

消化系统常见疾病及预防措施

□李海东

消化系统疾病包括食管、胃、肠、肝、胆、胰等脏器的器质性和功能性疾病。受不良的饮食习惯、生活方式以及其他多种因素的影响,消化系统疾病在现代社会中变得越来越常见。因此,应提高大众对消化系统疾病的认识水平,降低疾病发生率,提升身体健康水平。

1. 消化系统的基础概念构造和功能

消化系统是人体重要的生理系统之一,包括口腔、食管、胃、小肠、大肠等部位。这些部位协同工作,实现食物的摄取、消化、吸收和排泄的过程。

口腔是消化系统的起点,通过咀嚼使食物变得碎小,与唾液混合,使食物变得容易进入食管。食管是连接口腔和胃的通道,它通过肌肉的周期性收缩和舒张,推动食物向胃运动,这一过程被称为蠕动。

胃拥有一个类似袋子的结构,主要负责存储和初步消化食物。它会分泌胃液,其中包括胃酸和消化酶,能够进一步分解食物,为食物进入小肠的消化和吸收做准备。

小肠由十二指肠、空肠和回肠组成,其黏膜中的绒毛极大地增加了表面积,使食物中的营养物质能够最大程度地被吸收。大肠则主要负责将不能被小肠吸收的物质进行二次吸收,包括水分和一些电解质,最终形成粪便。

另外,肝脏和胆囊主要负责分泌消化酶和胆汁等物质,协助小肠对脂肪等营养素进行分解和吸收。胰腺则可以分泌胰酶等,解析食物中的各种营养成分。

理解消化系统的构造和功能对疾病的诊断和治疗有着重要的参考价值。在临床实践中,它为找寻疾病的根源、防止疾病进展,以及制订最佳治疗方案提供了关键的参考依据。

2. 消化系统常见疾病的类型和特征

消化系统的各个部位都有可能发生不同程度的疾病,从而影响到身体的消化、吸收和排泄功能。

胃病:代表性的疾病有胃炎和胃溃疡等。胃炎的主要特征是疼痛和恶心、嗝气、食欲减退等,重度胃炎可能出现胃出血。胃溃疡则表现为周期性的上腹痛,常在餐后或夜间加重,可伴有呕吐、体重下降等症状。

肠道疾病:主要包括炎症性肠病、肠胀气、便秘、腹泻等。炎症性肠病主要指的是克罗恩病和溃疡性结肠炎,表现为反复发作的腹泻、腹痛,以及体重减轻等全身性症状。肠胀气、便秘、腹泻等则是由肠道蠕动功能失调引起的。

肝病:肝炎是常见的肝病,根据病原体不同可分为病毒性肝炎、酒精性肝炎、药物性肝炎等。病毒性肝炎主要有乙型和丙型肝炎,症状包括黄疸、乏力、纳差、腹胀等。

胰腺疾病:如胰腺炎和胰腺癌。胰腺炎患者常出现剧烈腹痛,可伴有呕吐、发热、腹部紧张等;胰腺癌的症状则包括无痛性黄疸、恶心与呕吐、失去食欲等。

以上是常见的消化系统疾病及其特征。对于任何胃肠道的不适,应尽早就医,及时诊断和处理,从而维护消化系统的健康。

3. 消化系统疾病的预防措施

消化系统疾病的预防措施主要包括合理饮食、规律生活、积极锻炼和保持心情愉快等。

在饮食上,应选择营养均衡的食物,如新鲜的蔬菜、果实和坚果等,这些食物富含膳食纤维,有助于保持肠道健康。应限制糖分和脂肪的摄入,防止发生胃酸过多、胃炎、胆囊病等消化系统疾病。

规律的生活习惯也是预防消化系统疾病的重要措施。比如,保持充足的睡眠,避免熬夜和过度劳累,都对消化系统的健康有所助益。另外,规律进食和充足的饮水量也是保持消化系统正常运作的必要条件。

