

## 探讨胃溃疡与生活习惯的关系

□付静

胃溃疡是一种常见的消化系统疾病，其主要症状包括上腹部疼痛、恶心、呕吐等。虽然胃溃疡在许多情况下是由多种因素引起的，但生活习惯在其中起着至关重要的作用。本文将探讨胃溃疡与生活习惯的关系，并介绍如何调整生活习惯以预防和治疗胃溃疡。

### 一、胃溃疡与生活习惯的关系

1. 饮食不规律：饮食不规律是胃溃疡的主要原因之一。经常不吃早餐、暴饮暴食、过度饥饿等不良饮食习惯会导致胃酸分泌过多，从而刺激胃黏膜，引发胃溃疡。

2. 缺乏运动：缺乏运动会使身体抵抗力下降，容易受到细菌和病毒的感染，进而引发胃溃疡。此外，运动还可以促进

肠胃蠕动，有助于消化。

3. 精神压力：长期处于紧张、焦虑、抑郁等情绪状态中，会使身体免疫系统功能下降，增加胃溃疡的风险。

4. 药物副作用：某些药物，如非甾体抗炎药(NSAIDs)等，会直接刺激胃黏膜，引发胃溃疡。

### 二、如何调整生活习惯预防胃溃疡

1. 规律饮食：一日三餐定时定量，避免过度饥饿或暴饮暴食。尽量选择营养丰富、易消化的食物，如蔬菜、水果、全谷类、瘦肉等。

2. 适量运动：每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动，如快走、骑车、游泳等。此外，适当的肌肉锻炼和重量训练也有助于增强身体免疫力。

3. 保持良好心态：学会调节情绪，避免过度紧张和焦虑。与家人和朋友保持良好的沟通，有助于减轻压力。

4. 避免滥用药物：如必须使用非甾体抗炎药等刺激性药物，请在医生的指导下使用，并定期检查。

5. 定期体检：定期进行胃镜检查 and 幽门螺杆菌检测，以便及时发现并治疗胃溃疡。

### 三、如何调整生活习惯治疗胃溃疡

1. 遵医嘱服药：按照医生的建议，按时按量服用药物，不要随意更改剂量或停药。如有任何不适，请及时就医。

2. 调整饮食：选择清淡、易消化的食物，避免刺激性食物。多摄入富含维生素和矿物质的食物，有助于促进伤口

愈合。

3. 规律作息：保证充足的睡眠时间，有助于调节身体的免疫功能，促进溃疡愈合。

4. 放松心情：通过冥想、深呼吸、听音乐等方式放松心情，有助于减轻焦虑和抑郁情绪，促进身体康复。

总之，调整生活习惯对于预防和治疗胃溃疡至关重要。通过规律饮食、适量运动、保持良好心态、避免滥用药物以及定期体检等措施，我们可以有效降低胃溃疡的发生率和复发率。同时，如有疑问或症状持续不改善，请及时就医，以便得到专业的诊断和治疗。

(作者单位：河北省沧州市渤海新区人民医院)

## 儿童重症肺炎的治疗方法与注意事项

□高利真

儿童重症肺炎是儿科常见的一种疾病，它是指由细菌、病毒等病原体引起的肺部炎症，常伴有高热、咳嗽、呼吸困难等症状。如果病情得不到及时控制，可能会对儿童的健康造成严重威胁，甚至危及生命。

### 一、如何发现儿童重症肺炎

1. 观察症状：儿童重症肺炎通常会表现出高热、咳嗽、呼吸困难、呼吸急促等症状。如果孩子出现这些症状，家长应该及时带孩子就医。

2. 听诊肺部：医生可以通过听诊器听到肺部是否有啰音、喘息声等异常声音，来判断孩子是否患有肺炎。

3. 实验室检查：医生会进行血常规、C反应蛋白等实验室检查，以帮助

判断感染的病原体类型，并为治疗提供依据。

### 二、儿童重症肺炎的治疗方法

1. 一般治疗：保持室内空气流通，保持适宜的温湿度，给予易消化的食物，保持口腔卫生等。

2. 抗感染及抗病毒治疗：根据感染的病原体类型，选择合适的抗生素或抗病毒药物进行治疗。因肺炎多考虑细菌感染，通常需要使用广谱抗生素，如头孢类、青霉素类等，以覆盖可能的病原体。考虑肺炎支原体感染时需用阿奇霉素等药物。治疗时间一般为7-14天，具体时间根据病情而定。

3. 氧疗：如果孩子出现呼吸困难、呼吸急促等症状，需要进行氧疗，如鼻导管

吸氧、面罩吸氧等。

4. 药物治疗：可以使用一些中药制剂进行辅助治疗，如清热解毒、宣肺止咳的中成药等。

5. 免疫治疗：对于免疫力低下的儿童，可以使用免疫调节剂进行治疗，以提高机体免疫力。

### 三、治愈儿童重症肺炎的注意事项

1. 保持良好的心态：家长要保持冷静，积极配合医生的治疗方案，给予孩子关爱和支持，帮助孩子树立战胜疾病的信心。

2. 密切观察病情：在治疗过程中，医生会密切观察孩子的病情变化，家长也要随时关注孩子的身体状况，如有异常及时就医。

3. 预防并发症：肺炎可能会引起一些并发症，如心肌炎、脑膜炎，甚至呼吸衰竭等，家长要密切关注孩子的身体状况，如有异常及时就医。

4. 饮食调理：在治疗期间，家长要给予孩子清淡易消化的食物，多喝水，避免辛辣刺激性食物。

总之，儿童重症肺炎是一种常见的儿科疾病，但只要及时发现并采取有效的治疗措施，大多数孩子是可以治愈的。家长要密切关注孩子的身体状况，保持冷静的心态，积极配合医生的治疗方案，共同帮助孩子战胜疾病。

