

认识并预防胃食管反流病

□ 安红旭

物,有助于中和胃酸。

饮食习惯:细嚼慢咽、少量多餐,避免暴饮暴食。晚餐尽量提前,睡前2-3小时避免进食。

2.生活方式:控制体重,肥胖增加腹压,加重胃酸反流症状。通过合理饮食和锻炼,保持健康体重。

适当锻炼;促进胃肠道蠕动,缓解胃酸反流症状。建议进行有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。

作息规律:避免熬夜和过度劳累,保持良好的作息习惯。

抬高床头:睡觉时抬高床头15-20厘米,利用重力作用减少胃酸反流。

3.穿着与姿势:避免紧身衣物:紧身衣物增加腹部压力,使胃酸更容易反流。穿着宽松舒适的衣物。

保持正确姿势:饭后保持直立位或微仰

卧姿势,减少胃酸反流的发生。

4.戒烟限酒:烟草和酒精对胃食管黏膜有直接损害作用,易导致胃酸逆流。

5.心理调节:情绪波动会影响胃酸分泌,导致胃酸反流加重。保持良好的心态,避免过度紧张、焦虑和抑郁。

6.药物治疗:在医生指导下,使用抑制胃酸药物(如奥美拉唑)、促胃动力药(如多潘立酮)和胃黏膜保护剂(如铝碳酸镁)。

通过认识胃酸反流的原因和症状,采取合理的饮食和生活方式调整,可以有效预防胃食管反流病的发生,提高生活质量。若症状严重或持续不缓解,请及时就医,遵循医生的建议进行治疗。

(作者单位:河北省香河县中医医院)

家庭护理宝典:轻松应对日常健康小状况

□ 郝晓燕

调整饮食,增加运动等方式改善。如果症状持续,请咨询医生。

4.眼部不适:眼部不适可能是由多种原因引起的,如结膜炎、角膜炎等。如果感到眼部不适,应避免揉眼,并使用适当的眼药水或眼药膏。如果症状持续或加重,请及时就医。

5.疼痛:轻微的疼痛可以通过休息和热敷缓解。对于较严重的疼痛,如头痛、关节痛等,可以适当使用非处方止痛药。但如果疼痛持续或加重,请及时就医。

三、特殊人群的护理要点

1.老年人:老年人身体机能下降,容易患上多种疾病。对于老年人,应定期检查身体,按时服药,保持营养均衡。

2.小孩子:小孩子身体抵抗力较弱,容易

生病。对于小孩子,应保持室内空气流通,避免去拥挤的地方,及时增减衣物。同时,应避免让孩子自行服药和接触危险物品。

3.孕妇:孕妇在孕期中会面临多种健康问题,如贫血、缺钙等。对于孕妇,应定期产检,按时服药,保持良好的生活习惯和情绪。

总之,掌握一些基本的家庭护理技巧对于维护我们的健康非常重要。

通过了解常见健康小状况的应对方法以及特殊人群的护理要点,我们可以更好地应对生活中的健康问题。

同时,定期体检和保持卫生习惯也是维护健康的重要手段。

(作者单位:河北省张家口市怀安县中医院)

咽喉疼痛或不适。

其他症状:暖气、打嗝、恶心、呕吐、腹胀、消化不良,甚至哮喘和呼吸困难。

3.并发症:食管炎症:长期的胃酸反流会导致食管黏膜受损,引发食管炎。

食管癌风险:长期未控制的胃酸反流可能增加食管癌的风险。

牙齿问题:胃酸腐蚀牙齿,导致龋齿和牙周疾病。

呼吸道感染:胃酸反流至咽喉和气管,增加上呼吸道感染的风险。

二、预防胃食管反流病

1.调整饮食:避免刺激性食物:减少辛辣、油腻、酸性和高脂肪食物的摄入,如辣椒、油炸食品、巧克力、咖啡、酒精等。

增加碱性食物:多吃蔬菜、水果和全谷

题,您需要一些简单的观察工具,如视力表、血压计、听诊器等。

二、常见健康小状况的应对方法

1.感冒与咳嗽:感冒和咳嗽是常见的健康小状况。首先,保持室内空气流通,多休息,多喝水。对于咳嗽,可以尝试使用温和的咳嗽药水或蒸汽吸入法。如果症状持续加重,请及时就医。

2.皮肤小擦伤:皮肤小擦伤是日常中最常见的健康问题之一。用清水和清洁布清洗伤口,然后涂上适当的消炎药膏。伤口会在一周内愈合。

3.腹泻与便秘:腹泻和便秘也是常见的健康问题。腹泻可能是由病毒感染引起的,保持良好的卫生习惯是预防的关键。便秘可以通过

阵形式发射,形成“微剥脱区”,这在色沉风险上较小,特别适用于肤色较深的患者。值得注意的是,每个人的皮肤状况和痘坑痘印的形态都是独特的,因此在选择治疗方法时,最好是根据凹坑的形态或深浅来选择最合适的治疗方案。此外,患者在进行治疗前应