在运动方面,适量的有氧运动,如散步、游泳等,能够加强胃肠道蠕动,促进食物消化和营养吸收。而且,运动还能调节肠胃的神经系统,提高消化功能,降低患消化系统疾病的风险。

保持心情愉快是预防消化系统疾病的又一重要手段。长期的压力和焦虑不仅会导致胃酸分泌过多,还会导致胃肠动力减弱,所以应适当转移注意力,做一些自己喜欢的事情,以缓解紧张情绪。

以上措施均能从源头上预防消化系统疾病的发生。实施这些预防措施,有助于保持消化系统的健康状况,提高生活质量,避免因消化系统疾病而引起的生理和心理负担。

(作者单位:河北省隆化县医院)

浅析易被忽视的心身疾病

□刘朔

心身疾病是当前社会比较常见的疾病类型,而在日常生活中,很多人对心身疾病的了解不足,对各种心身疾病的症状表现缺乏了解,无法及时发现疾病,导致疾病不断恶化,对人们的身心健康和生活产生不利影响。因此,加大对心身疾病的了解,认识主要心身疾病的症状,及时采取各种科学有效的预防措施,可以为人们的身心健康提供重要支持。

1. 心身疾病概述

心身疾病是与心理和社会因素密切相关,但以躯体症状表现为主的一组疾病。心身疾病的发生不仅受到人们自身的生理、心理等因素的影响,还受到社会、环境等各种因素的影响。比如,人们的情绪变化、生活压力、性格特征、生活环境等都会对心身疾病的发生、发展产生重要影响。而心身疾病会对人们的呼吸系统、内分泌系统等产生影响,而且疾病的发生、发展也与这些人体系统紧密相关。

2. 三种易被忽视的心身疾病

2.1 慢性疲劳综合征

慢性疲劳综合征是一种以持续或反复发作的慢性疲劳为主要特征的综合症。这种疾病的表现持续时间比较缓慢,很容易被人们忽视。患有这种疾病的人长期感到身心疲惫不堪,通过各种休息、舒缓方式也无法得到有效缓解。除了疲劳外,还可能伴有失眠、记忆力减退、注意力不集中等症状。这种疾病的形成原因比较

复杂,其中心理压力过大、生活节奏过快、长期熬夜等因素都可能是诱因。

2.2 紧张性头痛

紧张性头痛是一种常见的头痛类型,主要表现为头部紧箍感、压迫感或沉重感等。这种疾病通常与工作压力、生活压力、焦虑等因素有关。当我们长期处于紧张状态时,容易导致血管收缩、肌肉紧张等问题,从而引发紧张性头痛。

2.3 原发性高血压

原发性高血压是一种常见的心血管疾病,主要表现为血压升高。这种疾病与情绪紧张、焦虑、抑郁、生活不规律等因素密切相关。当我们长期处于高压状态下,容易导致交感神经兴奋、血管收缩等问题,从而导致血压升高。

3. 心身疾病的预防措施

3.1 培养良好的生活习惯

良好的生活习惯和健康的生活方式是预防心身疾病的重要方式,因此,人们在日常生活中需要学习、了解相关知识,逐步调整自身的生活习惯,养成健康、良好的生活方式。首先,人们需要规范自身的作息时间,保持规律作息,保证充足的睡眠,避免熬夜。当前,很多人的作息非常不规律,熬夜现象比较常见,这对人们身心健康会产生非常不利的影响。其次,人们需要对自身的饮食方式、习惯等加强重视,要注意避免过度摄入高热量、高脂肪、高盐食物,进行合理饮食,确保营养均衡。此外,人们还需要适当运动,增强身体素质,提高抵抗力。

了解胃肠镜,提前预防消化道疾病

□白青山

胃肠镜是一种重要的医疗工具,可以让医生直观地观察消化道内部情况,诊断消化道疾病。医生通过胃肠镜检查可以准确地检查问题部位,并获取组织样本进行病理分析,避免复杂的手术操作。操作胃肠镜需要专业的技术和经验,错误的识别和取样可能导致诊断错误,因此了解胃肠镜的使用方法和其在消化道疾病诊断中的作用至关重要。

