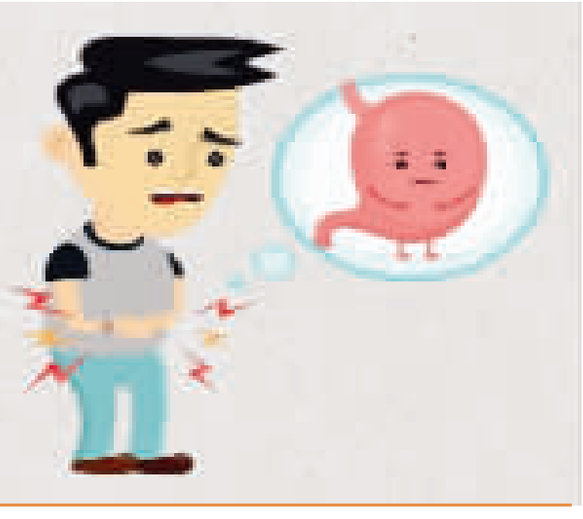
胃炎有五个隐形推手

胃炎是消化系统常见疾病,表现为上腹部疼痛、胀满、反酸、嗳气等症状。多数人认为胃炎与暴饮暴食、幽门螺杆菌感染直接相关,但一些看似无关的生活细节,也是引发胃黏膜损伤的“隐形推手”。



药物:日常用药的潜在风险

非甾体抗炎药(NSAIDs)是引发药物性胃炎的“主力军”。这类药物包括阿司匹林、布洛芬、双氯芬酸钠等,通过抑制前列腺素合成发挥解热镇痛作用,但同时会削弱胃黏膜的自我修复能力。前列腺素是胃黏膜的“天然保护屏障”,能促进黏液分泌、调节胃酸分泌并维持黏膜血流。长期服用NSAIDs可使胃黏膜防御力下降,增加溃疡风险。研究显示,连续使用NSAIDs超过1个月,胃炎发生率可上升30%至50%。

抗生素的滥用同样不容忽视。四环素、红霉素、甲硝唑等药物可能直接刺激胃黏膜,尤其当空腹服用时,药物与黏膜接触面积增大,损伤风险显著升高。部分抗生素还会破坏肠道菌群平衡,间接影响胃部健康。例如,长期使用广谱抗生素可能导致肠道益生菌减少,有害菌繁殖,引发肠道菌群失调,进而通过“肠—胃轴”影响胃黏膜功能。

预防建议:服用NSAIDs时尽量选择肠溶片或饭后服用,减少药物在胃内停留时间;避免自行联合使用多种NSAIDs,如阿司匹林与布洛芬同服会加重胃黏膜损伤;长期服用NSAIDs者需定期监测胃黏膜状态,必要时联合使用胃黏膜保护剂;抗生素使用需严格遵医嘱,避免自行延长疗程或增加剂量。

精神压力:看不见的胃部“攻击者”

现代生活节奏加快,长期处于焦虑、抑郁、紧张状态的人群,胃炎发病率显著升高。精神压力通过“脑—肠轴”影响胃部功能:交感神经兴奋会抑制胃蠕动,导致食物排空延迟;副交感神经功能紊乱则可能引发胃酸分泌异常,出现胃酸过多或过少。睡眠不足会进一步加剧胃黏膜损伤。睡眠时胃黏膜血流量增加,有利于修复日间损伤。若长期熬夜或睡眠质量差,胃黏膜修复能力下降,同时胃酸分泌节律紊乱,易形成“损伤—修复失衡”的恶性循环。

预防建议:每日保证7至8小时高质量睡眠,避免睡前使用电子设备;通过冥想、深呼吸、瑜伽等方式缓解压力,每周进行3次有氧运动(如快走、游泳);培养兴趣爱好,建立社会支持网络,避免长期孤立状态。

饮食细节:比辛辣危险的“隐形刺客”

