没药,也可以吃点苏打饼干,起到中和胃酸的作用。如果长期泛酸,就要查胃镜了。

晚上睡不着如何调整

问:我想尽量晚上11点前睡着,但即使白天困得要命,晚上仍睡不着,而且越想睡,越睡不着,如何调整?

山东省精神卫生中心睡眠医学科副主任医师李西荣:我想你应该不是单纯晚上睡不着,可能还存在其他睡眠问题,比如睡得不深等。如果仅是想晚上11点入睡,那建议早上早起,白天不午睡等,增强晚上睡眠的动力。

还应降低失眠焦虑,可以通过“数鹅”的方法:每隔两秒发一个简单的“e”音,这样能阻断担心睡觉、着急入睡的焦虑情绪。

长时间开车腰疼咋缓解

问:开车时间长了腰会疼,该如何缓解?看电视后,脖子有些僵硬,推拿能起作用吗?

山东中医药大学附属医院脊柱外科主任于明光:长时间开车后腰疼,多是椎间盘突出引起的,可以卧床休息,用非甾体消炎镇痛药治疗观察,必要时去脊柱外科拍片检查确诊。

长时间坐着不动,容易导致关节僵硬疼痛,可以局部热敷按摩观察,如果不好转,可能是颈椎病引起,可以去医院脊柱外科就诊检查。

干眼症用人工泪液眼药水

问:眼睛疲劳有哪些表现?有什么方法缓解?

山东中医药大学附属眼科医院视光中心副主任吕太亮:眼疲劳容易出现眼干、眼涩,长久用眼后出现看近处模糊、重影,有些人会出现头疼眼胀的症状。视疲劳需要检查是什么引起的,如果是干眼症泪膜问题,需要用人工泪液眼药水。如果年轻人有双眼视功能问题,可以做视觉训练。平时注意少看电子产品,别熬夜。

多囊卵巢该如何备孕

问:多囊卵巢查出近十年了,虽然一直在治疗,但月经周期还是不规律,备孕一年没结果,下一步如何治疗?

济南市妇幼保健院妇科一区主任、主任医师徐延华:多囊卵巢治疗不能完全去根儿,月经不规律需要调经治疗,月经规律后,如果不排卵,需要到生殖科促排卵治疗,促排前要做输卵管造影等,男方也要检查精液常规,必要时做试管婴儿也是很好的选择。

孩子鼻子不透气怎么办

问:孩子一遇降温鼻子就不透气,也不淌鼻涕,这是感冒吗?

济南市妇幼保健院孕产保健部副部长、儿科主任医师范秀芳:天气凉,鼻塞与鼻黏膜水肿有关,可以用温热的毛巾敷在鼻根部。遇到断崖式降温,要注意添加衣物,少去公众场所,多喝水,预防受凉。洗澡尽量温水浴,经常用凉清水清洗鼻腔也可预防感冒。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈晓丽 秦聪聪 焦守广 张如意 韩虹丽

壹点问医

随着健康意识的提高,越来越多人加入年度体检的行列。不过,看到体检报告总是喜忧参半,其中,“囊肿”就是让人慌乱的一种。囊肿会不会恶变?会有什么危害?又该如何处理?带着这些问题,齐鲁晚报·齐鲁壹点记者咨询了三位专家。



别看到“囊肿”就吓得要死

囊肿多属良性病,有些生理性囊肿会自行消失

齐鲁晚报·齐鲁壹点 记者 秦聪聪

发现肾囊肿 要先排除囊性肾癌

“顾名思义,囊肿就像器官里长出的水疱。”山东第一医科大学附属第一医院(省千佛山医院)泌尿外科副主任王建宁告诉记者,囊肿多数属于良性疾病,可能长在全身各个部位,比较常见的是肾、肝和卵巢。

其中,肾囊肿是成人肾脏最常见的一种结构异常,是指肾内出现单个或多个囊性包块,发病年龄各个阶段都有分布。有数据显示,50岁以上人群中,超过半数以上可存在单纯性肾囊肿。

