

浅析消化道出血的原因与症状

□ 赵俊海

消化道出血是消化系统常见且可能危及生命的疾病，它涵盖了从食管到肛门之间任何部位的出血。了解消化道出血的原因与症状，对于及时诊断和治疗至关重要。本文将带您深入了解这一疾病的各个方面。

一、消化道出血的原因

消化道出血的原因多种多样，大致可以分为上消化道出血和下消化道出血两大类。

1. 上消化道出血

消化性溃疡：包括胃溃疡和十二指肠溃疡，是引起上消化道出血的主要原因。应激性溃疡：常见于严重创伤、手术或烧伤后的患者。

非甾体抗炎药物(NSAIDs)：长期使用这类药物可能导致胃黏膜受损，引发出血。

食管-胃底静脉曲张破裂：常见于肝硬化患者，因门静脉高压导致。

消化道肿瘤：如胃癌、食管癌等。

急性糜烂性出血性胃炎：由多种因素引起胃黏膜急性炎症和糜烂出血。

2. 下消化道出血

肠道炎症性疾病：如溃疡性结肠炎、克罗恩病等。

肠道肿瘤：如结肠癌、直肠癌等。

血管病变：如肠道血管瘤、血管畸形等。

息肉与憩室：肠道息肉或憩室出血也是下消化道出血的原因之一。

二、消化道出血的症状

消化道出血的症状因出血部位、出血量和出血速度的不同而有所差异。以下是一些常见的症状：

1. 呕血

呕出鲜红色或咖啡色血液，通常提示上消化道出血，如胃或食管出血。

2. 黑便或血便

黑便或柏油样便通常是上消化道出血的标志，血液在胃酸作用下变黑。

下消化道出血则可能直接排出鲜红色或暗红色的血液，血液与大便混合或附着在大便表面。

3. 腹痛或不适感

上消化道出血可能伴有上腹疼痛或不适感，多为钝痛或隐痛。下消化道出血时，疼痛多出现在下腹部或肛门附近，多为锐痛或绞痛。

4. 贫血症状

长期或大量出血会导致贫血，表现为皮肤苍白、疲劳、乏力、心悸等。

5. 其他症状

还包括头晕、心悸、乏力、食欲不振、体重减轻等。当出血量较大时，可能出现休克表

现，如四肢湿冷、脉搏细速、面色苍白、烦躁不安或神志不清。

三、了解出血的信号

了解消化道出血的信号对于及时诊断和治疗至关重要。如果您或身边的人出现以下情况，应高度怀疑消化道出血并立即就医：呕出鲜红色或咖啡色血液。排出黑便、柏油样便或带有鲜红色血液的大便。出现腹痛、头晕、心悸、乏力等贫血症状。短时间内出血量明显增多，出现休克表现。

四、总结

消化道出血是一种可能危及生命的疾病，其原因多种多样，症状也因出血部位和出血量的不同而有所差异。了解消化道出血的原因与症状，对于及时识别出血信号、采取有效治疗措施具有重要意义。

(作者单位：河南省南阳市淅川县人民医院)

如何通过饮食来调节肠道微生物平衡

□ 赵宗毅

肠道微生物平衡是指人体肠道内大量微生物群落保持一种健康和稳定的状态，这一平衡对于整体健康至关重要。

肠道微生态系统内包含了上万亿的微生物，种类多达数百种，其数量甚至超过人体细胞总数的10倍。这些微生物不仅参与食物的消化和吸收，还影响免疫系统的功能、代谢过程以及心理健康。本文将分条介绍如何通过饮食调节来维持肠道微生物平衡，吃出好“肠”气。

1. 多吃富含膳食纤维的食物

膳食纤维是维持肠道微生物平衡的重要营养素。它虽然不被人体消化吸收，但可以被肠道内的益生菌利用，产生短链脂肪酸和其他有益代谢产物。富含膳食纤维的食物包括

燕麦、豆类、坚果、水果和蔬菜等。这些食物不仅能够促进肠道蠕动，帮助排便，还能增加肠道内有益菌的数量，维护肠道微生物的平衡。

2. 摄入发酵食品

发酵食品如酸奶、泡菜、酸黄瓜等富含益生菌，有助于改善肠道微生物群落的平衡。益生菌是一种有益的细菌，能够抑制有害菌的生长，增强肠道屏障功能，提高免疫力。每天适量摄入发酵食品，有助于维持肠道微生物平衡，预防肠道疾病。