与皮肤科医生进行充分的沟通,确保选择最适合自己的治疗方法。当然,除了光电技术外,还有其他一些治疗痘坑痘印的方法。例如,微针治疗是一种通过在皮肤上制造微小创伤来刺激胶原蛋白生成的方法。这种方法可以改善皮肤的质地和色素沉着,但需要多次治疗才能看到明显的效果。

另外,填充剂也是一种有效的治疗痘坑痘印的方法。它可以通过注射透明质酸或其他填充剂来填补凹陷的部分,使皮肤表面更加平滑。这种方法通常适用于较小的凹陷或

□ 陈玉宝

较浅的痘坑。

此外,化学剥脱也是一种常用的治疗痘坑痘印的方法。它通过使用化学物质来去除皮肤表面的角质层,促进新皮肤的生长。这种方法通常适用于轻度到中度的痘坑痘印。治疗痘坑痘印的方法有很多种,每种方法都有其优缺点。因此,在选择治疗方法时,应该根据自己的具体情况进行选择,并咨询专业医生的意见。同时,在进行治疗后,应该注意保护皮肤,避免阳光直射和其他刺激性因素,以促进皮肤的恢复和愈合。

除了上述提到的方法外,还有一些新兴的治疗痘坑痘印的方法正在不断发展和完善。例如,射频微针技术结合了微针和射频两种技术,可以同时刺激胶原蛋白的生成和皮肤紧致度的提高。这种方法通常需要多次治疗才能看到明显的效果,但相对于传统的微针治疗来说,它更加温和且恢复期更短。

另外,激光磨皮也是一种常用的治疗痘坑痘印的方法。它通过使用高能激光器来去除皮肤表面的受损组织,促进新皮肤的生长。这种方法通常适用于较深的痘坑或凹陷,但需要注意的是,激光磨皮可能会引起一些不良反应,如红肿、疼痛和色素沉着等。

此外,还有一些新型填充剂正在被开发和应用,它们具有更好的生物相容性和持久性,可以更好地填补凹陷的部分。这些填充剂通常由专业医生进行注射,因此在接受治疗前应仔细了解其风险和注意事项。

总之,随着科技的不断进步,治疗痘坑痘印的方法也在不断更新和完善。在选择治疗方法时,应该根据自己的具体情况进行选择,并咨询专业医生的意见。同时,在进行治疗后,应该注意保护皮肤,避免阳光直射和其他刺激性因素,以促进皮肤的恢复和愈合。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

光电治疗对痤疮后痘坑痘印的效果如何

□ 陈玉宝

阵形式发射,形成“微剥脱区”,这在色沉风险上较小,特别适用于肤色较深的患者。值得注意的是,每个人的皮肤状况和痘坑痘印的形态都是独特的,因此在选择治疗方法时,最好是根据凹坑的形态或深浅来选择最合适的治疗方案。此外,患者在进行治疗前应

与皮肤科医生进行充分的沟通,确保选择最适合自己的治疗方法。当然,除了光电技术外,还有其他一些治疗痘坑痘印的方法。例如,微针治疗是一种通过在皮肤上制造微小创伤来刺激胶原蛋白生成的方法。这种方法可以改善皮肤的质地和色素沉着,但需要多次治疗才能看到明显的效果。

另外,填充剂也是一种有效的治疗痘坑痘印的方法。它可以通过注射透明质酸或其他填充剂来填补凹陷的部分,使皮肤表面更加平滑。这种方法通常适用于较小的凹陷或

浅析高血压与肾脏健康的密切关系

□ 宋新梅

一个内分泌器官,分泌多种激素,其中对血压影响最大的是肾素。肾素启动肾素-血管紧张素-醛固酮系统,该系统通过调节血管的收缩与舒张以及心律的变化来控制血压。当肾脏受损时,这一系统的持续激活可能导致高血压的发生。

多种肾脏病,如慢性肾小球肾炎、糖尿病肾病、多囊肾、慢性肾盂肾炎等都可以引起高血压,终末期肾病80%—90%合并高血压。

高血压对肾脏的损害

长期高血压会导致血管壁承受过大的压力,从而引发动脉硬化。这不仅影响血液的流动速度,还可能导致肾脏血液供应不足。如果血压长期不能得到有效控制,容易对肾小球造成损伤,影响肾小管的吸收功能,引起肾脏滤过功能异常,导致蛋白尿的出现。

