

胃肠道不适, 专家来答疑

本周末, 新民健康将举办胃肠道疾病免费咨询活动

胃炎、胃溃疡、肠炎、十二指肠溃疡等都是常见的胃肠道疾病。在生活中饮食习惯不好、盲目的用药都容易导致胃肠疾病的反复发作。得了胃肠道疾病究竟怎么办? 本周末, 新民健康将举办胃肠道疾病免费咨询活动, 专家将在现场为读者答疑解惑。出现反酸、嗝气、消化症状或患有胃肠道疾病的读者都可

以报名参加。

现代社会人们生活节奏加快, 工作紧张程度大幅度提高, 工作压力大, 患胃肠疾病的几率也比以前明显增加了。白领人物最容易得的胃肠道疾病包括: 功能性消化不良、肠易激综合征和消化性溃疡。这可能与在工作餐时间常讨论工作的习惯有关。情绪对胃肠的影响十

分密切, 像功能性消化不良及肠易激综合征, 就和焦虑、抑郁等异常的心理因素有直接关系, 消化性溃疡也有显著的情绪障碍表现。

有胃肠症状的患者需要谨记, 大病也是小病发展而来的。有胃肠疾病的患者最好每年都检查一次, 找胃肠医生检查诊断下, 做到预防与治疗相结合, 防患于未然。

【活动信息】

活动时间: 3月8日-9日(周六、周日)

报名方式: 拨打新民健康工作室热线021-62476396或021-62892367报名, 也可发送短信“胃肠咨询+姓名+联系方式”至15001961787报名。

报名截止日期: 3月7日(周五) 17:00

提起胃镜, 人们多半会想到从口腔插管, 不少做过胃镜的人会用“痛苦”、“恶心”、“难受至极”等词汇来形容这一经历, 因而也成了“畏镜”一族。

胶囊胃镜的出现让人们不再谈胃镜色变。患者只要吞下一颗普通胶囊药物大小的胶囊内镜, 医生就能把隐藏在患者胃里的病灶看得清清楚楚, 整个过程仅需要 8 小时, 期间病人还可离开医院正常工作、生活。据了解, 这种让患者可做无痛胃镜检查的“胶囊内镜机器人”已在上海虹桥医院成功开展多例胶囊内镜。

上海虹桥医院内镜中心主任章宏表示, 传统的胃镜是经口检查, 常规胃镜的先端直径为 9.2 毫米, 由于管径较粗, 经口进入对咽喉部刺激较大, 所以患者做胃镜检查时常会有恶心、呕吐等反应。而胶囊内镜最大限度地减轻了病人的不适感。与服用普通胶囊药物无异, 吞下胶囊后病人就能自由活动, 第二天把记录仪还给医生即可。

胶囊内镜具有体积小、重量轻、检查方便、无创伤、无痛苦、无交叉感染、不影响受检者正常工作等优点, 并且一颗小小的胶囊可将食管、胃部、大小肠等部位进行一次性检

查, 避免了传统的多项检查, 大大节省了患者的时间以及检查不适。被誉为消化内镜发展史上的第四个里程碑, 是当今小肠疾病检查的“金标准”。据介绍, 胶囊内镜前端为透明的球状, 里面是一个微型数码相机和 6 盏闪光灯。可以在漆黑的消化道内拍出清晰的照片, 胶囊内镜检查前, 被检查者须先禁食, 病人服下该“智能胶囊”后, 胶囊因胃肠动力自行在体内穿行, 并摄下胃和大肠、小肠、食管图像, 图像通过传感器以数字的形式传输到病人随身携带的一个移动硬盘大小的记录装置上。整个过程仅需要 8 小时, 期间病人可离开医院正常工作、生活。时间到了以后, 病人只需送回数据记录仪, 医生根据记录仪内的近 8 万张照片, 查看食道、胃、小肠、大肠的病变情况, 最后, 智能胶囊将自动排出体外。

作为全球第二、国内第一自主研发的医

因害怕痛苦, 过半数患者不愿接受内镜检查

告别恐惧, 吞粒“胶囊”即可做胃镜

◆ 通讯员 张筱琳 本报记者 潘嘉毅

用无线内镜, OMOM 胶囊内镜在技术上达到了国际先进水平。胶囊内镜具有检查方便、无创伤、无导线、无痛苦、无交叉感染、不影响患者的正常工作等优点, 扩展了消化道检查的视野, 克服了传统的插入式内镜的缺点, 可作为消化道疾病尤其是小肠疾病诊断的首选方法, 被医学界称为 21 世纪内镜发展的革命与方向。