3. 避免高糖、高脂肪饮食

高糖、高脂肪饮食会改变肠道微生物的种类和数量，增加病原微生物的生长，从而破坏肠道微生物平衡。长期这样的饮食习惯会增加患上肠道疾病的风险。

4. 适量食用豆类

豆类富含膳食纤维和不可被人体消化的碳水化合物，可以促进肠道蠕动，减少气体的产生。然而，对于有胃肠不适或消化问题的人，应适当控制豆类的摄入量，以免加重症状。

5. 增加益生菌和益生元的补充

除了通过食物摄入益生菌外，还可以考虑使用益生菌和益生元补充剂。益生菌是一种有益的细菌，而益生元是一种可溶性膳食纤维，可以为肠道细菌提供食物和能量。在医生的指导下合理使用这些补充剂，有助于改善肠道微生物生态，提高肠道健康水平。

6. 适度锻炼和减压

除了饮食调节外，适度锻炼和减压也是维持肠道微生物平衡的重要措施。运动可以

促进肠道蠕动，改善肠道微生物生态。通过练习深呼吸、瑜伽等放松技巧，可以减轻压力，促进肠道健康。

7. 定期检查和咨询医生

肠道微生物平衡的维护是一个长期的过程，需要定期检查和咨询医生的意见。如果出现肠道不适或消化问题，应及时就医，避免延误病情。

总之，肠道微生物平衡对于人体健康至关重要。通过合理的饮食调节、适度锻炼和减压等措施，我们可以维护肠道微生物平衡，吃出好“肠”气，提升整体健康水平。让我们从日常饮食做起，关注肠道健康，享受健康生活。

(作者单位：山东省青岛市黄岛区第二中医医院)

青光眼术后，如何正确护理你的眼睛

□ 郑超

青光眼作为一种常见的眼科疾病，特别是随着智能设备使用的普及，其发病率在中青年人群中也有所上升。青光眼手术作为治疗该病的重要手段，其术后的护理对于患者的康复和视力恢复至关重要。

本文将从几个方面详细介绍青光眼术后如何正确护理眼睛。

一、日常监测与定期复查

青光眼术后，患者需进行日常监测，包括眼压、手术滤过泡、视神经乳头杯盘的变化等。如果出现任何异常情况，如眼压升高、视力模糊等，应及时就医。

此外，定期复查也是必不可少的，它能帮助医生跟踪术后恢复情况，并根据实际情况调整治疗方案。

二、合理饮食与营养补充

在恢复期间，患者应注重合理饮食，多吃富含蛋白质和维生素的食物，如鸡蛋、牛奶、鱼肉、西兰花等，这些食物有助于为身体提供营养，促进病情恢复。同时，应避免食用辣椒、洋葱等辛辣刺激性食物，以及酒类等刺激性饮料，以免影响伤口愈合和眼部健康。

三、眼部卫生与清洁

保持眼部卫生对于术后恢复至关重要。患者应避免用脏手揉搓眼睛，以防感染。手术后，医生通常会建议使用开水冷却至温水的棉签轻柔擦拭眼睛，注意动作要轻柔，避免强力揉搓或碰触眼球。此外，还应勤换枕头套和毛巾，避免与他人共用洗脸巾、毛巾等物品，以预防感染。

四、情绪调理与休息

青光眼术后，患者应保持积极乐观的心态，避免情绪过度紧张、焦虑，因为这些情绪可能导致眼压升高，影响术后恢复。同时，术后一两天内应多休息，避免过度用眼和疲劳。保持水平位置，不要低头或仰头，有助于减少眼部的刺激和促进愈合。