高血压还会使肾小球动脉血管压力增大,引起肾小球纤维化。如果没有及时控制病

情,还会引起肾小球萎缩,导致肾小球硬化。长期高血压还会导致肾单位的损害,使肾结构与肾功能发生异常,引起肾功能受损。当高血压引起肾动脉硬化后,会导致血管狭窄,从而引起肾脏供血和供血不足,最终导致慢性肾衰竭。

高血压与肾脏疾病的相互影响
高血压与肾脏疾病之间存在着互为因果、相互加重的关系。一方面,高血压可以导致肾脏病变,如上文所述。另一方面,肾脏病变也可以引发高血压。当肾脏受损时,其调节血压的能力会下降,导致水钠潴留和血压升高。这种由肾脏疾病引起的高血压被称为肾性高血压。

管理高血压以保护肾脏健康
鉴于高血压对肾脏健康的严重威胁,积极管理高血压是保护肾脏健康的关键。高血压患者应在医生的指导下使用降压药物,如钙通道阻滞剂、ACEI类药物、 β 受体阻滞剂

等。这些药物有助于降低血压,减少肾脏病变的风险。降压之外我们还要注意导致高血压的原因,尤其是年轻人出现高血压,我们应该除外肾脏病的原因所致,不管是肾实质性疾病,还是肾血管性疾病。

高血压的治疗不能只停留在药物方面,患者还应通过改善生活方式来降低血压。这包括保持合理的饮食,避免过多摄入高盐、高脂肪的食物;适量运动,保持体重在健康范围内;戒烟限酒,减少不良生活习惯对血压的影响。

高血压与肾脏健康之间存在着密切而复杂的关联。

通过积极管理高血压、改善生活方式和及时就医治疗等措施,我们可以有效保护肾脏健康,降低高血压对肾脏的损害风险。让我们共同关注高血压与肾脏健康的关系,为自身的健康保驾护航。

(作者单位:河北省华北石油管理局总医院)

随着生活节奏的加快,我们常常面临各种日常健康小状况,如感冒、咳嗽、轻微擦伤等。这些看似微不足道的小问题,如果不及时处理,可能会对我们的生活产生影响。因此,掌握一些基本的家庭护理知识是非常必要的。下面,我们将为大家详细介绍一些实用的家庭护理技巧,帮助您轻松应对日常健康小状况。

一、基本准备

1.常备药物:家中应常备一些基本的非处方药,如感冒药、止痛药、创可贴等。对于慢性病患者,应按时服药,并备好相应的急救药品。

2.清洁用品:保持家庭卫生是预防疾病的重要手段。应备好消毒水、洗手液、清洁布等清洁用品。

3.观察工具:为了及时发现和处理健康问

题,您需要一些简单的观察工具,如视力表、血压计、听诊器等。

二、常见健康小状况的应对方法

1.感冒与咳嗽:感冒和咳嗽是常见的健康小状况。首先,保持室内空气流通,多休息,多喝水。对于咳嗽,可以尝试使用温和的咳嗽药水或蒸汽吸入法。如果症状持续加重,请及时就医。

2.皮肤小擦伤:皮肤小擦伤是日常中最常见的健康问题之一。用清水和清洁布清洗伤口,然后涂上适当的消炎药膏。伤口会在一周内愈合。

3.腹泻与便秘:腹泻和便秘也是常见的健康问题。腹泻可能是由病毒感染引起的,保持良好的卫生习惯是预防的关键。便秘可以通过

调整饮食,增加运动等方式改善。如果症状持续,请咨询医生。

4.眼部不适:眼部不适可能是由多种原因引起的,如结膜炎、角膜炎等。如果感到眼部不适,应避免揉眼,并使用适当的眼药水或眼药膏。如果症状持续或加重,请及时就医。

5.疼痛:轻微的疼痛可以通过休息和热敷缓解。对于较严重的疼痛,如头痛、关节痛等,可以适当使用非处方止痛药。但如果疼痛持续或加重,请及时就医。

三、特殊人群的护理要点

1.老年人:老年人身体机能下降,容易患上多种疾病。对于老年人,应定期检查身体,按时服药,保持营养均衡。

2.小孩子:小孩子身体抵抗力较弱,容易

生病。对于小孩子,应保持室内空气流通,避免去拥挤的地方,及时增减衣物。同时,应避免让孩子自行服药和接触危险物品。

3.孕妇:孕妇在孕期中会面临多种健康问题,如贫血、缺钙等。对于孕妇,应定期产检,按时服药,保持良好的生活习惯和情绪。

总之,掌握一些基本的家庭护理技巧对于维护我们的健康非常重要。

通过了解常见健康小状况的应对方法以及特殊人群的护理要点,我们可以更好地应对生活中的健康问题。

同时,定期体检和保持卫生习惯也是维护健康的重要手段。

(作者单位:河北省香河县中医医院)