

# 慢性胃炎的饮食调理

□ 倪志华

- 一、饮食宜软易消化**
  - 软烂食物:慢性胃炎患者应选择质软、易消化的食物,如粥、面条、软米饭等。这些食物不会对胃黏膜造成过多的刺激,有助于消化和吸收。
  - 蒸煮为主:烹调方法宜采用蒸、煮、烩、烧等,减少油脂摄入,避免油炸、烧烤等高脂食物,以免加重胃的负担。
- 二、调节酸碱平衡**
  - 中和胃酸:当胃酸分泌过多时,可适量饮用牛奶、豆浆,或吃馒头、面包等碱性食物,以中和胃酸,减轻胃部不适。
  - 刺激胃液分泌:当胃酸分泌减少时,可适量食用浓缩的肉汤、鸡汤、带酸味的水果或果汁,以刺激胃液分泌,帮助消化。
- 三、避免刺激性食物**

- 六、其他注意事项**
    - 戒烟限酒:戒烟限酒,减少对胃黏膜的刺激和损伤。
    - 保持心情愉悦:避免长期精神紧张、焦虑、抑郁等情绪状态,以免通过神经内分泌途径影响胃黏膜的正常功能。
    - 定期检查:定期进行胃镜检查,及时发现并治疗幽门螺杆菌感染,预防慢性胃炎的复发。
- 综上所述,慢性胃炎的饮食调理应以营养均衡、软易消化、调节酸碱平衡、避免刺激性食物为原则,同时保持定时定量、戒烟限酒、心情愉悦等良好的生活习惯。这些措施有助于缓解慢性胃炎的症状,促进病情的恢复。
- (作者单位:河北省张家口市张北县二台中心卫生院)

# 浅谈临床检验的重要性

□ 邵楠

- 发现,从而赢得宝贵的治疗时间。
- 二、指导精准治疗**

不同个体对同一种药物的反应可能存在显著差异,这很大程度上取决于个人的遗传背景、生理状态等因素。

临床检验,特别是遗传学检测和药物代谢基因检测,能够为医生提供患者特异性的信息,指导个性化治疗方案的选择。

比如,某些抗癌药物的疗效和副作用与患者的特定基因变异密切相关,通过基因检测可以预测疗效,避免不必要的药物副作用,提高治疗成功率。
  - 三、监测疾病进展与治疗效果**

在治疗过程中,临床检验是评估疾病是否得到有效控制、治疗方案是否需要调整的重要

- 重要依据。
- 例如,对于高血压患者,定期监测血压及血液生化指标(如血脂、肾功能)可以评估药物疗效,及时调整用药剂量或种类,确保血压稳定在理想范围。对于癌症患者,肿瘤标志物的动态监测能够反映肿瘤的生长或消退情况,为医生制定后续治疗计划提供依据。
- 四、预防医学的实践**

临床检验不仅服务于疾病的诊断和治疗,也是预防医学的重要组成部分。通过筛查性检验,如乳腺癌的乳腺钼靶检查、宫颈癌的宫颈涂片检查等,可以在无症状人群中识别出潜在的高风险个体,及时采取干预措施,防止疾病的发生或发展。此外,定期的健康体检也能帮助人们了解自己的健康状况,采取健

- 康生活方式,预防疾病。
- 五、促进科研与医学进步**

临床检验数据是医学研究的重要资源,它们为科研人员提供了大量关于疾病发生、发展及转归的真实世界证据。通过对大量样本的分析,科学家能够发现新的疾病标志物、优化诊断方法、探索更有效的治疗手段。这种基于数据的科学研究,是推动医学不断进步的关键驱动力。

总之,临床检验是现代医学不可或缺的一部分,它不仅是疾病诊断的“金钥匙”,更是实现精准医疗、促进健康管理的基石。随着科技的进步,临床检验将更加精准、高效,为人类健康保驾护航。因此,积极参与临床检验,不仅是对自己健康的负责,也是推动医学发展的重要一环。

(作者单位:河北省固安县人民医院)

