消化不良,可能是身体发出“求救信号”

医生提醒:经常腹胀、打饱嗝,可不是“吃多了”那么简单

记者 焦守广 通讯员 赵梅

消化不良是生活中比较常见的现象,长时间消化不良,不仅会导致身体出现诸多不适,还会影响营养吸收,导致抵抗力下降。

人们普遍认为,消化不良就是吃多了,适当活动或吃点助消化的药就行,济南市中心医院消化二科主任张淑红介绍,很多病的初期症状就是消化不良,并非“吃多了”那么简单。

腹胀不适,竟是胰腺癌作怪

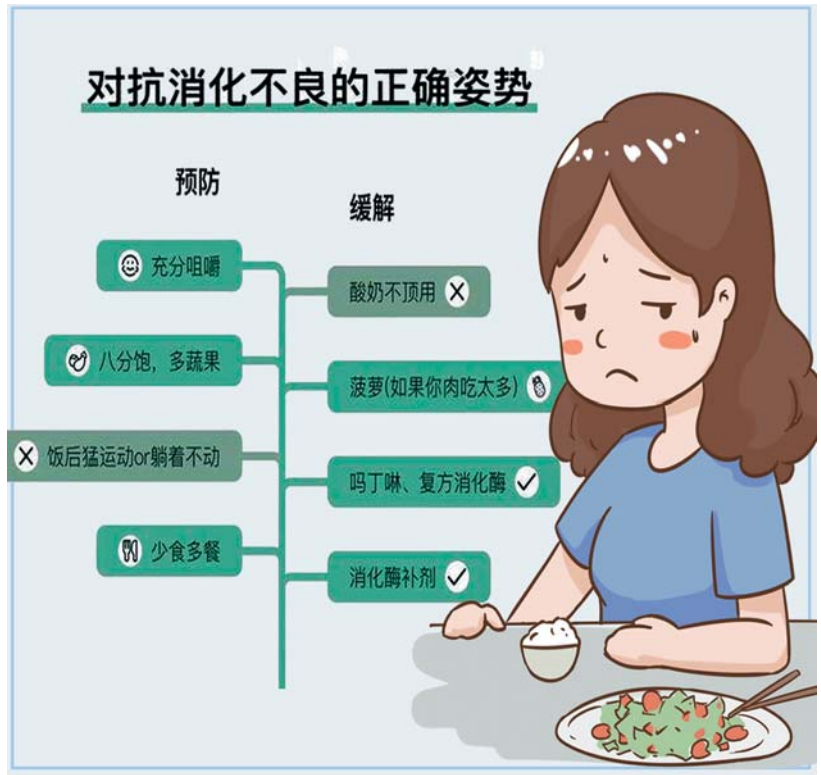
根据我国消化不良诊疗指南的要求,超过四十岁人群,首次出现上腹不适、腹胀、早饱、嗳气等消化不良症状,需要及时就医。如果出现不明原因消瘦、进行性吞咽困难、反复或持续性呕吐、消化道出血、贫血、发热等症状,以及有胃癌家族史的消化不良症状者,都要及时就医。

50岁的秦女士去年查出胰腺癌,之前,除了腹胀症状,她没有任何不适。张淑红介绍,当时秦女士是陪家人来医院做CT,当时家人身体检查没什么大碍,秦女士听医生说,消化不良需要及时就医后,就顺口提到,她最近一段时间经常出现腹胀情况,尤其刚吃完饭,总有消化吸收不了的感觉。

“听完秦女士的描述,我就建议她先做一个腹部CT检查,没想到,一查竟是胰腺癌早期。”张淑红说,实际上,像秦女士这样的肿瘤案例,在临床上很多,起初患者都以为自己仅是简单的消化不良,根本没往恶性肿瘤等方面去考虑。

消化不良涉及很多器官疾病

生活中,有20%-40%的人群存在消化不良情况。但在临床上,很多人会忽视身体所发出的这一信号,认为只是吃多了,忍一忍就过去了,实际上,消化不良会涉及很多器官的疾病。



“我们的消化器官包括口腔、食管、胃、小肠、大肠以及肝脏、胆囊和胰腺,任何一个器官出现问题,都可能出现消化不良症状。另外,消化系统以外的其他疾病,如糖尿病、甲状腺疾病等,在早期也可能表现为消化不良。不过,很多人对消化不良这一信号不重视,导致治疗延误。”张淑红介绍,这也是很多医院将消化不良门诊专门“拎出来”的原因之一。

张淑红说,近些年,有很多关于消化不良案例的误诊,尤其一些肿瘤患者,早期表现出腹胀等消化不良症状后,很多人以为是胃不好,按胃病治疗,结果耽误了最佳治疗时间。“胃癌、结肠癌、肝癌、胰腺癌等恶性疾病患者,早期出现腹胀等消化不良症状比较常见,不及时诊疗的话危害很大。”

40岁以上人群出现症状需警惕

张淑红表示,消化不良是临床常见疾病。很多人常有的一系列症状,如上腹不适或疼痛、烧心、泛酸、早饱、腹胀、嗳气、反胃、恶心甚至呕吐等,都有可能是消化不良。“如果出现以上症状就要引起重视了,尤其40岁以上人群,首次出现消化不良症状,要及时到医院进行相关检查。”

“虽然消化不良和一些‘大病’有关联,但并非所有消化不良都是‘大病’引起的。也不乏有些人暴饮暴食或过度节食减肥,引起消化不良等胃部不适。”张淑红强调,消化不良虽然常见,但也不可忽视,平时注意养成良好的饮食、生活习惯,可以在很大程度上保护肠胃健康,预防消化不良。