高盐饮食是东亚地区胃炎高发的重要原因。食盐中的钠离子会直接损伤胃黏膜上皮细胞,破坏黏液屏障,使胃黏膜更易受胃酸侵蚀。世界卫生组织建议每日食盐摄入量不超过5克,但我国居民平均摄入量达9.3克。长期高盐饮食者胃癌风险增加2倍。

食物温度的极端变化同样危险。过热食物(大于65℃)会烫伤食管和胃黏膜,引发急性炎症;过冷食物(小于10℃)则可能诱发胃痉挛,影响消化功能。反复冷热刺激会导致胃黏膜血管收缩和舒张功能失调,形成慢性损伤。

预防建议:减少腌制食品、加工肉制品摄入,烹饪时使用限盐勺控制用盐量;食物温度以“不烫嘴、不冰牙”为标准,避免饮用冰镇饮料后立即进食热食;细嚼慢咽,每口食物咀嚼20至30次,减轻胃部消化负担。

生活习惯:被忽视的胃部“慢性伤害”

吸烟对胃黏膜的损伤是多方面的:尼古丁会收缩胃黏膜血管,减少血流量;烟草中的有害物质(如焦油、一氧化碳)会抑制胃黏膜细胞增殖,延缓修复过程;吸烟还会促进幽门括约肌松弛,增加胆汁反流风险。研究显示,吸烟者胃炎发病率是非吸烟者的1.5至2倍。

酒精的危害与浓度直接相关。乙醇会溶解胃黏膜表面的脂质层,破坏黏液屏障;高浓度酒精(大于20%)可直接导致黏膜上皮细胞坏死。饮酒后出现上腹部疼痛、呕吐咖啡样物质,提示胃黏膜已发生急性损伤。

预防建议:逐步减少吸烟量,可借助尼古丁贴片或口香糖缓解戒断反应;最好不饮酒,如无法完全避免,男性每日酒精摄入应不超过25克(约750毫升啤酒),女性不超过15克;避免空腹饮酒,饮酒前饮用牛奶或食用富含淀粉的食物可形成保护层。

环境因素:气候与污染的间接影响

气候突变(如突然降温)会通过植物神经反射影响胃部功能。寒冷刺激可使胃黏膜血管收缩,局部血流减少,导致黏膜缺血性损伤。冬季胃炎急性发作率较夏季升高30%,与气温变化密切相关。空气污染中的颗粒物($PM_{2.5}$、PM_{10})可能通过呼吸道进入消化道,引发氧化应激反应,损伤胃黏膜。

预防建议:冬季注意腹部保暖,可佩戴护胃带或使用暖宝宝;雾霾天气减少户外活动,外出时佩戴N95口罩;室内使用空气净化器和加湿器,保持空气湿度在40%至60%。

胃炎的防治不能仅依赖药物,更需从生活细节入手。通过合理用药、管理压力、调整饮食、改善习惯、适应环境,可显著降低胃炎发生风险。对于已确诊患者,定期胃镜检查(建议每1至2年一次)和幽门螺杆菌筛查是监测病情的重要手段。

李伟巍 (据《生命时报》)

从一个极端到另一个极端

动物油真能减重抗炎吗

咨询:以前总说吃动物油不健康,后来“平反”了,最近一篇名为《意外!每天吃点猪油,竟有这些效果》的文章,里面提到,有研究发现,适量吃动物油可减少脂肪沉积和炎症,建议将一半的食用油换成动物油。动物油真有这么好吗? 读者 蔡女士

解答:该文章中提到的研究是以小鼠为实验动物,它们被分为三组,所吃的鼠粮脂肪来源分别是动物油、山茶籽油和花生油,脂肪供能比(脂肪提供的能量占总能量的比例)均为25%。此外,所有鼠粮膳食纤维含量都很高,并添加了一定量的维生素、矿物质混合补充剂。24周后发现,三组小鼠的体重差不多,但论体脂率和腹部脂肪量,茶籽油组最高,动物油组最低。而且,动物油组小鼠的脂肪细胞最小,脂肪组织的抗氧化能力最强。

