

反流性食管炎的应对方法

□ 卢小周

反流性食管炎是一种常见的消化系统疾病,其主要症状包括咳嗽、烧心、反酸等不适感。该病的发病机制主要涉及胃酸逆流到食管,导致食管黏膜受损。在日常生活中,由于不良的生活习惯和饮食结构,越来越多的人受到GERD的困扰。因此,了解反流性食管炎的原因、症状及应对方法对于我们维护胃肠健康至关重要。

一、什么是反流性食管炎?

反流性食管炎(GERD)是一种常见的消化系统疾病,由于胃酸逆流到食管引起的炎症性疾病。食管是连接咽喉和胃的管道,其主要功能是将吞咽的食物传送到胃部。在正常情况下,食管的下括约肌能够保持紧闭状态,防止胃内的酸性消化液逆流。然而,当这个括约肌功能受损或者其他因素导致胃酸过多,食管黏膜就容易受到损害,引发反流性食管炎。正常情况下,胃酸在胃内的高酸环境中发挥着帮助消化食物的重要作用。但当食管黏膜遭受到胃酸的侵蚀时,可能出现炎症、溃疡甚至瘢痕形成。这些变化会导致一系列不适的症状,影响患者的生活质量。

尽管反流性食管炎是一种慢性疾病,但

通过合理的治疗和生活方式的调整,大多数患者可以有效地控制症状,减轻不适感。及早了解这一疾病的特点和诱因,对于预防和治理反流性食管炎至关重要。

二、反流性食管炎的症状

咳嗽:反流性食管炎患者常伴有慢性咳嗽,这是因为胃酸刺激食管引起的。尤其在夜间,咳嗽症状更为显著,影响患者的睡眠质量和生活舒适度。咳嗽与反流性食管炎的关系常被忽视,因此及早了解并针对这一症状采取措施显得尤为重要。

烧心:反流性食管炎的典型症状之一是烧心,患者会感到一种灼热感,通常集中在胸骨后部。这种不适感可能会向喉咙蔓延,让患者感到难以忍受。烧心不仅影响到食欲和进食的愉悦感,还可能导致进食量减少,影响患者的营养状况。

反酸:反流性食管炎患者常常在口中感到酸味或苦味,这是由于胃酸逆流到口腔引起的不适。这种感觉不仅影响口腔健康,还可能导致食欲下降,甚至影响日常生活和社交活动。对口腔卫生的特别关注和措施成为帮助缓解这一症状的重要手段。

胸痛:有时,反流性食管炎患者可能感到

胸部不适或疼痛,容易被误认为心脏问题。这一点尤其需要引起关注,因为在区分心脏问题和反流性食管炎引起的胸痛时,需要专业医生的诊断和判断。及早明确症状的原因,有助于采取合适的治疗方法,保护患者的心脏健康。

三、反流性食管炎的应对方法

调整饮食习惯:合理的饮食习惯有助于降低胃酸逆流的风险。避免摄入过多的辛辣食物、酸性食物、咖啡和巧克力等刺激性食物,减少大餐和过度进食,有助于降低食管受到的刺激,减轻症状的发生。

保持体重:过重的身体会增加腹腔内压,使胃酸更容易逆流到食管。保持适当的体重对于减轻症状具有积极作用。通过良好的饮食习惯和适度的运动,助于维持健康的体重。

改善睡眠姿势:夜间烧心是反流性食管炎患者常遇到的问题。通过使用高枕头,保持头部高于胃部的姿势,可以减少胃酸进入食管的可能性,从而减轻夜间烧心症状。改善睡眠姿势对于提高患者的睡眠质量至关重要。

戒烟和限制饮酒:烟草和酒精是加重反流症状的因素之一。尼古丁和酒精可以降低括约肌的功能,增加胃酸逆流的可能性。因此,

戒烟和限制饮酒对于改善症状有积极的作用。这些健康生活的选择也有助于降低其他慢性疾病的风险。

药物治疗:药物治疗是管理反流性食管炎症状的重要手段。抗酸药物如质子泵抑制剂(PPI)和H2受体拮抗剂可减少胃酸的分泌,从而缓解烧心和反酸等症状。促胃动力药物有助于促进食管排空,减少胃酸逆流的机会。

手术治疗:在一些严重病例中,药物治疗和生活方式调整可能无法有效控制症状。此时,医生可能会考虑手术治疗,如反流手术。这类手术主要通过改善括约肌的功能,减少胃酸逆流到食管,从而缓解症状。

四、结语

反流性食管炎是一种常见但可控制的消化系统疾病。通过合理的饮食习惯、良好的生活方式和适当的药物治疗,大多数患者可以有效控制症状,提高生活质量。然而,对于症状持续或加重的患者,建议及时就医,接受专业的医生诊断和治疗建议。通过科学的认识和正确的应对方法,我们可以更好地预防和治理反流性食管炎,保护我们的胃肠健康。

(作者单位:广西河池市宜州区人民医院)

