

“有百害而无一利”。酒精反复刺激也会导致食管黏膜异型增生等。(3) 少吃粗糙、过热食物。长期食用过热及粗糙的食物,使食管黏膜受到持续的刺激,黏膜可能会增生而越来越厚,导致出现经久不愈的食管炎,这种食管炎很可能发展为食管癌。(4) 适量运动,控制体重,养成良好的生活作息,增强免疫力。(5) 早期定期胃镜筛查非常重要。有些危险因素如年龄、遗传、地域等是我们无法避免的,这就需要根据具体情况进行食管癌的筛查和早诊早治,这是防治食管癌的重要措施。因为早期食管癌基本没有症状,所以出现症状时往往已经到中

晚期阶段。胃镜检查是早期发现食管癌和癌前病变最有效的手段。对于 40 岁以上、居住在食管癌高发地区、有食管癌家族史的高风险人群,即使没有任何症状和不适,也应该定时进行胃镜检查,筛查食管癌。当出现吞咽困难等症状时,我们一定要警惕中晚期食管癌的发生,需要行胃镜检查以明确。

总之,要从多方面预防食管癌,消除诱因、改变不良生活和饮食习惯,高危人群定期做胃镜检查,可以早发现、早治疗食管癌,保护我们的生命健康。

• 医学科普 •

保“胃”健康,预防消化性溃疡

詹红丽

徐先生生活节奏快,工作忙碌且饮食不规律。一场酒后,徐先生上腹部总是隐隐地不舒服,还伴随着烧心、饱胀感,不久大便变成了黑色。到医院就诊做了胃镜检查,发现胃部有一处溃疡性病变,诊断为胃溃疡。原来大便变成黑色是胃溃疡出血导致的。与徐先生类似情况的病人有很多,在工作繁忙之时,大家总是不能按时吃饭,还喜欢用浓茶、咖啡来提神。一时的疏忽可能没有对胃肠道有什么损害,但长期的坏习惯导致你的胃迟早会以各种不舒服来向你控诉。其中部分急性消化道溃疡还会引发穿孔,甚至导致大出血。长期的消化道溃疡如果没有及时治疗,还有癌变的风险。

1 消化性溃疡

消化性溃疡是常见的消化疾病之一,主要包括胃溃疡和十二指肠溃疡。本病好发于男性,可发生于任何年龄,但十二指肠溃疡多见于青壮年,而胃溃疡多见于中老年。上腹痛是消化性溃疡的主要症状,少部分病人症状轻或无症状,以消化道出血、穿孔等并发症为首发症状。典型消化性溃疡的疼痛特点是:疼痛呈节律性,周期性发作,尤以十二指肠溃疡更为突出。

2 消化性溃疡常见病因

(1) 幽门螺旋菌(Hp)感染。Hp感染是消化性溃疡的重要病因,大量研究表明,十二指肠溃疡患者的Hp感染率超过90%,而80%~90%的胃溃疡患者亦存在Hp感染。(2) 非甾体类抗炎药。有些心脑血管疾病的患者有长期服药的需求,但一些药物会引起胃黏膜损伤,其中以阿司匹林、布洛芬、对乙酰氨基酚等非甾体类抗炎药为代表。(3) 饮食因素。咖啡和浓茶中含有咖啡因,它能够大大增加胃酸的分泌。此外,烈酒、高盐饮食、辛辣刺激食物、泡菜等食品,以及偏食、饮食过快、太烫、太凉、不规则等不良饮食习惯,均可导致溃疡的发生。(4) 精神因素。胃属于情绪器官,一些心理因素如精神紧张、情绪波动、过分焦虑可直接导致胃酸分泌失调、胃黏膜屏障削弱。

3 检查方法

(1) 内镜检查。这是确诊消化性溃疡的主要方法,也是最准确的方法。在内镜直视下,消化性溃疡通常呈圆形、椭圆形或线形,边缘锐利,基本光滑,为灰白色或灰黄色苔膜所覆盖,周围黏膜充血、水肿,略隆起,内镜下还可对溃疡进行精准活检。(2) X线钡餐检查。消化性溃疡在X线下的主