先来解释一下三种油的区别。脂肪酸按饱和程度分为三类,饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸。动物油、山茶籽油和花生油中,这三类脂肪酸的比例不同,分别为39.5%、40.5%、19.8%,11.3%、81.3%、7.4%,23%、41.7%、29.3%。也就是说,动物油的饱和脂肪酸占比最高。与不饱和脂肪酸相比,在同样温度下,饱和脂肪酸更不容易被氧化,特别是在抗氧化成分摄入不足的时候,饱和脂肪酸的氧化风险相对低。这也能够解释,为什么在该研究中,动物油组小鼠脂肪组织的氧化水平较低,炎症反应较低。

但是,该研究结果不能简单理解为:把炒菜油换成动物油就能减重抗炎。研究中,各组小鼠的脂肪摄入量远远低于我国居民目前的膳食情况。按论文提供的数据,鼠粮的脂肪供能比为25%。而相关数据显示,我国居民平均脂肪供能比为34.6%,其中城市居民为36.4%。《中国居民膳食指南(2022)》建议,每天的烹调油用量要控制在25至30克。但最新的调查数据显示,全国人均烹调油用量已经达到每天43克。

总之,这个研究中,小鼠吃动物油的好处是在高膳食纤维、低脂肪的膳食条件下获得的,不能代表在膳食纤维不足、脂肪过量的情况下,大量吃动物油也能带来同样的健康益处。此外,小鼠和人的膳食结构、消化模式、代谢模式、生活方式有明显差异,研究中的鼠粮没有经过高温加热,没有配合蔬菜水果。因此,动物研究的结果不能直接类推到人类身上,还需人体营养研究的进一步证实。 范志红

管理银屑病分快慢

银屑病,俗称“牛皮癣”,是一种常见的慢性、复发性、炎症性皮肤病。它并非简单的皮肤问题,而是一种由免疫系统异常导致的全身性炎症性疾病。据统计,全球银屑病发病率为2%至3%,我国患病率为0.47%,患者总数超过700万人。银屑病目前尚无法根治,但通过科学合理的治疗可以有效控制症状,最大限度地减少发病频率。

银屑病的典型表现为边界清晰的红色斑块,上覆银白色鳞屑,好发于头皮、肘部、腿部和腰骶部等部位。除了皮损外,还可能发展为银屑病关节炎,出现关节疼痛、肿胀、活动受限,甚至导致关节畸形。因其慢性、复发性的特点,我们的治疗目标是快速控制急性期症状,延长缓解期,减少复发频率和严重程度,预防和治疗并发症,降低心血管疾病、代谢综合征等共病风险,改善心理状态,提高生活质量。

急性期,可在医生指导下使用外用糖皮质激素、维生素D_3衍生物(如卡泊三醇)控制症状;慢性期可联合光疗。中重度患者需系统性使用免疫抑制剂、生物制剂或小分子药物治疗,切忌自行停药、换药,以防病情反跳。长期用药者,每3至6个月复查肝肾功能、血常规、血沉等,同时定期复诊评估疾病活动程度,根据病情变化调整治疗方案。此外,还应定期检查血压、血糖、血脂等指标,评估关节症状等。

日常护理还需要注意:1.选择温和、无刺激的清洁产品;每日使用保湿剂;温水洗澡;避免皮肤外伤;适当晒太阳,需避免晒伤。2.合理饮食,戒烟酒,保持均衡营养。3.规律作息,保证每天7至8小时睡眠,避免熬夜、劳累。4.保持良好心态,避免焦虑、抑郁,可通过运动释放压力。5.预防感染,包括及时接种疫苗、日常佩戴口罩等预防感染措施。

夏颖 (据39健康网)

丹参赤芍改善微循环 三棱莪术帮助散结节

益气活血减缓慢性肝病

慢性肝炎会悄然进展为肝纤维化、肝硬化,甚至肝癌。这一演变过程在2000多年前的中医经典《黄帝内经》中已有深刻洞察:“若内伤于忧怒,则气上逆,气上逆则六输不通,温气不行,凝血蕴里而不散,津液涩渗,著而不去,而积皆成矣。”这段话描绘了慢性肝病发展的中医病理路径:

