

反复打嗝 警惕肝脏疾病

顽固性打嗝可能是肝肿瘤引发,要及时就诊

连续多日打嗝不停 被确诊为肝癌晚期

今年45岁的张东(化名)持续半年腹部出现饱胀感,并经常打嗝,他并未在意,直到最近连续多日打嗝厉害,严重影响了正常工作生活,才到厦门市中医院就诊。肝病中心肝三科主任医师、厦门市医学领先学科中西医结合肝病学科带头人唐金模一摸他的上腹部就摸到了硬块,经过B超和核磁共振检查后,确认为肝癌晚期。

唐金模说,张东是乙肝病毒携带者,但他觉得不发病,不难受,没有加以重视,还经常喝酒。近半年来出现上腹部饱胀感和打嗝,并且消瘦了很多,他不以为然,等到打嗝厉害难以忍受,已经是肝癌晚期了。很多人和张东一样,因为不重视而延误了病情,因此80%以上的肝癌被发现时都已经是晚期。肝癌如果早期发现,百分之八九十可以

治好。68岁的丁大爷反复打嗝1个月,他用各种偏方治疗,但效果很差,于是到厦门大学附属成功医院就诊治疗。普外二病区主任陈战经过检查,诊断为肝炎后肝硬化、酒精性肝硬化、肝脏多发占位,有肝癌可能,追问丁大爷的病史得知,他患有肝炎,非但没有戒酒,还有30余年的饮酒史,每天白酒半斤。

八成重度肝病患者 常常伴有打嗝症状

陈战说,打嗝是由于膈神经、迷走神经受刺激,使膈肌、肋间肌不自主地同步强烈收缩,导致空气突然被吸入呼吸道内,并且伴有吸气期声门迅速关闭而产生的一种特有的声音。打嗝的病因较多,涉及消化、呼吸、神经等系统。

心理因素是引起打嗝的重要因素,也是肝源性打嗝的主要诱因之一。由于患者对病情、治疗费用,以及疾病对工作和婚姻等多方面影响产生担心与忧虑,精神紧张或忧郁,反复引起自主神经功能紊乱,支配内脏及膈肌的迷走神经功能不协调,临床轻度慢性肝炎和其它肝病的打嗝主要由此引起。高

黄疸、肝癌、上消化道出血、反复多次住院治疗患者、第一次发病住院患者等均较易出现打嗝。重症肝炎患者由于肝细胞损害较重,黄疸明显,常可因大量胆盐、胆红素刺激膈神经而反射性地引起膈肌痉挛。据报道,临床80%重型肝炎、伴高黄疸肝癌和急性黄疸型肝炎患者常常伴有打嗝。

打嗝48小时仍无法缓解 很可能有肝部肿瘤

唐金模说,出现反复打嗝的症状有两种情况:一种是容易缓解的。例如普通的肝病,肝气不疏、肝气瘀滞,同样会引起打嗝,有时候心情不好也会打嗝,但这种打嗝不是持续性的,一般经过药物调理,或者自己喝些热水等就没事了。还有一些胃肠道疾病或者冷胃、热胃,吃凉的东西等也会引起外刺激,导致膈肌痉挛打嗝。吃些对症的药,通过调理,一到两天就能解决。

另一种是缓解不了的,机械性的打嗝,这种情况就要考虑肿瘤,如果存在肝脏肿瘤,肿大的肝脏会顶住膈肌,对膈肌造成一定的刺激,从而引起膈肌痉挛。机械外力导致的膈肌痉挛很难缓解,也就是顽固性打嗝。判断标准是,持续或者间歇性的打嗝,尤其是深吸气的时候突然打嗝,通过各种方法处理后,48小时过后仍无法得到缓解。出现顽固性打嗝一定要引起重视,可能是肝肿瘤,也可能是胃部肿瘤、胰腺肿瘤等其它肿瘤引起的,需要排查消化系统的肿瘤。特别是有慢性基础疾病的人群,如乙肝、酒精肝、脂肪肝、慢性胃炎、胃溃疡、糖尿病、高血压等患者,更要引起重视。