五、按时用药与医嘱遵从

术后遵医嘱按时用药是确保恢复效果的关键。患者需根据医生的嘱咐使用抗生素和消炎药等眼药水，以帮助消炎、防止术后粘连。同时，要注意药物的保存和过期时间，不可随意更改剂量或停药。

六、避免过度用眼与阳光直射

术后恢复期间，患者应严格控制日常使

用智能设备的时间，避免用眼过度导致眼压升高。此外，在户外活动时，应戴上帽子或太阳镜，以防止阳光直射眼睛，减轻眼部不适。

七、注意生活习惯与睡眠

良好的生活习惯和充足的睡眠对于术后恢复同样重要。患者应保持规律的作息时间，避免熬夜或过度劳累。

综上所述，青光眼术后的正确护理涉及多个方面，包括日常监测、合理饮食、眼部卫生、情绪调理、按时用药、避免过度用眼与阳光直射、以及注意生活习惯与睡眠等。只有全面、科学地做好这些护理工作，才能确保手术效果，促进患者早日康复。

(作者单位：山东省临沂市郯城县第一人民医院)

白内障的预防与保健

□ 赵增华

白内障是一种常见的眼部疾病，随着年龄的增长，其发病率逐渐上升，严重影响患者的视力及生活质量。然而，通过合理的预防措施和科学的保健方法，我们可以有效降低白内障的发病风险，保护眼睛健康。

一、白内障的预防

1. 合理用眼

保护眼睛免受外界不良刺激是预防白内障的重要措施。首先，避免长时间连续使用电脑、手机等电子产品，每隔一段时间应让眼睛休息，可以做眼保健操或远眺放松。其次，在户外活动时，尤其是阳光强烈时，应佩戴太阳镜，以减少紫外线对眼睛的伤害。此外，保持室内光线充足且柔和，避免在光线过暗或过强的环境下阅读或工作。

2. 改善饮食

合理的饮食对预防白内障同样重要。应多摄入富含维生素A、C、E及β-胡萝卜素等抗氧化物质的食物，如胡萝卜、菠菜、南瓜、鱼类等。这些食物有助于保护眼睛免受自由基的损害，从而延缓晶状体老化过程。同时，应避免过多摄入高脂肪、高糖、高热量的食物，以维持身体健康，减少慢性病对眼部的影响。

3. 定期检查

定期进行眼部检查是预防白内障的关键。对于40岁以上的中老年人，建议每年至少进行一次全面的眼部检查，以便及时发现并处理眼部问题。通过专业检查，可以了解眼睛的健康状况，及时发现白内障等眼部疾病的早期症状，从而采取有效的治疗措施。

二、白内障的保健

1. 眼部清洁卫生

保持眼部清洁卫生是预防眼部感染、减轻白内障症状的重要措施。每天用温水轻轻清洗眼部，去除眼部分泌物和污垢，避免使用刺激性强的清洁用品。同时，勤洗手，避免用手揉眼，以减少眼部感染的风险。

2. 均衡饮食

白内障患者应注意均衡饮食，确保营养摄入充足。可以多吃富含蛋白质、维生素和微量元素的食物，如瘦肉、鸡蛋、鱼类、绿叶蔬菜等。这些食物有助于改善眼部营养状况，促进眼部健康。

3. 按时用药

对于已经确诊为白内障的患者，应在医生指导下按时用药。常用的药物有吡诺克辛

钠滴眼液、法可林滴眼液等，这些药物能够改善白内障引起的症状，控制病情发展。同时，患者应定期到医院复查，了解病情进展，并根据医生建议调整治疗方案。

4. 避免眼部疲劳

白内障患者应避免长时间用眼，注意眼部休息。在长时间阅读或工作时，应适时闭眼休息或远眺放松。此外，可以通过热敷、按摩等方式缓解眼部疲劳，改善眼部血液循环。

总之，白内障的预防与保健需要我们从多方面入手，包括合理用眼、改善饮食、定期检查以及科学的眼部保健措施。通过这些措施的实施，我们可以有效降低白内障的发病风险，保护眼睛健康，享受更加清晰、美好的生活。

(作者单位：河北省东光县中医医院)