

# 胃炎的日常护理策略

□ 刘丽娟

胃是人体重要的消化器官，它的一切负担几乎都是我们吃下的食物造成的。当胃感觉不佳时，如胃痛、反酸、恶心等症状，可能就是胃炎在向我们发出警告。而现代生活的节奏加快，人们往往都会因为忙碌而忽视自身的健康状况，尤其是在饮食上，这便导致了胃炎成为了不少人必须要面对的问题。像是生活压力大、饮食不规律、过度饮酒、吃太多辛辣食物等等，都是导致胃炎发生的常见原因。只有认识这些诱因，才能够更有助于大家在日常生活中保护胃部健康，远离胃炎带来的健康隐患。

## 一、胃炎的“隐形杀手”：不容忽视的日常习惯

我们都知道，好的习惯成就健康的身体，而坏的习惯则可能成为健康的隐形杀手。对于胃炎而言，这一点尤为重要。急性胃炎和慢性胃炎的发作往往都与我们的饮食和生活方式密切相关。对于大部分人来说，三餐不定时就是一个常见的问题，尤其是早餐，很多人为了多睡一会儿，往往都会简单应付一下甚至是直接省略，这种习惯

长期下来就会对胃造成极大负担。再者，爱吃冷饮或者使用饭后立即进行剧烈运动，也会对胃黏膜产生不良影响，增加胃炎发生的风险。同时，年轻人的夜生活丰富，熬夜和夜宵也是胃炎的促发因素之一。而过度饮酒、咖啡因过量摄入以及辛辣刺激的食物虽然能给味蕾带来短暂的刺激快感，但对胃部却是麻烦的制造者。因而，大家就需要警惕这些隐藏在生活中的不良习惯，逐步改变它们，使胃远离伤害。

**二、饮食调理重要性：吃对食物护胃健康**  
面对胃炎，最直接的应对办法就是调整饮食。做到饮食均衡，避免刺激性食物，这就是保护胃的第一步。对此，大家要更多地食用清淡、易消化的食物，比如粥类、米饭、面条、瘦肉和蔬菜。同时，有的人对乳制品不耐受，而某些人则可能因为体质不同对特定食物过敏，这些个体差异在饮食调理中也需格外注意。并且，过于油腻、过甜或过咸的食物也都会加重胃的负担，需要尽量减少。此外，大家在就餐时也要学会细嚼慢咽，给胃部足够的时间和空间去消化食物。同时，一天中

的三餐也要定时定量，避免过饥或过饱的状态。在平常，无论多忙，也要抽出时间认真对待每一餐，不为其他事情分心，全情投入地享受美味，这才是最养胃的饮食态度。

**三、压力管理：护胃从管理情绪开始**  
而现代社会的竞争是十分激烈的，很多人都处在持续的高压力之下，但压力和情绪波动就是导致胃炎的重要因素之一。长期处于焦虑、紧张的状态，不仅影响着我们的心情，也会对胃部健康形成威胁。压力会直接导致胃黏膜的保护机制削弱，使得胃更容易受到胃酸的侵蚀，进而引发胃炎。因此，学会管理情绪，保持一个良好的心理状态，对于预防和缓解胃炎而言便至关重要。对此，大家可以通过运动、阅读、听音乐等方式来释放压力，分散负面情绪。其中，瑜伽和冥想就是一种很好的调节方式，通过深呼吸和冥想训练，便可以帮助大家放松神经，减轻精神负担。此外，良好的睡眠对情绪管理也有很大的帮助，充足的休息能让身体和心理都恢复到最佳状态，帮助各位更好地面对日常生活中的各种挑战。

**四、适度运动：保持身体机能的良好运转**  
适度的运动也是保持身体健康的一部分，对于胃部的保养同样不可或缺。运动的进行能够帮助提高身体的代谢水平，促进血液循环，增强身体器官的功能，包括胃肠道的蠕动和消化能力。不过，大家也不需要进行那些高强度的运动，简单的散步、慢跑、游泳甚至是骑自行车都能起到很好的作用。每天坚持适量的运动，不仅有助于身体健康，也能够提升心情，减轻精神压力。但要注意的是，运动也要适度，否则过度运动就可能导致身体负担增加，反而造成反效果。

综上，胃炎虽然常见，但也并不是无法避免的健康问题。通过改善我们的生活习惯，注意饮食管理，保持良好的心理状态，积极锻炼身体，减少对胃的刺激，大家完全可以拥有一个健康的胃。希望大家能够知道，健康并不是一朝一夕的付出，而是长期不懈的努力，希望通过本文，能够帮助大家更好地认识胃炎，调整生活方式，以健康的姿态迎接每一天。

(作者单位：广西南宁市武鸣区中医医院)