唐金模强调,要注重疾病的一级预防,有慢性肝病如乙肝的,要坚决戒酒,积极治疗,定期复查。同时要重视预警症状,有慢性基础疾病的人群,只要上腹部有饱胀感就要注意,即便是隔三岔五的打嗝,没有持续48小时以上,也要及时到医院就诊。此外如果存在食欲下降、消化不良、肝区疼痛等症状,也要及时进行肝脏彩超等检查。肝脏肿瘤早期症状不明显,待病情发展到一定程度才会逐步产生症状。越早发现、治疗,效果越好。

(据《厦门晚报》)

我区部分医院发布就诊须知

近期新冠肺炎疫情已快速波及到多个省市,中高风险地区增多,感染患者数量不断增加,疫情发展不确定性因素很大,疫情防控形势复杂严峻。为了切实守护人民群众生命安全和身体健康,我区部分医院发布就诊须知,提醒广大患者及家属在前往医院时积极配合医院疫情防控各项工作。

宁夏医科大学总医院

医院发热门诊24小时开诊,位于感染楼东段。发热患者、中高风险地区来院就诊患者,请按院内指示标识直接前往发热门诊就诊,并配合做好核酸检测。医院实行提前7天,实名制、分时段预约挂号,建议您提前通过“宁夏医科大学总医院”微信公众号预约挂号,携带身份证、医保卡等有效证件并留存正确联系方式。为了减少等待时间,避免人员聚集,请预约成功后严格按照预约时间来院就诊。进入医院各楼宇时,请提前准备好“健康码”查验,全程正确佩戴口罩,配合体温检测及新冠肺炎相关流行病学史询问,如非必要,尽量不要他人陪同。请与他人相互之间保持1米的安全距离,避免扎堆聚集,并请尽量间隔就座。门诊就诊时请遵守“一医一患一室”原则,未到叫号的患者请在诊室外耐心等待,勿擅自闯入诊室。

宁夏回族自治区人民医院

进入医院请配合接受体温检测,并主动出示国务院行程码或“我的宁夏”健康码、预约挂号信息、身份证、医保卡,并配合完成流行病学调查。如无身份证、医保卡,请填写无隐瞒流行病学史承诺书。门诊就诊及检查如非必要,尽量不要他人陪同。确需陪伴,仅限一名陪同人员。发热门诊24小时开诊,位于感染疾病楼对面。发热患者、中高风险地区来院就诊患者,请按院内指示标识直接前往发热门诊就诊,并配合做好有关诊疗要求。实行实名、分时段(30分钟)、预约挂号,可预约次日及第七日号源,请各位患者预先完成预约后再来院就诊,并严格按照预约时段来院就诊。非急诊住院患者需持行程码及3日内核酸检测阴性报告办理住院,住院期间严格遵守医院有关疫情防控要求。

银川市中医医院

发热门诊24小时开诊,位于医院正门西侧。发热患者、健康码(黄码、红码)、中高风险地区来院就诊患者,请按医院指示标识前往发热门诊就诊。到院就诊前,建议提前通过“银川市中医医院”微信公众号分时段预约挂号,进入预检关口时,请主动出示“健康码”,配合工作人员进行体温测量、流行病学史询问;就诊期间全程佩戴口罩。门诊就诊时请遵循“一患一室”原则,未到叫号的患者请在诊室外耐心等待,勿擅自闯入诊室。(本报综合)

银川市第一人民医院成功实施一例经蝶窦入路颅底病变切除术

本报讯(记者 单瑞)记者从银川市第一人民医院获悉,近日,该院耳鼻咽喉头颈外科顺利实施一例经蝶窦入路颅底病变切除术。

67岁的刘先生患有过敏性鼻炎、哮喘病,通过规律吸入药物哮喘控制稳定,但是嗅觉已经减退20年。近一个月,刘先生因为反复流涕、头晕来到该院耳鼻咽喉头颈外科寻求治疗。

入院后,耳鼻咽喉头颈外科团队对患者进行颅脑增强MRI、鼻内镜及CT检查,宁夏耳鼻咽喉头颈外科首席专家马瑞雷带领团队仔细检查患者鼻腔情况,详细阅读患者影像资料后发现患者鼻腔内肿瘤突入蝶窦内,斜坡及右侧蝶鞍受压改变,当即组织神经外科、放射科、呼吸科、心内科、麻醉科等科室会诊,进一步对术中及术后可能出现的风险及并发症给予全面的评估。经过全面的分析讨论,医院决定为该患者实施经蝶窦入路颅底病变切除术。在与麻醉医师高度配合下,历经2小时彻底为患者清除病变黏膜,术后该患者无任何并发症出现。