“发现肾囊肿,首先要注意区分它是良性还是恶性的。”王建宁介绍,单纯性肾囊肿一般没有症状,除非囊肿长得特别快或者破裂、感染、出血,人体才会有相应的症状表现,所以临床中的肾囊肿多是通过体检发现。而肾囊肿虽然大多数都是良性,但也要排除囊性肾癌的可能。

据了解,囊性肾癌的肿瘤细胞源于肾小管的上皮细胞,以囊肿的形式呈膨胀性生长。王建宁指出,影像科医生通过囊肿的大小、位置以及囊肿是否有钙化、囊壁的厚薄等,初步判断囊肿的性质。如果体检报告上写着“建议进一步CT或强化CT检查”,一定要遵医嘱去

检查。对于肾囊性病变,根据影像结果,泌尿外科大夫通过波斯尼亚分级来确定囊肿的性质。级别越高,恶性囊肿的可能性就越大。

王建宁告诉记者,造成肾囊肿的原因很多,大致可分为单纯性肾囊肿、遗传性多囊肾、多发性肾囊肿等。一般情况下,如果肾囊肿没有任何症状,体积不大,对人体危害较小,可以定期复诊,不需要处理。如果囊肿体积较大,压迫周围组织,甚至有破裂风险,这时可能就需要手术干预。

肝囊肿是良性病 多数不需立即治疗

与肾囊肿一样,肝囊肿也是一种常见的肝脏疾病。

“肝囊肿是长在肝脏上的所有囊泡状病变的统称。”山东省肿瘤医院肝胆外科主治医师崔凯告诉齐鲁晚报·齐鲁壹点记者,虽然临床不少见,但可以明确的是,肝囊肿是一种良性疾病。崔凯介绍,慢性病毒性肝炎是原发性肝癌的最主要原因,乙肝一肝硬化一肝癌是最常见的三部曲,另外还有饮酒,经常食用含黄曲霉素、亚硝酸盐的食物,长期服用肝毒性药物等,肝囊肿并不处于肝癌的发病原因范围内。

据了解,肝囊肿的发病原因有待进一步探究,目前认为可能跟遗传因素、后发感染等有关。肝囊肿患者在早期大多

没有明显症状,随着时间推移,囊肿体积增大,可能挤压周围脏器,会引起腹胀、腹痛等不适。因此,临床中发现的肝囊肿也多是体检发现。

这其中,女性发病比男性要高。如果肝内有超过两个以上的囊肿,就是多发性肝囊肿。多发性肝囊肿也称为多囊肝,它可能会合并一些其他内脏的囊肿。

崔凯告诉记者,对于最常见的单纯性肝囊肿,患者本身没有任何症状及不适,体积相对较小,不需要过度关注,定期超声复查即可。如果患者出现上腹部不适,如疼痛、恶心、厌食等,或囊肿直径超过7cm,或者出现囊肿破裂等,则需要在医生的指导下做进一步检查和治疗。

“肝囊肿的手术治疗主要有两种方式,一种是开刀,另外一种腹腔镜‘开窗’。”崔凯告诉记者,腹腔镜肝囊肿开窗引流术具有创伤小、恢复快、效果好等优点,目前已逐渐取代开刀手术的方式。

卵巢囊肿分为 病理性和生理性两种

在各种各样的囊肿中,有一种属女性独有——卵巢囊肿。拿到体检报告单的那一刻,市民小文特别紧张,超声提示左侧卵巢囊肿,会不会恶变?是否影响生育?两个问题没有轻重,只有揪心。