【健康小贴士】

- 哪些情况需要尽早或定期做胃镜?
1. 40 岁以上病人近期出现消化不良或突然呕吐、解黑便者;
2. 突然消瘦, 1 个月内体重下降超过 5 公斤以上, 而排除糖尿病或甲亢者;
3. 无明显原因出现黄疸、乏力、发烧;
4. 拟诊为良性溃疡, 但五肽胃泌素刺激仍

缺乏胃酸者;

5. 已知慢性萎缩性胃炎伴肠化及不典型增生者;

6. 胃溃疡经两个月治疗无效, x 线检查显示溃疡反而增大者;

7. 胃息肉大于 2 厘米者;

8. 胃切除后 15 年以上者。

■ 胃癌患者早期有哪些临床症状?

近半胃癌患者在早期并无特殊临床症状, 只有部分人会有轻度消化不良, 如上腹隐痛不适、轻微饱胀、疼痛、恶心等, 但这些症状并非胃癌特有, 慢性胃炎、溃疡病、功能性消化不良等可能会出现这些症状, 正常人偶尔也会出现。因此, 高危人群每年定期做胃镜检查尤为必要。我国的胃癌患者中, 能够在早期发现的不足一成。目前胃镜检查仍是早期胃癌诊断的“金标准”, 胃癌高危人群最好能每年做次胃镜。

厨房油烟中含有 300 多种有害物质

做一顿饭 = 抽两包烟

近日, 中国中东部地区大部分省份出现灰霾, 有七分之一的国土被雾霾遮蔽, 严重影响了居民生活。对此, 不少市民选择以“宅”抵霾。然而, 躲进自家的房子里真的就安全了吗?

在闸北区彭浦镇社区卫生服务中心举办的第 45 期上海市社区健康大讲堂三八女性专场, 上海中医药大学附属市中医医院肺病科主任石克华教授指出, 雾霾天躲在屋内, 同样可能面临空气污染“内忧外患”的局面。家庭主妇们每天在厨房进进出出, 在通风系统差、燃烧效能极低的灶具上做饭, 对健康造成的损害, 等于每天吸两包烟!

致癌物“潜伏”厨房

危害“煮妇”

炒菜做饭原本是件再平常不过的事情, 但可怕的是, 有太多的人每天深受油烟之害却仍不自知。石克华教授介绍, 研究表明, 厨房油烟中的有害物质超过 300 种, 这些有害物质具有肺脏毒性、免疫毒性、遗传毒性以及潜在致癌性, 其浓度大大超过国家规定的居民区大气卫生标准, 少则 3-5 倍, 多则达

100 倍之多。

同时, 食用油加热冒烟过程中, 可产生有害的致癌物质。比如, 当锅里油温升高到 150℃以上时, 油会发生复杂的化学变化, 生成低级醛、酮和羧酸等物质, 形成“烟雾”。煎炸、过油等方式也不可避免地带来油脂的重复利用, 从而增加油烟的产生。英国的一项研究报告还显示, 在通风系统差, 燃烧效能极低的灶具上做饭一小时, 对健康造成的损害, 相当于每天吸两包烟。

花卉摆放不当

反惹病

如今, 不少市民都喜欢买些花草摆放在家里, 不仅起到了美化环境的作用, 也能让人身心愉悦。不过石克华教授提醒说, 室内花草如果挑选或摆放不当, 将带来健康隐患。

“不宜放在室内的首推‘香花’, 如百合、兰花、丁香等, 它们释放出的香气过浓, 可使神经中枢兴奋, 久闻可引起头晕, 甚至引起失眠, 对高血压和心脏病患者有极为不利的影响。”石教授解释道, 植物白天在阳光作用下进行光合作用可以吸收二氧化碳、排出氧气。但