吃出健康

挑新鲜鸡蛋有妙招 一看二掂三照四摇



鸡蛋营养丰富,是家家户户必备食材。但鸡蛋保质期短,挑散装鸡蛋时,建议大家通过四个字来判断其新鲜度。挑新鲜的鸡蛋蛋壳完整,常有一层粉状的白霜,不光滑,手感发涩,这层白霜能防止细菌进入鸡蛋内。需要说明的是,品牌盒装鸡蛋出厂前经过了清洗、消毒、上膜等工序,手感比较光滑,购买时选生产日期比较近的即可。沉。蛋壳表面有很多类似我们皮肤毛孔一样的小孔,蛋内的水分会通过小孔蒸发,外界微生物也可通过小孔进入蛋内。同等大小的鸡蛋,新鲜的往往比较重,手感发沉,不新鲜的因为失去了一部分水分,手感轻飘。透。将鸡蛋对着光,新鲜的呈半透明状,略微带红色,且能清楚地看出蛋黄的轮廓。差一些的鸡蛋即使对着强光,也依然透不出光,看起来还很昏暗。摇。挑选时,在耳朵附近轻轻地摇鸡蛋,如果没有声音,说明整个鸡蛋气室、蛋黄完整,比较新鲜,如果摇起来能听到水声,说明放置时间较长。(据《厦门晚报》)

在日常生活中,偶然打嗝不足为奇,但是出现反复打嗝时,就要注意身体是否出现了健康问题,特别是要关注是否存在肝脏疾病。



【案例】

【分析】

【提醒】

人为什么越睡越累?

夏季天亮得早,不少人早早就被窗外的阳光叫醒了,一看才五六点,这时往往选择继续睡个回笼觉。有人说,睡回笼觉可以补觉,但多数人感觉,回笼觉睡完身体更累了。人越睡越累,这是为什么?

传统医学认为,早晨五六点在十二时辰中属于卯时,所谓“日出卯时,早饭辰时”。我们的生物节律很多时候是受“天”影响的:太阳升起,人体自然就醒了;太阳升起后,气温慢慢上升,人体少阳之气(阳气相对微弱)逐渐上来,这时,我们要去养护这股阳气,让它渐渐强盛,唯有这样,人才会有一天的饱满精神。相反,此时若躺在床上玩手机或不起,结果只有两个:一是消耗体内的津液,二是又把阳气潜藏入里了,准备升发的气机无法正常发挥功能。所以,人就会有越睡越累的感觉。

夏季要“夜卧早起,无厌于日”,跟着太阳的节律走,太阳下山得晚,夜晚可适当晚睡,日出得早,早上也要跟着太阳一起起床。如果此时还比较困怎么办?这里给大家推荐一个方法——《黄帝内经·汤液醪醴论》中记载的“微动四极,温衣……开鬼门,洁净府”很值得借鉴。

“温衣、微动四极”即添衣、运动、舒展四肢。晨起后,由于早晨气温相对较低,可多穿件薄的衣服防止寒气入体,此时可以在院子、楼下适当活动身体,如练八段锦、太极拳、慢跑等较缓和的运动,时间控制在30-45分钟之间,让身体微微出汗。这个方法可引阳外出,疏通阳气,有利让阳气更顺畅地输布于外。但切忌大汗淋漓,会让阳气随着津液流失,人反而会觉得疲倦。

“开鬼门、洁净府”即微微出汗,排空大小便。卯时是5-7点的时间段,此时是大肠经当令,大肠功能最活跃之时,大肠蠕动增加,前面的运动亦可促进肠蠕动,这个时间还可以温饮适量水补充水分,如有便意要及时排空大便。中医有个说法叫“通腑启窍”,窍指的是脑窍,肠道健康,人的精神状态会更好。



(据《生命时报》)

我们要运动,不要损伤!