# 龋齿与牙周病的预防与治疗方法

□ 王磊

- 是龋齿的主要诱因,应尽量减少摄入,特别是在饭后应及时刷牙或漱口。
- 二、增加蛋白质和蔬果摄入:**富含蛋白质和维生素的食物有助于增强牙齿的抗龋能力。
  - 三、定期牙科检查**

专业洁牙和口腔检查:建议每年至少进行一次专业洁牙和全面口腔检查,以便早期发现并治疗潜在问题。
  - 四、氟化物应用**

使用含氟牙膏:氟化物能够增强牙齿的抗酸能力,有效抵抗抗酸蚀。

氟化物涂布:对于高风险人群,如儿童,可以通过定期涂氟来预防龋齿。
  - 五、龋齿的治疗**

补牙:对于早期的龋齿,可以通过补牙来修复。

根管治疗:对于较严重的龋齿,可能需要

- 料填充。
- 拔牙:对于无法修复的严重龋齿,可能需要拔除。
- 二、牙周病的预防与治疗**
    - 保持口腔卫生**

正确刷牙:使用软毛牙刷,每天至少刷牙两次,推荐使用巴氏刷牙法。

使用牙线和牙缝刷:清除牙缝中的食物残渣和菌斑。

戒烟:吸烟是牙周病的重要危险因素,戒烟有助于预防牙周病。
    - 定期洗牙**

专业洗牙:建议每年到正规口腔机构洗牙1-2次,以去除牙石和菌斑。
    - 及时治疗**

龈上洁治和龈下刮治:通过洁治和刮治,去除牙周袋内的牙石和菌斑,缓解牙周炎症状。

- 牙周手术:对于严重的牙周病,可能需要进行牙周手术,如牙周翻瓣手术。
- 四、口腔保健措施**

牙龈按摩:经常进行牙龈按摩,可以促进牙龈的血液循环,保持其牢固。

叩齿运动:早晨和晚上进行叩齿运动,有助于增强牙齿的坚固性。
  - 五、饮食调节**

均衡饮食:多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,有助于保护牙齿和牙龈。

避免刺激性食物:尽量减少酸性和饮料的摄入,以减少对牙齿和牙龈的刺激。

通过科学的预防和治疗措施,我们可以有效地降低龋齿和牙周病的发生率和危害。保持口腔卫生、合理饮食、定期牙科检查和及时治疗是预防和治疗这两种疾病的关键。让我们从日常做起,关注口腔健康,享受美好的生活。

(作者单位:河北省承德市隆化县医院)

# 腹部超声的定义及检查方法

□ 王亚楠

- 经过计算机处理,最终形成我们看到的超声图像。
- 二、腹部超声的检查方法**

腹部超声检查方法简便,诊断准确率高,对受检者无损伤性。检查过程通常包括以下几个步骤:

    - 常规检查:**受检者需排便排气,适度充盈膀胱。超声探头沿着大肠的走向,从右下腹连续扫描到左下腹及耻骨上区,仔细顺序检查。这种检查方法有助于发现中晚期结肠肿瘤等病变。
    - 饮水检查:**在某些情况下,医生会要求受检者饮用一定量的液体,以充盈胃、十二指肠和小肠,形成良好的透声窗,有助于识别各段肠道并显示病变部位与周围的关系。
    - 局部加压检查:**对于某些深部的病变

- 部位,如回盲部或阑尾,医生会采用局部加压检查以获得更清晰的图像。
- 三、腹部超声的注意事项**

为了确保检查的准确性和安全性,受检者在进行腹部超声检查时需要注意以下几点:

    - 空腹检查:**腹部超声检查通常要求空腹6到8个小时,以避免食物和气体对超声波的干扰。检查前一天晚上应避免食用油腻食物,检查当日早晨不吃不喝。
    - 饮食调整:**在检查前,应避免食用豆制品和奶制品,因为这些食物容易引起肠管胀气,影响检查结果的准确性。
    - 排空膀胱:**在检查前尽量排空膀胱,以减少对超声检查的干扰。但在检查膀胱、前列腺、子宫、附件以及早孕情况时,需要适度