# 精神分裂症的症状与预防

□ 彭朗敏

在纷繁复杂的人类情感与思维世界中，精神分裂症作为一种复杂而严重的精神疾病，一直以来都笼罩着一层神秘的面纱。它不仅影响个体的日常生活，还对其家庭和社会关系带来深远影响。本文将带您走进精神分裂症的世界，并探讨有效的预防措施，希望能为更多人提供理解和帮助。

## 一、精神分裂症的症状解析

**(一) 感知觉障碍：幻觉与现实的交错**  
精神分裂症患者常出现感知觉障碍，包括幻听、幻视、幻嗅、幻味、幻触等。其中，幻听尤为常见，患者可能会听到并不存在的声音，如有人在耳边议论自己、对自己发出指令等。这些幻觉让患者分不清现实与虚幻，从而陷入深深的困惑与恐惧之中。

**(二) 思维障碍：混乱与妄想的交织**  
思维障碍患者常常出现妄想，如被害妄想(坚信有人加害于自己)、关系妄想(错误地认为他人与自己有特殊的关系)、影响妄想(认为自己的思想、情感或行为受到外界某种力量的控制)等。此外，患者的思维还会变得紊乱，缺乏逻辑性和连贯性，讲话时前言不搭后语，难以被他人理解。

**(三) 情感障碍：淡漠与矛盾的共存**  
情感障碍患者常表现出情感淡漠，对周围事物缺乏应有的兴趣和反应。同时，也会出现情感反应不协调，如遇到高兴的事情却无动于衷，遇到悲伤的事情却突然大笑。这种情感上的矛盾与冲突，让患者和周围的人都感到困惑和不安。

**(四) 意志和行为障碍：退缩与冲动并存**  
精神分裂症患者的意志和行为也常出现障碍。一方面，患者会变得意志减退，缺乏主动性和进取心，对生活和工作失去兴趣；另一方面，也会在特定情况下表现出冲动和攻击性，如突然毁物、伤人等，让患者的社会功能受到严重损害。

**(五) 认知功能障碍：记忆与学习的衰退**  
认知功能障碍患者会出现记忆和学习能力的衰退，难以记住新知识或保持长时间的记忆。此外，还会出现失语、痴呆等严重症状，严重影响患者的日常生活和社交能力。

## 二、精神分裂症的预防措施

**(一) 增强心理健康意识**  
我们需要认识到，精神健康与身体健康同样重要，两者相辅相成。了解精神分裂

症的基本症状，如幻觉、妄想、情感淡漠等，有助于我们及时识别自己或他人的异常表现，并寻求专业帮助。同时，认识到心理问题是可以通过治疗的，不必讳疾忌医，这一点至关重要。

**(二) 保持积极的生活态度**  
面对生活中的压力和挑战，我们要学会调整心态，保持乐观向上的情绪。这并不意味着我们要忽视问题或逃避现实，而是要学会以更加积极、理性的方式去应对。通过培养兴趣爱好、参与社交活动、进行体育锻炼等方式，我们可以有效缓解压力，提升心理韧性。

**(三) 建立良好的人际关系**  
人是社会性动物，良好的人际关系对于维护心理健康至关重要。与家人、朋友、同事保持密切的联系和沟通，分享彼此的快乐与忧愁，可以让我们感受到来自他人的关爱和支持。在遇到困难时，有人倾听、有人帮助，会让我们更加有力量去面对和克服。

**(四) 学会应对压力与情绪**  
现代社会竞争激烈，压力无处不在。我们可以通过冥想、瑜伽、深呼吸等放松技巧来缓解紧张情绪，或者通过写日记、画画、

唱歌等方式来表达内心的感受，也可以通过寻求专业心理咨询师的帮助来解决心理问题。记住，寻求帮助并不是软弱的表现，而是智慧的选择。

**(五) 关注睡眠**  
睡眠不足会导致情绪低落、注意力不集中等问题，因此，我们要保证每天有足够的睡眠时间，并尽量保持规律的作息习惯。

**(六) 避免滥用药物与酒精**  
滥用药物和酒精会对大脑造成损害，影响神经递质的正常传递和调节功能。因此，我们要远离毒品和非法药物；同时要注意控制酒精的摄入量，避免过量饮酒或酗酒。

**三、结语**  
总之，预防精神分裂症需要我们每个人的共同努力和关注。通过增强心理健康意识、保持积极的生活态度、建立良好的人际关系、学会应对压力与情绪、关注睡眠、避免滥用药物与酒精等方式，降低自己和周围人罹患精神分裂症的风险。让我们携手共建一个更加健康、和谐的社会环境吧！

(作者单位：广西南宁市邕宁区蒲庙镇卫生院)