1. 消化道疾病现状及其危害

消化道疾病是一个不容忽视的问题。据统计,全球有数十亿人受到各种消化道疾病的困扰,其中胃病、肠道疾病、胰腺病等几种常见的消化道疾病成为许多国家和地区民众的健康“杀手”。

消化道疾病的危害不只是对个人,还会对家庭甚至整个社会产生影响。比如,患者会因疾病带来的持续不断的痛苦而导致生活质量的严重下降,家庭成员则需要面对心理上的压力和经济上的负担。更严重的是,某些疾病如胃癌、结肠癌等可能危及患者生命,严重影响社会稳定和民众健康。

说到消化道疾病现状,习惯性便秘、消化不良、腹泻、胃炎等常见的消化道疾病在全球都有相当高的发病率。尤其是在经济发达地区,由于生活节奏快、饮食不规律,消化道疾病的发病率在近年来显示出上升趋势。

学习消化道疾病现状及其危害的相关知识,对于人们了解消

化道疾病的重要性、提高防病意识、改善生活质量具有重要意义,也对提高公众的健康素养、推动社会健康发展具有重要的作用。

2. 胃肠镜检查的步骤和过程

胃肠镜检查是用于诊断消化道疾病的重要方法。这个过程可能对许多人来说是未知的,而了解其步骤和过程能够缓解患者的恐惧和紧张。

胃肠镜检查通常包含四个主要步骤:准备、操作、观察和恢复。在准备阶段,患者通常需要空腹8-12个小时,以此清空消化道,为检查做好准备。

进入操作阶段,医生会使用一种名为胃肠镜的器械进行检查。这是一种柔软但结实的光纤管,通过口腔或鼻孔插入,穿过食道进入胃部和小肠。患者在这期间会被给予镇静剂,以保持舒适。在观察阶段,医生会通过胃肠镜内置的摄像头观察患者胃和肠的内部情况,寻找可能的异常,如溃疡、肿瘤或炎症。医生也可能取出一些组织进行活体组织检查,以便更准确地诊断。

在恢复阶段,患者会被送往休息区。这时候患者可能会感到稍微困倦,但这是正常的,应避免马上开车或操作重型机器。依据检查结果,医生会和患者进行详细的交谈,解释结果并提出治疗建议。

胃肠镜检查能够为早期发现和治疗消化道疾病提供可能。在整个检查过程中,患者通常会处

于轻度的麻醉状态中,以减轻不适感。此外,需要注意相关消毒工作,保证每次检查器械的清洁卫生。

3. 胃肠镜在早期诊断消化道疾病中的关键作用

胃肠镜可以让医生直接观察到胃、肠道等组织,发现微小异常,并进行干预和治疗。胃肠镜的技术不断改进,使医生能够更准确地诊断消化道疾病,尤其是胃肠道恶性肿瘤。它还能检测提前发生的消化道变异,如胃炎、肠黏膜炎症和胃溃疡。早期治疗可以预防疾病进一步发展,减少患者痛苦和医疗费用。胃肠镜在预防、诊断和治疗消化系统疾病方面具有重要作用,为患者健康提供保障。

4. 胃肠镜检查的频率

胃肠镜检查的频率应根据患者的具体情况和医生的建议来确定。一般来说,如果被检查者的检查结果正常且没有胃肠道疾病的症状,则可以每3-5年进行一次胃肠镜检查。但是,如果被检查者有胃肠道疾病的症状,或者医生怀疑其有胃肠道疾病,就需要根据具体情况进行更频繁的胃肠镜检查。例如,对于患有溃疡性结肠炎、克罗恩病等慢性肠道疾病的患者,可能需要每1-2年进行一次内镜检查;对于患有胃癌、食管癌的高危人群,则可能需要每年进行一次胃镜检查。

此外,如果在胃肠镜检查中被发现存在息肉、肿瘤等异常情况,就需要根据医生的建议进行更频繁的复查。期间,医生可以进行一些治疗性操作。

(作者单位:河北省唐山市妇幼保健院)