耳鸣的护理方法

□ 秦薇 杨春玲

耳鸣是一种常见的症状,许多人在生活中都曾经经历过不同程度的耳鸣。耳鸣并不是一种独立的疾病,而是一种症状,可能由多种原因引起,包括耳朵感染、噪音暴露、血液循环问题等。尽管耳鸣通常不是严重问题,但对患者的生活质量产生负面影响。因此,了解和采取有效的护理方法对于缓解耳鸣症状至关重要。

一、耳鸣的常见原因

1. 听力损伤:长期暴露于嘈杂环境或高音量的噪音,如音乐会、工地作业等,是导致听力损伤并引发耳鸣的常见原因。为减轻症状,护理方法包括佩戴耳塞,选择降低音量的听音设备,并定期进行听力检查,以早发现并及时处理潜在问题。

2. 耳朵感染:耳朵感染是引起耳鸣的常见原因之一。及时治疗耳朵感染至关重要,使用医生开具的抗生素或其他药物有助于有效减轻耳鸣症状。此外,保持耳朵清洁,避免用尖锐物体清理耳道,也是预防耳朵感染的重要措施。

3. 颞颌关节紊乱:颞颌关节紊乱会导致下颌运动不协调,从而引发耳鸣。理疗是一种有效的治疗方法,可以通过专业

物理治疗师的指导进行颌面肌肉锻炼和热敷。此外,规律的颌面运动锻炼也有助于缓解颞颌关节紊乱引起的耳鸣症状。

4. 血管问题:高血压或血液循环不畅是耳鸣的一个潜在原因,其对耳鸣症状的产生有着直接的影响。理解血管问题对耳鸣的作用,以及采取相应的护理方法是非常关键的。高血压会导致耳鸣的发生和加剧。血管内的高压状态影响了耳部的血液供应,导致耳蜗等听觉器官受到压力,从而产生耳鸣的感觉。因此,控制高血压成为缓解耳鸣的关键一环。

在控制高血压的同时,保持良好的生活习惯对改善血管健康也是至关重要的。均衡饮食是其中的重要一环,通过摄入适量的蔬菜、水果、全谷物和低脂肪蛋白质,有助于维持血管的弹性和健康。适度的运动也被证明对改善血液循环有积极的影响,可选择适合个体健康状况的运动方式,如散步、游泳或有氧运动。

5. 药物副作用:一些药物,包括某些抗生素、抗抑郁药和阿斯匹林等,可能引起耳鸣。在用药过程中,及时告知医生出现的任何不适症状,以便进行调整或更换药物。医生会评估药物的适应性,选择

对患者耳鸣症状影响较小的替代药物。

二、耳鸣的护理方法

1. 听力保护:长时间暴露于高音量的噪音环境可能是耳鸣的罪魁祸首之一。为了预防和减轻耳鸣症状,采取听力保护措施至关重要。佩戴耳塞或耳罩是一种简单而有效的方法,可以降低对耳蜗的刺激,减少听力损伤的风险。在高噪音环境中工作或娱乐时,使用专业的听力保护设备是保护听觉健康的重要手段。

2. 生活方式调整:一些生活方式的改变可以对耳鸣产生积极的影响。过度摄入咖啡因和盐分可能加剧耳鸣症状,因此适度减少咖啡因的摄入、降低盐分摄入是有益的。保持充足的睡眠对整体健康和耳鸣的缓解同样至关重要。适度运动有助于促进血液循环,改善耳部血液供应,从而减轻耳鸣症状。此外,戒烟和限制酒精摄入也是生活方式调整的一部分,有助于维护整体健康。

3. 听力康复:对于由听力损伤引起的耳鸣,听力康复是一种有效的治疗方法。使用助听器是一项常见而成功的听力康复手段,可以提高听觉功能,减轻耳鸣症状。此外,康复训练通过专业指导的听觉

锻炼,可以帮助患者更好地适应听觉环境,提高对外界声音的适应能力。

4. 放松技巧:学习放松技巧是一种非药物的缓解方法,可帮助患者减轻耳鸣带来的焦虑和不适感。深呼吸、渐进性肌肉松弛等技巧可以降低身体的应激水平,从而减轻耳鸣的感知。定期实践这些放松技巧,尤其是在感觉到耳鸣加重时,有助于维护心理健康,并降低对耳鸣的过度关注。

在面对耳鸣这一常见症状时,了解其可能的原因和采取相应的护理方法至关重要。不同的耳鸣症状可能需要不同的处理方式,因此患者应该在专业医生的指导下制定个性化的治疗计划。耳鸣护理方法的综合应用,包括听力保护、生活方式调整、听力康复和放松技巧等,有助于减轻症状,提高患者的生活质量。在护理过程中,及时就医,与医生保持沟通,调整治疗方案,是确保护理效果的重要步骤。希望通过科普文章,读者能够更全面地了解耳鸣,积极采取措施,从而更好地应对这一常见症状。