# 肾结石的预防及治疗方法

□ 王爱玲 石利芳

嘿，亲爱的读者朋友们，今天咱们聊一个“硬核”话题——肾结石。别紧张，虽然听起来挺吓人的，但其实它就像是一块顽固的“小石头”，只要我们了解它、善待它，就能轻松应对。

## 一、小石头的形成：尿液中的矿物质派对

想象一下，你的尿液就像一个派对现场，各种矿物质和盐分是派对的常客。大多数时候，它们玩得很开心，然后安安静静地离开。但有时候，它们玩得太嗨，开始在肾脏里“搭积木”，搭着搭着就变成了硬邦邦的小石头——肾结石。这些小石头可能由钙、草酸、尿酸等成分组成，它们在你的肾脏里悄悄地“聚会”，直到有一天，聚会规模太大，变成了一个让人头疼的问题。

## 二、症状大揭秘：痛痛痛，肾结石的信号弹

肾结石的信号弹可不是闹着玩的，它会突然袭击你的腰部和腹部，带来一阵阵让人难以忍受的疼痛。如果你感觉像是被闪电击中，那可能是结石在提醒你：“嘿，我在这里呢！”这种疼痛有时候还会放射到你的大腿或

腹股沟区域，让人坐立不安。如果你经历了这样的“痛快”时刻，那可赶紧去医院看看了。有时候，结石还会引起血尿，尿液中带血，这是因为结石在移动过程中刮伤了尿道的内壁。此外，结石还可能导致尿路感染，出现发烧、发冷、尿频尿急等症状。

## 三、诊断不迷糊：超声波和 CT 扫描的双剑合璧

别担心，医生们有“透视眼”，通过超声波和 CT 扫描，他们能清楚地看到你体内的小石头。超声波像是派对的“隐形观察者”，能捕捉到结石的踪迹；而 CT 扫描则像是“X 光透视”，能提供结石的三维图像。一旦确诊，治疗方案就呼之欲出了。医生会根据结石的大小、位置和数量，以及你的症状严重程度，来决定最适合的治疗方法。

## 四、生活调整大法：吃喝，有讲究！

预防肾结石，喝水是关键。想象自己是一台不断加水的发动机，让尿液保持畅通无阻。每天至少喝八杯水，让这些矿物质和盐分在尿液中稀释，减少它们“搭积木”的机会。如果你是个忙碌的都市人，不妨随身携带一

个水壶，提醒自己定时补水。至于食物嘛，高钙、高草酸的美味先放一放，等结石问题解决了再好好享受。比如，菠菜、巧克力、坚果这些“结石派对”的常客，最好适量食用。同时，增加水果和蔬菜的摄入，它们富含的纤维素有助于减少结石形成的风险。

## 五、药物与家庭疗法：柠檬水，你的新朋友？

药物治疗就像是给结石下的“逐客令”，而柠檬水等家庭疗法，据说能软化结石，让它们变得不那么“顽固”。柠檬水中的柠檬酸能帮助溶解尿液中的某些结石成分，所以，每天来一杯新鲜的柠檬水，不仅能让你的生活多点酸酸甜甜，还能让结石无处藏身。除了柠檬水，苹果醋也被一些人用来预防结石，但请记住，任何家庭疗法都应在医生的指导下进行。

## 六、医疗干预：碎石术和手术，结石的天敌

当结石太大，或者太不听话，药物和家庭疗法已经无法让它们“和平分手”时，就需要医生的“碎石术”来帮忙了。体外冲击波碎石术(ESWL)就像是结石的“摇滚乐”，通过冲

击波把结石震成小块，然后随着尿液排出体外。这个过程虽然听起来有点吓人，但大多数情况下，患者只需要局部麻醉，甚至可以在清醒的状态下完成治疗。如果结石实在顽固，手术可能就是最后的解决方案。医生会用内镜技术，直接进入你的体内，把结石“请”出来。这种手术叫做输尿管镜碎石术，它通过一个小切口，利用内镜和激光或气压碎石器，将结石击碎并清除。

**七、预防胜于治疗：别让结石有可乘之机**  
战胜了结石，不代表可以高枕无忧。保持良好的生活习惯，让结石无机可乘，这才是长久之计。定期体检，保持适当的运动，避免长时间的久坐不动，这些都能帮助你远离结石的困扰。运动可以帮助身体的新陈代谢，减少尿液中的结石成分沉淀。另外，保持健康的体重也很重要，肥胖会增加患结石的风险。

肾结石虽然让人头疼，但只要我们采取正确的策略，就能轻松应对。希望这篇文章能让你对肾结石有了更多的了解，也祝愿大家都能拥有一个健康的身體！

(作者单位：武警重庆总队医院)