1.肝气郁滞。中医认为,肝主疏泄,长期情绪不畅最易导致肝气不疏、郁结或上逆。这相当于现代医学中内分泌失调、免疫功能紊乱的启动阶段。2.血行淤阻。气是推动血液运行的动力,气机郁滞则血液运行不畅,就像河道水流变缓,泥沙开始淤积。在肝脏微观层面,表现为肝窦微循环障碍、肝星状细胞活化,导致淤血内生,肝纤维化开始形成。3.淤结成积。淤血这种病理产物长期滞留,与痰湿等互结,最终固化为有形的“癥积”(即肝纤维化、硬化结节甚至肿瘤)。不难看出,肝郁、血淤、癥积是慢性肝病的发展过程,要想打断这个链条,关键方法就是益气活血。中医针对慢性肝病不同阶段,提出了针对性防治策略。

第一阶段:益气活血抗纤。该阶段相当于西医的慢性肝炎伴早期肝纤维化时期,治疗重点是通过补益正气、活血通络,阻止肝纤维化进一步发展。临床常用黄芪、丹参、赤芍等药物,增强机体抵抗力,改善肝脏微循环。

第二阶段:益气活血化纤。当肝纤维化已经形成,需在益气活血基础上,加入软化消散纤维组织的药物,如鳖甲、牡蛎、桃仁等,促进异常沉积的纤维组织逐渐吸收。

第三阶段:益气活血散结。若出现了肝硬化、结节,就需要更强的消散力量。在益气活血同时,配合化痰散结、软坚消癥的药物,如浙贝母、夏枯草、三棱、莪术等,帮助散结节。

第四阶段:益气活血消瘤。对于肝癌,治疗更为复杂,早期需在扶助正气、活血化淤的基础上,配合清热解毒、消瘤散结的药物,如半枝莲、白花蛇舌草等,控制肿瘤发展,提高生活质量。

除了专业治疗,日常生活中还有许多方法可帮助慢性肝病患者益气活血。例如,保持平和心态,避免长期抑郁或暴怒;太极拳、八段锦、散步等温和运动可促进气血流通,建议坚持练习;适量食用山楂、黑木耳、玫瑰花等活血食物,黄芪、山药等益气食材;限制饮酒,谨慎用药,避免熬夜和过度劳累。 佩芳 (据《中国中医药报》)

医学新知

智商可能影响听力

为什么有些人能在喧闹餐厅或繁忙街道上轻松听清对话,另一些人却总是听不清?美国一项最新研究表明,个体的认知能力,尤其是处理信息的能力,在复杂听觉环境中对语言理解起着关键作用。换句话说,认知能力或智商水平对语音识别能力起着重要影响。研究结果已发表在美国《公共科学图书馆·综合》杂志上。

美国华盛顿大学医学院和弗吉尼亚大学组成联合团队,将49名13岁至47岁的参试者分成三组,分别为自闭症患者、胎儿酒精综合征(母亲在妊娠期过量饮酒导致的出生缺陷,是目前已知可完全预防的智力障碍病因之一)患者、正常对照组。所有参试者均通过听力测试确认听觉功能正常,但语音识别表现存在差异。试验中,研究人员设计了一项名为“多说话者干扰”的任务:参试者需专注听取一名男性说话者的指令(包含颜色、数字等关键信息),同时忽略背景中逐渐增强的其他两人对话干扰。

结果显示,参试者的智力测试得分(包括语言、非语言及感知推理能力)与其在嘈杂环境中识别目标语音的能力呈高度正相关。研究负责人刘邦妮(音译)表示,大脑需要同时完成语音流分离、选择性注意、语言解码及社交信号处理等多项复杂认知操作,这些过程均受到智力水平的调控。