(作者单位:中国人民武装警察部队重庆市总队医院)

高血压的护理方法及健康指导

□ 任兴乾

高血压是现代人的常见病,属于慢性病。很多时候我们并不将高血压放在眼里,认为这种疾病危害性不大。但随着高血压发病率的升高,有关高血压患者的死亡率升高后,我们终于认识到高血压这种疾病的危害性。但结合临床调查可发现,很多高血压患者的血压控制效果并不理想,这是高血压脑出血以及高血压肾病等并发症发生的主要原因。想要有效降低高血压病的危害,必须做好患者的护理工作和健康指导工作。

一、护理措施

高血压的诱因及治疗影响因素较多,护理需重视这些因素,尽量提供科学合理护理,才能充分发挥护理的辅助作用,有效控制患者的血压水平,改善患者的身心状态。

第一,饮食护理:要嘱患者进食低盐、低脂、清淡、易消化的饮食,限制钠摄入。选择高纤维素、高维生素食物,如各种新鲜蔬菜、水果等,尽量不要进食辛辣食物,限制动物内脏、动物脂肪、动物油、鱼籽、高糖食物的摄入量,戒烟戒酒。若患者肥胖或超重,还需适当减重,严格控制体重。增加饮水量与新鲜蔬菜瓜果摄入量,预防便秘。

第二,合理休息:嘱咐患者每日保持充足睡眠及休息,禁止熬夜、禁止疲劳过度、禁止紧张过度。适当休息、充足睡眠有利于血压控制,有利于高血压病治疗效果提升。为保证休息质量,嘱咐患者提前调节居住环境的温湿度,在光线柔和昏暗、安静舒适的房间内休息,获取高质量睡眠。

第三,适当运动:在患者病情得到有效控制、未发生明显脏器损害的基础上,需指导患者每日适当运动,以户外有氧运动为主。让患者多呼吸新鲜空气,改善心肺功能。为保证患者的运动积极性,选择患者感兴趣的运动,比如慢跑、游泳、散步以及骑车等。但需保证活动强度适宜与活动量适合,伴随着患者身体素质的提高,可逐步提高运动强度、延长运动时间,运动可加快患者新陈代谢及血液循环,对患者健康有利。

第四,按时规律服药:定时定量服用降压药,一天吃一片的降压药多在早上7:00服药;一天两次的降压药。以上午7:00和下午14:00服药为好。另外,要做到不要随意停药和减量;不要过分迷恋保健品、仪器的降压治疗;不要频繁更换降压药;不要认为血压降得越低越好。应在医生指导下根据病情调整,防止血压反

跳。血压不可降得太低,老年人降压不能操之过急,血压宜控制在140-159mmHg为宜,减少心脑血管并发症的发生。

二、健康指导

以往不知道为什么要进行健康指导,患者自觉了解高血压病,所以对健康指导不重视。很多高血压病患者的病情控制效果不理想,就是因为对疾病缺乏准确、有效的认知。比如很多人群只知道要降低血压,但到底降到多低,却不清楚,所以血压控制不理想。所以,想要保证健康指导的效果,必须提前调查我国高血压病患者的认知现状,制定相应的健康指导方案,才能最大化健康指导效果。

第一,领取专业医疗机构发放的高血压病健康知识手册。去学习手册中包含诱因、症状、治疗方法、血压理想控制目标、服药注意事项、常见并发症等知识。也可以用手机关注医院微信公众号,或添加医院“高血压病康复微信群”。公众号、微信群会定时更新高血压病的相关知识,及时了解相关知识,可持续提高高血压病的知识掌握度,有利于患者了解高血压。

第二,个体化高血压的健康指导:高血压病患者大多数是居家治疗疾病,疾病治

疗期间遇到的问题多种多样,所以疾病指导也应该遵循个体化特点。可通过电话咨询、微信咨询、医院复查、住院治疗等途径提供个体化指导,指导内容包含患者的降压药物合理应用,反复强调终身性用药、遵医嘱在规定时间内用药、结合血压监测结果合理调整用药的必要性与重要性。列举案例告知不遵医嘱用药、遵医嘱用药的具体差异,比如前者血压起伏波动较大,发生高血压并发症,后者血压控制在目标范围内、疾病影响微乎其微等。反复强调体位对血压波动的影响,强调服用降压药物期间,尽量平躺数分钟后缓慢起立或是持续坐位数分钟后缓慢起立,尤其是半夜想要小便时,禁止突然快速起床,预防体位性低血压诱发的晕厥现象等。

三、结语

想要提高高血压的治疗效果,不仅要结合病情进行个体治疗,更要结合患者实际情况做好护理工作。虽然目前已有多种降压药物,但仍没有可能根治的,病者需按时规律服药,擅自停止服药会令血压失去控制,因此应遵从医生吩咐服药。同时作好生活上及工作的调整,避免过度劳累,情绪过于激动等。

(作者单位:重庆市铜梁区人民医院)