给娃吃太多胡萝卜 当心变小黄人

记者 焦守广

最近,在山东省中医院小儿推拿中心门诊上,有许多宝宝双手黄黄的,门诊医生询问之后,发现宝宝吃胡萝卜、南瓜、地瓜太多。

推拿中心医生庞亚铮介绍,胡萝卜素有“东方小人参”之称,虽然中医认为黄色的东西入脾,吃胡萝卜、南瓜、地瓜等对脾胃有好处,但过多食用,会出现皮肤发黄、眼睛不黄的表现,这就是柑皮症。

皮肤发黄而巩膜不黄

庞亚铮介绍,柑皮症又称高胡萝卜素血症,是一种因血内胡萝卜素含量过高引起的皮肤黄染症,皮肤发黄而巩膜不黄是最重要的特征。本病多发生于手掌和足跖,有时候颜面、口周也会出现。

柑皮症多是由于过多食用含胡萝卜素丰富的食品,如胡萝卜、橘子、南瓜、木瓜等引起的皮肤发黄,也可由于服用某些药物引起。

过量食用含胡萝卜素丰富的食物后,有部分未转化为维生素A,直接进入血液,导致血中胡萝卜素含量增高,从而出现柑皮症。

出现症状可多饮水吃维C

一旦患上柑皮症,皮肤会先从手掌和脚掌开始发黄,其次是面部、指关节处,严重的,除了巩膜和黏膜不黄外,全身皮肤皆呈橙黄色,但是多数患者并无自觉症状,有时会有恶心、呕吐和食欲减退等症状。

出现柑皮症的患者,停食富含胡萝卜素的食物,短时间内可逐渐消退。多饮水及补充维生素C,有助于胡萝卜素排出体外,加速黄染消退。

生活中,很多人会买一些胡萝卜素产品来补充营养,帮助身体免受自由基的伤害,但过量摄入就会引发中毒或得胡萝卜素血症,很多人一开始容易把它当成肝病。庞亚铮说,这两者还是有区别的,最明显的是,从外表上看,胡萝卜素血症患者眼球不会变黄,肝病患者会。如果确诊得了胡萝卜素血症,大家也别太恐慌,一般情况下,及时停止食用含胡萝卜素食物3-4个星期,症状就会自行消失。

2020年我国儿童青少年总体近视率达到52.7%

防近视,让孩子在阳光下跑跑跳跳最管用

记者 张如意

据国家卫健委数据统计,2020年我国儿童青少年总体近视率达到52.7%,小学阶段是35.6%,高中阶段达到80.5%。据预测,至2050年,我国近视率将达到66.8%,高度近视率将达到13%。

高度近视可以引发一系列眼部病变。最常见的就是高度近视并发的白内障和眼底病变。白内障可以手术解决,眼底病变就比较复杂和棘手。高度近视引发的眼底病变包括黄斑变性、视网膜萎缩、视神经损伤和孔源性视网膜脱离,都是可以致盲的疾病。

那么,目前有哪些手段可以防控近视?梁长森表示,对于尚未发生近视的孩子,医院会免费建立屈光发育档案,定期随访孩子的视觉发育状况。

在济南市第七人民医院视光门诊,一到周末和节假日,门诊量往往达到近百人。该医院眼科主任梁长森表示,近年来,儿童近视问题非常严峻,我国青少年近视率已排名世界第一,发病年龄也日趋低龄化。梁主任说,他在门诊上遇到的最小患者才5岁,就达到200度近视,如果任由发展,将来成为高度近视几乎是必然的。

对于已经近视的孩子,首先要进行眼轴、曲率等眼科检查并散瞳验光,以鉴别是真性近视还是假性近视。

“对于假性近视,我们会对孩子进行日常行为习惯指导,或者进行翻转拍、聚散球等视功能训练,帮助孩子睫状肌逐渐放松,从而缓解假性近视。对真性近视的孩子,则需要规范验光配镜。普通框架眼镜是最基础的矫正方法,但不具备控制度数增长的功能。”

“目前我们常规使用的近视防控产品,主要包括角膜塑形镜和离焦眼镜。”梁长森介绍,角膜塑形镜是一种硬性的隐形眼镜,夜晚睡眠时佩戴,白天不需要戴眼镜,也能达到正常视力。

角膜塑形镜临床效果比较确切,大多数孩子都能达到满意的控制效果。

离焦眼镜是可以控制近视发展的框架眼镜,其原理也是减少视网膜周边的远视性离焦,其控制效果仅次于角膜塑形镜。

2021年,教育部等十五部门联合印发《儿童青少年近视防控光明行动工作方案(2021-2025年)》,其中提到,增加户外活动、减少近距离用眼,是最主要的防控方法。

为什么说户外活动这么重要?梁长森主任说,户外活动能让眼球接受更多自然光线和适当的紫外线照射,户外瞳孔变小,可以使成像更加清晰。同时,充足的阳光照射,可促使眼睛特定受体激活,从而减少眼轴增长。

此外,减少近距离用眼、避免电子产品过度使用,使眼睛得到充分放松、减少视疲劳,也能有效防止近视发生和发展。

梁长森建议,学龄期儿童每天要保持2小时阳光下的户外活动,对近视防控会有显著效果。

除了多带孩子参加户外活动,多进行体育锻炼,还要改变不良的用眼和饮食习惯,少吃甜食,营养均衡,适当补充叶黄素较多的食物,对防控近视也有很大好处。

据了解,目前,济南市0-6岁儿童眼保健和青少年近视防控工作已全面铺开。济南市第七人民医院作为历城区的双定点医疗机构,已连续3年走进学校和幼儿园,开展每学期一次的视力筛查工作。