要征象是壁龛或龛影，指钡悬液填充溃疡的凹陷部分所造成，但目前使用较少。(3) H_p 感染的检测。 H_p 感染是消化性溃疡最常见的病因，可直接从胃黏膜组织中检查 H_p 或用尿素酶试验、呼气试验等方法检测 H_p ，为之后的治疗提供方案。

4 预防措施

(1) 避免刺激性食物。如咖啡和茶，咖啡含有咖啡因，而茶含有茶多酚、咖啡碱、鞣酸，它们都能明显促进胃酸分泌，不适合平日胃酸分泌过多的人，如消化性溃疡患者饮用。长期或大量使用酒精类的饮品也会损害胃黏膜，使胃黏膜不能抵抗胃酸的侵袭。(2) 慎用药物。较为常见的能损伤胃黏膜

的药物有两大类。第一类是非甾体抗炎类，以阿司匹林、布洛芬为代表；第二类是肾上腺皮质激素类药物。使用这两类药物时，总的原则是控制剂量和疗程，并在饭后服用，以减少对胃黏膜的刺激；若需长期服用时建议与保护胃黏膜的药物联合使用。(3) 养成良好的进食习惯。不要在临睡前进食，因为临睡前进食（尤其是饱食）会因为夜间进食刺激胃酸分泌过多而诱发溃疡形成；要细嚼慢咽，避免摄入粗糙的食物；避免饥饿、暴饮暴食。暴饮、暴食既造成急性胃扩张，又容易损伤胃的自我保护机制，使食物在胃内滞留时间过长，造成胃损伤。

• 医学科普 •

扒一扒让身体“断流”的那些心血管疾病

黄才耀

血管遍布全身各处，运送着含有养分和氧气的血液，滋养着人体的每一个细胞。由于年龄的增长和不健康的生活方式，血管内渐渐积攒下脂类等物质，导致血管狭窄、闭塞，局限性扩张、破裂，使血液循环发生故障，引发多种疾病，甚至危及生命。《中国心血管健康与疾病报告 2020》指出，我国心血管疾病患病人数达 3.3 亿，且呈持续上升趋势，其中高血压、脑卒中、冠心病、心力衰竭等疾病较多。

1 冠心病

心脏就像一个泵，将血液送到全身各处，供给人体需要的营养。但心脏自身也需要氧气和各种营养物质，心脏的动脉——冠状动脉负责输送。如果冠状动脉某一段出现粥样硬化性斑块，堵住了动脉，心肌得不到血液供应，心肌细胞就会缺血、缺氧，患者就会出现胸闷、胸痛等症状，这就是冠心病。冠心病的诊断要根据患者的症状、心电图、血脂、运动负荷试验和心脏超声等检查，明确诊断冠心病的“金标准”是冠状动脉造影，这种检查可以清晰显示动脉狭窄性病变的部位并能评估狭窄程度。如果发现冠状动脉严重狭窄或者堵塞，还可以直接进行治疗。

2 心力衰竭

心力衰竭是各种心脏病的严重阶段。心脏是个永不停息的器官，它负责运送血液到全身各处，一旦心脏不能向全身泵出足够的血液，心力衰竭就会发生。心力衰竭的高危因素包括：感染、心律失常、肺栓塞、劳累过度、妊娠和分娩、贫血与出血等。这些因素使心脏不堪重负，从而诱发心力衰竭。可以通过辅助检查判断心力衰竭的类型和严重程度，包括血液学检查、影像学检查，如 X 线胸片、超声心动图、心脏磁共振等。

3 脑卒中

脑卒中俗称“中风”，是一种急性脑血管疾病，包括脑出血和脑梗死两大类，具有“发病急、来势凶、变化快”的特点，必须严加防范。脑出血即出血性脑卒中，又被称为脑溢血，是由于脑动脉破裂，血液溢出，引起剧烈头痛、呕吐甚至昏迷不醒等症状。脑梗死即血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤。脑卒中起病急骤，发病突然，进展快，早期发现很重要。当出现以下症状时，应提高警惕：面部或肢体麻木、无力；一侧或双侧眼睛看不清东西；说不出话，或听不懂别人的话，发音、吞咽困难；出现不明原因的严重头痛；突然昏