山东第一医科大学第一附

属医院妇科副主任闫莉接诊后判断,小文的囊肿体积很小,可能是生理性囊肿,建议两到三个月经周期后,在月经刚结束时复查。结果真如医生所料,小文的卵巢囊肿“消失”了。

闫莉告诉记者,当卵巢内囊性包块超过正常卵泡体积,就可认为是卵巢囊肿。而卵巢囊肿严格意义上并不是一种疾病,而是超声检查的一个结果。其中,卵巢在月经周期中发生变化,在月经前两三天进行检查,就可能看到卵巢囊肿,这属于生理性囊肿,身体没有不适,不需要特殊处理。两到三个月经周期后,囊肿会自然消失。如果复查后囊肿还在,就要进一步排查。

与生理性卵巢囊肿相对,病理性卵巢囊肿可能会出现相关症状,如腹围增粗、腹痛、月经紊乱等,与其相关的疾病有卵巢囊腺瘤、畸胎瘤、卵巢恶性肿瘤(卵巢癌)等。

值得注意的是,生理性囊肿很少在绝经后出现。如果绝经后的女性发现卵巢囊肿,要及时确认病因。此外,未生育或者不孕,有子宫内腺异位症病史、乳腺癌易感基因突变,卵巢肿瘤或胃肠肿瘤家族史,这些因素与卵巢恶性肿瘤相关,相关人群也要警惕。

至于卵巢囊肿是否影响生育,则取决于囊肿的类型。对于造成不孕的病理性囊肿,需要通过手术来干预,具体方案要考虑囊肿的大小及性质等因素。

有过3次抑郁发作几乎100%会复发

专家:抑郁症患者必须遵医嘱,保证治疗量和治疗周期

心灵驿站

齐鲁晚报·齐鲁壹点 记者 张如意

“最近也不知怎么了,情绪很低落,对什么都不感兴趣。”“胸闷、心慌,晚上睡不着,早晨醒得早,胃口也不好,还经常头痛。”“做了好多检查,可一直都没查出什么毛病……”山东省精神卫生中心心理专家告诉我们,这些其实都是抑郁惹的祸。

大二学生小慧近半年来总是感觉没胃口,不愿跟人交流。高中时她曾是长跑运动员,但如今爬两层楼都费劲。

小慧的母亲刘女士带她辗转几家医院,神经科、内科都看过,什么毛病都查不出来。经朋友推荐,她们来到山东省精神卫生中心,刘女士万万没想到到女儿得的是抑郁症。

省精神卫生中心临床心理二科主任胡蕾表示,抑郁是一种复合性的消极低沉的负性情绪,如心境悲观、愉快丧失、苦恼忧伤、兴趣索然等,严重者会产生沮丧、绝望、生不如死的感觉。抑郁症的发病原因目前尚不明确,受遗传、内分泌、社会文化环境、躯体疾病、药物等多因素影响,大多

数无法找到具体的致病因素。

“有很多人对于抑郁症存在误解,认为抑郁症是个人意志不坚强、身心脆弱的表现。事实上,任何性格的人都可能患抑郁症,没有哪种性格与之有必然联系。”省精神卫生中心精神二科主任杨晓东说,哪个年龄段都可能患抑郁症,“现在年轻患者越来越多了。”

为何得了抑郁症,身体还会出现貌似与之“不相关”的疾病?专家表示,抑郁症状,如情绪紧张、焦虑、精神不佳等,也是其他一些疾病如胃肠神经官能症、消化道溃疡、心脏神经官能症等

的原因。例如,抑郁症使胃液分泌减少,从而引发消化道溃疡;心脏神经官能症患者中60%符合抑郁症诊断,要治愈心脏神经官能症,心理治疗很重要,因为这些症状主要是精神因素造成的。

全世界有3.5亿人受抑郁症影响。“得了抑郁症不可怕,因为它是可预防、可治疗的。”胡蕾表示,目前抑郁症的主要治疗方法有药物、心理、物理治疗。有过1次发作的患者复发可能性为50%,有过3次抑郁发作的患者几乎100%会复发。抑郁症患者接受治疗必须遵医嘱,保证治疗量及治疗周期,降低复发率。