专家支招如何避免运动损伤

近日,中山大学孙逸仙纪念医院运动医学科主任李卫平教授介绍,因运动后身体不适就诊的“健身达人”日渐增多,患者中不乏存在半月板和交叉韧带撕裂、软骨损伤、跟腱断裂等严重问题。他提醒广大市民,开展体育锻炼要做好安全防护,尤其要预防运动损伤。

●运动损伤不容忽视,内因和外因均需防范

李卫平介绍,运动损伤是指在体育运动中发生的损伤。举例来说,长跑爱好者中高发的髌腱炎就属于慢性肌腱损伤;喜爱爬山的人中很多好发髌股韧带软化症;足球、篮球运动员遭受的前交叉韧带损伤大多属于急性韧带损伤。需要注意的是,某些急性和慢性运动损伤存在一定关联,如慢性跟腱病导致肌腱急性断裂等。

“导致运动损伤的原因有外因和内因。”李卫平说,“外因包括运动时缺乏保护;场地、器材及锻炼设施不合规范;运动负荷安排不当,超过自身承受能力;动作粗野、恶意犯规和暴力冲撞;运动内容不科学,竞赛工作组织不当。内因则包括热身准备不充分,甚至没有热身准备;思想上准备不充分,注意力不集中,松懈大意或过分紧张;身体素质差,或机能状态不佳;训练水平不足,技术水平低,动作不规范甚至不正确,简单如起跳落地,错误的动作或姿势往往会带来关节损伤。”

●专家提醒:预防运动损伤要这样做

普通体育爱好者应该如何预防运动损伤呢?李卫平提醒,预防运动损伤要做到以下几点:

1. 选择适合自己身体素质、运动特点及运动强度的运动。
2. 增强安全意识,克服麻痹思想。
3. 做好热身和整理活动。热身能使身体各器官系统机能迅速地进入工作状态,以适应剧烈运动的要求,减少或防止运动损伤的发生。
4. 进行赛前热身训练,规范技术动作,调整运动负荷。技术动作不规范往往是造成损伤的主要原因;而大负荷的运动量又是造成软组织和骨骼慢性损伤的重要原因。
5. 加强自我保护,特别要提高人体重要部位的保护(如佩戴头盔保护头部、运动支具保护关节等)。
6. 遵守运动规则,增强自我保护意识。训练中要关注身体状况,遵循适可而止的原则,谨防运动过度。

康复科专家:运动前充分热身很重要

最近因运动损伤来广州市荔湾区骨伤科医院(西关正骨医院)的情况并不少见。该院康复科主任张建平提醒大众,科学运动可以预防受伤,其中,运动前充分热身很重要。

●休息日“集中性”运动,易导致运动损伤

不少运动爱好者会选择周末或者

因新冠肺炎疫情延期一年的东京奥运会正在进行,运动健儿在赛场上的精彩表现也点燃了无数百姓的运动热情。但是,运动还需适时、适量、适度,否则将会出现不必要的损伤。最近的一项统计调查显示,因健身不当造成运动损伤的患者以平均每年20%的速度递增。

节假日的休息日进行大强度锻炼。比如一场羽毛球、网球、足球、篮球比赛。“科室里这段时间就接诊了不少因运动受损来做康复的患者。”张建平说,“平时缺乏锻炼的人,在休息日进行长时间、运动量大、热身不够充分的比赛,极易发生肌肉拉伤,甚至跟腱断裂。”跟腱断裂、肩袖撕裂、肌肉肉拉伤等是最近最常见的运动损伤。“前几天,有一名20多岁的年轻小伙,因举铁后出现了持续的肩关节的疼痛前来就诊,诊断结果是肩袖撕裂。正常运动一般不会引起损伤,损伤主要是反复过多地运动和直接撞击等所致。”张建平说,“健身房里像举铁、吊单杠、引体向上等,是很容易造成肩关节运动损伤的,所以需在教练指导下谨慎操作。”

●科学运动防受伤,充分热身很重要

运动前充分热身,不能忽视。有效的热身运动可很大程度地避免身体受伤,建议运动前可进行各种伸展关节的动作,拉伸肌肉、肌腱、韧带等软组织,以增加关节活动的灵活度。

张建平称,很久没有参加锻炼的人,刚开始恢复运动时,应降低运动强度,缩短运动时长。准备与朋友打比赛的人,可提前练习该运动的基本动作要领,让身体恢复肌肉记忆后,再慢慢加大运动量,避免过度疲劳。此外,运动后注意休息。要均衡营养,合理安排膳食。平日膳食中应摄入足够的水分、电解质、蛋白质等,满足生理和活动的需要,切忌为了减脂减肥而进行空腹运动。(据《羊城晚报》)