(作者单位：河南省驻马店市中心医院)

## 浅谈支气管炎患者的预防措施

□郭红玉

支气管炎是一种常见的呼吸道疾病，它主要是由细菌、病毒等感染引起的。这种疾病常常会导致咳嗽、咳痰、呼吸困难等症状，对患者的生活质量造成严重影响。为了有效地预防支气管炎，我们需要采取一系列的预防措施。

首先，保持室内空气流通是预防支气管炎的关键。在冬季，由于气温下降，室内空气容易变得污浊，会增加细菌和病毒的滋生。因此，每天至少开窗两次，每次通风半小时，有助于减少空气中的细菌和病毒数量，降低感染支气管炎的风险。

其次，加强锻炼，增强身体抵抗力

也是预防支气管炎的重要措施。适当的运动可以提高身体的免疫力，增强呼吸系统的防御能力。建议每天进行适度的有氧运动，如散步、慢跑、瑜伽等，以促进血液循环，增强心肺功能。

此外，保持良好的生活习惯也是预防支气管炎的重要因素。饮食方面，应保持清淡、易消化的食物，避免食用过于辛辣、刺激性的食物。同时，戒烟限酒也是预防支气管炎的重要措施，因为吸烟和饮酒都会增加患支气管炎的风险。

避免接触刺激性物质也是预防支气管炎的有效方法。如花粉、尘埃、刺激性气味等物质会刺激呼吸道，增加感染支气管炎的风险。因此，在可能的情况下，

应尽量避免接触这些物质。

如果有可能的话，接种疫苗也可以有效地预防支气管炎。对于易感人群，如老年人、儿童、孕妇等，可以接种肺炎疫苗、流感疫苗等疫苗，以降低感染支气管炎的风险。

如果出现咳嗽、咳痰等症状，应及时就医。支气管炎的症状通常会在几天或几周内自行消失，但如果症状持续或加重，应及时就医。在医生的指导下，使用适当的药物治疗也是必要的。同时，保持健康的生活方式，避免再次感染也是非常重要的。

总之，预防支气管炎的关键在于保持室内空气流通、加强锻炼、保持良好

的生活习惯、避免接触刺激性物质、接种疫苗以及及时就医。这些措施有助于增强身体的抵抗力，减少细菌和病毒的滋生，从而有效地预防支气管炎的发生。

最后，我们需要强调的是，每个人的身体状况不同，对疾病的反应也会有所不同。因此，对于易感人群或症状持续加重的人，建议定期进行体检和咨询医生的建议。此外，保持乐观的心态、充足的休息和充足的营养也是预防和治疗支气管炎的重要因素。总之，采取合理的预防措施和正确的治疗方法是避免支气管炎的关键。

(作者单位：河北省沧州市渤海新区人民医院)

## 脑梗死的症状、原因与治疗方法

□谷小芳

脑梗死，俗称中风，是一种常见的神经系统疾病。它是由脑部血液供应障碍引起的，通常会导致脑组织缺血、坏死，进而影响患者的认知、运动和语言功能。该病可导致严重的健康问题，因此了解其症状、原因和治疗方法非常重要。

### 一、症状

脑梗死的症状因个体差异而异，但通常包括以下几种：

1. 突然的偏瘫或肢体无力：这是由于血管堵塞导致一侧的脑细胞突然死亡所引起的。

2. 言语不清或失语：当大脑的语言区域被堵塞，患者可能会无法说话或理解别人说的话。

3. 视觉问题：部分患者可能会出现视觉模糊或失明。

4. 眩晕或平衡障碍：这可能是由于大脑的平衡区域被堵塞所引起的。

5. 恶心和呕吐：这些症状可能是由于头痛或其他身体不适引起的。

6. 意识模糊或昏迷：严重的脑梗死可能导致患者陷入昏迷状态。

### 二、原因

脑梗死的常见原因包括：

1. 动脉粥样硬化：这是最常见的病因，当血管内壁形成斑块，可能会导致血管狭窄，最终导致血栓形成。

2. 心律失常：某些心律失常(如心房颤动)可能导致血液进入脑部形成血栓。

3. 血液凝固性增加：某些药物或疾病可能导致血液变得更加粘稠，容易形成血栓。

除此之外，高血压、高胆固醇、糖尿

病、肥胖、家族史等也是脑梗死的风险因素。这些因素会加速血管的老化过程，增加血管堵塞的风险。吸烟也会增加血栓形成的风险，因为烟草中的有害物质会加速血管的老化。

### 三、治疗

1. 药物治疗：医生可能会开具降压药、降糖药、抗血小板药或其他汀类药物来控制患者的症状和预防再次发作。

2. 饮食和生活方式调整：鼓励患者保持健康的饮食，减少饱和脂肪、糖和盐的摄入，增加水果和蔬菜的摄入量，并戒烟限酒。

3. 康复训练：脑梗死患者通常需要进行康复训练，以恢复受损的运动和语言功能。治疗师和医生可以提供指导和支持。

4. 预防复发：医生可能会建议改变生活方式(如健康饮食、定期锻炼、控制血压和血脂)以降低再次发作的风险。

5. 手术治疗：在某些情况下，医生可能会建议进行手术以改善脑部血流(如颈动脉内膜切除术)。

6. 早期发现和干预：对于有中风家族史或已知风险因素的患者，定期检查非常重要，以便及早发现并采取干预措施。

总之，脑梗死是一种严重的神经系统疾病，其症状通常在发病后立即出现。了解并控制相关风险因素(如高血压、糖尿病、血脂异常等)是预防脑梗死的关键。一旦发病，及早诊断和治疗对于减轻症状、保护脑组织并降低复发风险至关重要。

(作者单位：河北省唐山市丰润区人民医院)