刘邦妮强调,这一发现挑战了传统观念中将聆听困难单纯归因于听力损伤的看法,也为改善神经多样性人群(如自闭症、胎儿酒精综合征患者)的沟通障碍提供了新思路。她建议,在教室或社交场合中,可通过优化声学环境(如调整座位布局)、使用助听设备或提供视觉辅助手段,降低认知负荷对听力的负面影响。此研究不仅深化了人们对“听力”本质的理解,也为跨学科融合(即从神经科学到临床医学再到人工智能应用)开辟了广阔前景。团队未来还将进一步探索认知训练与听觉康复结合的干预策略,以提升特殊群体的生活质量和社交参与度。

李伟

甜味剂山梨醇或影响肝功能

果糖被认为与脂肪肝等疾病有关,无糖甜味剂则被看作是果糖的一种健康替代品。但美国科学促进会杂志《科学信号》刊登的一项新研究显示,甜味剂山梨醇会在肝脏中转化为果糖,过量摄入可能带来类似果糖的不良影响,对肝脏造成损害。

山梨醇常见于“低热量”糖果和口香糖中,也天然存在于核果类水果中。美国圣路易斯华盛顿大学的研究发现,山梨醇在体内的代谢,需要依赖某些肠道细菌进行无害化转化,如果缺少这类细菌,未被有效降解的山梨醇就会被运送到肝脏,转化为果糖衍生物,进而影响肝脏功能。少量山梨醇(如天然水果中所含的量)通常能被肠道细菌有效清除,但当其摄入量超过微生物处理能力时,问题便随之而来。

早期关于山梨醇代谢的研究大多集中于糖尿病等疾病状态,在这些疾病中,高血糖会导致体内山梨醇生成过量。但这项研究发现,即使是非糖尿病患者,餐后肠道也会自然生成山梨醇。该研究主要作者帕蒂强调,由于山梨醇“仅需一步转化就能变成果糖”,并引发与果糖相似的生理效应,在食用代糖时必须特别注意。

辛斌

为习惯“记账” 可减少内耗

很多人可能有过这种经历:想要培养一些好习惯,但做事缺少条理,于是焦虑,有压力感,不仅计划没好好实施,而且身心俱疲、半途而废。如何能减少这些瞻前顾后的内耗?美国“今日心理学”网刊文指出,记录习惯是好办法。

做法很简单:写下8至10个你想要培养或保持的习惯,制作30天每日行动清单,月末就能直观看到自己的坚持情况。可以手写,也可以用手机里的相关应用软件记录,这会让行动变得容易坚持,原因在于以下几个方面:

他律不如自律 一项涵盖1.9万名参与者的研究发现,每一次在进度条中打勾,都是在给大脑提供反馈,让我们更关注自己的行为,此时大脑思路更清晰、对自己的行动更负责。这种“自我监控”行为比外部推动有效得多。

提升多巴胺 每一次记录都是一份微小奖励,能激活大脑里的奖励系统,促进快乐激素多巴胺的分泌。而快乐和充实感又会让人更有动力,对形成和保持好习惯充满干劲。

减轻认知负荷 你也许每天想着“我要多喝水、我要运动、我要读书”,可越是想把各种事情记在脑子里,就越容易慌乱、焦虑和忘记。而记录习惯就是一个手动的“执行监督工具”,专门用来存放这些心理提醒,减轻认知压力,让后续执行变得更轻松。

见证自己的改变 行为科学表明,给习惯一个“身份认同”,而不仅仅是孤立行为,更有可能长久坚持。与其说“我想锻炼”,不如重新定义为“我是一个爱锻炼的人”,这种表述能将行为嵌入自我认知,让它在压力下更具韧性,也更易持续。无论是通过手写、手机应用还是简单的勾选标记,记录日常习惯都会为这种“正在形成的身份”留下可见的记录。每一个标记都是一份微小的自我叙事:“我就是会做这件事的人”,而这正是持之以恒的支柱。

孙开元

本版所载验方,不能代替医生诊疗,使用时应经医生指导。