- 充盈膀胱。
- 穿着宽松:**穿着宽松、易于穿脱的衣物,以便在检查过程中方便暴露腹部。
  - 四、腹部超声的临床意义**

腹部超声在腹部疾病诊断方面具有非常重要的价值。它可以迅速检查出肝、胆囊、胆管、脾、胰、肾、肾上腺、膀胱、前列腺等脏器的大小、形状变化,是否处于正常位置,脏器内有无占位性病变,以及占位性病变的性质等。

总之,腹部超声作为一种安全、无创、快捷的医学影像检查技术,在腹部疾病的筛查和诊断中发挥着重要作用。

通过了解腹部超声的基本原理、检查方法及其在腹部疾病诊断中的应用价值,我们可以更好地认识这一技术的重要性和实用性。

(作者单位:河北三河燕郊二二医院)

慢性胃炎是一种常见的消化系统疾病,主要表现为上腹部不适、隐痛或烧灼感,部分患者可能伴有暖气、恶心、呕吐、食欲不振等症状。为了缓解这些症状,合理的饮食调理至关重要。以下是关于慢性胃炎饮食调理的几点建议:

- 一、注意营养均衡**
  - 高蛋白食物:慢性胃炎患者应保证摄入足够的高蛋白食物,如瘦肉、鸡肉、蛋、鱼肉、虾等,这些食物有助于修复受损的胃黏膜,促进身体恢复。
  - 高维生素食物:新鲜蔬菜和水果富含维生素,尤其是深色的新鲜蔬菜和水果,这些食物有助于增强免疫力,促进胃黏膜的修复。
  - 矿物质:补充富含血红素铁的食物,如肝、腰等内脏,可预防和治疗贫血。

在医学领域,临床检验作为疾病诊断、治疗监测及健康评估的重要手段,扮演着不可或缺的角色。它如同医生的“显微镜”,能够深入探索人体内部的微观世界,为精准医疗提供坚实的依据。本文将从几个关键方面,详细阐述临床检验的重要性。

- 早期发现疾病迹象**

临床检验能够捕捉到人体在疾病初期的一些微妙变化,如血液成分的异常、尿液中蛋白质或糖分的增加等,这些都是疾病早期的重要线索。

例如,血常规检查可以帮助识别贫血、感染或炎症;而空腹血糖测试则是糖尿病筛查的基础。通过定期的体检和针对性的检验,许多慢性疾病可以在尚未出现明显症状前就被

龋齿和牙周病是两种常见的口腔疾病,它们不仅影响口腔健康,还可能对全身健康产生不良影响。通过科学的预防和治疗措施,我们可以有效地降低这两种疾病的发生率和危害。

以下是对龋齿与牙周病的预防与治疗的详细讲解。

- 一、龋齿的预防与治疗**
  - 保持口腔卫生**

定期口腔清洁:每天至少刷牙两次,每次刷牙应持续三分钟,使用软毛牙刷和含氟牙膏。巴氏刷牙法是一种推荐的刷牙方法,可以有效清洁牙齿和牙龈。

使用牙线和漱口水:牙线可以清除牙缝中的食物残渣和菌斑,漱口水则可以帮助减少口腔中的细菌。
  - 合理饮食管理**

限制高糖食品和饮料:高糖食物和饮料

在医学领域,随着技术的不断进步,各种检查手段层出不穷,其中腹部超声作为一种安全、无创、快捷的医学影像检查技术,被广泛应用于腹部疾病的筛查和诊断。

本文将详细介绍腹部超声的基本概念、检查方法、注意事项及其在临床上的重要意义。

- 一、腹部超声的定义**

腹部超声是利用高频声波对人体腹部进行扫描,通过声波的反射和散射来生成图像,从而帮助医生观察和评估腹部器官的结构和功能。

超声波的频率高于人耳能听到的声波频率,因此人耳无法听到。当超声波遇到不同密度的组织界面时,会发生反射和散射,这些反射波被超声探头接收并转换成电信号,再