是有很多花卉到夜间就会吸收氧气, 排出二氧化碳。当卧室不通风的时候, 会引起室内缺氧。

此外, 石教授特别提醒, 有些花卉具有毒性, 需要谨慎养殖。如郁金香的花朵含有一种毒碱, 接触过久, 会使毛发加速脱落; 夹竹桃气味闻久会使人昏昏欲睡, 接触其分泌的乳液, 易使人中毒; 虎刺梅是一种促癌植物, 实验证实可诱发鼻咽癌和食管癌; 长时间接触变叶木还可诱发鼻咽癌。

“被吸烟”女性

易患乳腺癌、宫颈癌

石教授指出, 国内研究显示, 被动吸烟女性患乳腺癌的风险是无被动吸烟女性的 1.94 倍。18~45 岁家庭被动吸烟的妇女, 患乳腺癌、宫颈癌的危险性分别比不吸烟家庭的妇女高 3.3 倍和 3.4 倍。其中, 被动吸烟及接触时间、强度是影响宫颈疾病发病的危险因素。

此外, 烟雾环境能使局部缺血性心脏病的危险率升高 25%。美国一项研究还表明与吸烟者生活在一起的非吸烟者, 其患白血病的机会比不与吸烟者共处的人高 7 倍。

春季养生健康提醒

■ 防寒保暖, 莫忘“春捂”

“春捂”就是说春季气温刚转暖, 不要过早减少衣物。尤其是初春, 过早地减少衣物, 一旦寒气袭来, 气温下降, 就难以适应, 导致身体抵抗力下降, 病菌乘虚而入, 引发呼吸道疾病。

■ 晚睡早起, 适当运动

春天, 自然界万物复苏, 各种生物欣欣向荣, 人们也要顺应自然界的变化规律, 晚睡早起, 呼吸新鲜空气, 进行适当的运动, 如散步、慢跑、体操、太极拳等, 以身微热, 尚未出汗即可停止。雾霾天气, 待阳光出现后, 去室外活动。

■ 子时大睡, 午时小憩

子时是晚 23 时至凌晨 1 时, 此时阴气最盛; 午时是中午 11 时至下午 13 时, 此时阳气最盛。中医认为, 子时和午时都是阴阳交替之时, 也是人体经气“合阴”与“合阳”的时候, 睡好子午觉, 有利于人体养阴、养阳。子时也是中医的经脉运行到肝、胆的时间, 养肝之时应该熟睡。

| 健 | 康 | 圈 |

“三八妇女节”大型健康义诊

为庆祝 2014“三八妇女节”的到来, 复旦大学附属妇产科医院杨浦院区(沈阳路 128 号, 近平凉路眉州路) 将于 3 月 7 日 8:00-16:00 举行大型健康义诊活动。义诊当天免收门诊挂号费(包括特需门诊、专家门诊及普通门诊)。届时将有妇科、产科、中西医结合科、宫颈科、计划生育科、乳腺科资深专家到义诊现场为市民提供服务。

乳腺健康专题讲座

3 月 7 日 14:00-16:00, 上海中医药大学附属龙华医院(上海市宛平南路 725 号) 将举办“庆三八——关爱女性”专题活动, 届时将在特诊楼八楼大会议室开展乳腺健康专题讲座、病友联谊、健康咨询等活动。

心脑血管书籍无条件免费发放通知

打个电话领本《健康对话》

《健康对话: 高血压与心脑血管疾病专家答疑》, 涉及的都是咱老百姓天天都在问, 却往往琢磨不清的关键点, 例如心脑血管为什么会发病? 为什么会久治不愈? 为什么会反反复复? 为什么长年治疗心脑血管病越来越糟? 为什么国际医学界将治疗心脑血管病的重任放在中医肩膀上等。

全文讨论是心脑血管病, 而标题却是“溶栓”。从认识血栓开始, 让您一步步明白, 您的血压是如何高的? 心脑血管病是怎么来的? 力求百姓语言来解说, 用真实的病例做讲解。让您在切身体会中, 认识自己的病情, 了解更加有效的治疗方式。

书中内容语言精练通俗, 融合权威性、科学性、知识性、趣味性和实用性为一体, 是近年来位数不多的专业介绍心脑血管疾病防治的科普书籍, 有很强的实用性。

免费领书热线: 400-799-3344

官方网址: www.jiankangduihua.com

近日, 面向部分患者, 免费发放这本《健康对话》; 日前, 第一批3000册图书已经运抵。你只要拨打领书电话进行报名索取, 即可坐等此书送到您手中!