



# 天冷“闹脾胃” 警惕消化道溃疡

天气逐渐寒冷,正是老年人“闹脾胃”的时候。老人的消化道溃疡症状往往不典型,常被误以为是简单的旧病复发,贻误病情。一旦出现上腹不适或隐痛,要及时就医。

## 胃溃疡好发于老年男性

89岁的翁先生最近两天反复多次排黑便,量较多,还有头晕、乏力等症状,并一度晕厥,检查发现其血红蛋白仅68g/L(正常为130g/L),经过紧急输血、护胃制酸等处理,症状缓解。在医生追问下,翁先生想起两天前吃了“止痛药”,以前也时断时续吃,胃镜检查,胃角巨大溃疡。

老年消化性溃疡是指60岁以上的老年人患有胃溃疡、十二指肠溃疡或同时患有胃、十二指肠溃疡,通常以胃溃疡多见。该病临床表现多不典型,上腹痛缺乏节律性。压痛、嗝气、泛酸发生率也显著低于中青年患者。由于老人对溃疡疼痛不敏感,又有非甾体抗炎药的止痛作用,常使症状、体征被掩盖,而以呕血、黑便等并发症就医。

## 服药致消化道黏膜受损

消化性溃疡的发病机制主要是胃酸、胃蛋白酶的侵袭作用与黏膜的防御能力间失去平衡,胃酸对黏膜产生自我消化。老年人消化性溃疡的病因主要有以下几种:

1.年龄。随着年龄增长,消化生理及功能持续退化,胃黏膜萎缩变薄,胃黏膜上皮更新率降低;胃蠕动功能减退,使得胃黏膜屏障的保护作用下降。

2.幽门螺杆菌(HP)感染。目前认为HP感染是消化性溃疡的首要原因。

3.非甾体抗炎药及抗血小板药广泛使用。由于老人合并多种疾病,经常服用阿司匹林等非甾体抗炎药及波利维等抗血小板药。这些药物造成黏膜损伤,易导致胃出血。

此外,吸烟、喝酒、应激、长期精神紧张等因素进一步引起胃肠道分泌亢进,促进溃疡的发生。

## 用手按压腹部可减轻疼痛

治疗老年胃溃疡,质子泵抑制剂是基础性治疗药物。它能抑制胃酸的分泌,减少对胃黏膜的腐蚀,在根除幽门螺杆菌方面也发挥重要作用。

此外,疼痛时用手按压腹部或使身体稍弯曲,可减轻疼痛。可在两餐饭之间吃些食物,如苏打。为减轻疼痛,也需合理地用一些可中和胃酸、解痉、促进创面愈合的药物,如乌贝散、胃舒平等,应由医生根据病情用药。此外,避免食用刺激性食物,适度锻炼如散步、打太极拳,能促进溃疡愈合。

(福建医科大学附属协和医院消化科主任 陈丰霖)



## 勤做拉伸有益处

昨日,在市区鹰城广场,一位市民借助健身器材进行拉伸锻炼。市疾控中心医疗专家介绍,拉伸运动由于动作舒缓,方法简便,非常适合人们健身锻炼。经常做拉伸锻炼,能够缓

解肌肉紧张,提高身体的协调性,防止肌肉扭伤,有助于保持身体柔韧性,身体不会因年龄变大而越来越僵硬。

本报记者 李英平 摄

## 美丽热潮来袭 明眸重睑术受欢迎

随着社会生活水平的提高以及医疗技术的专业化、规范化发展,女性在选择健康美丽时更青睐于整形医疗。尤其是近年来火热发展的重睑术(即人们所说的双眼皮手术)。

来自叶县的22岁女孩晓琳就特别希望进行眼部重睑术重塑美丽双眼。但是苦恼于市面上越来越多的整形美容机构的乱象横生,晓琳一直无法决定选择在哪里进行手术。一周前,在朋友的推荐下,晓琳来到我市妇幼保健院眼科,科室医师刘桂华为她解释了重睑术相关的注意事项以及美容技术的相关原理。当天下午,晓琳在医院接受了重睑术,目前,还在恢复期的晓琳对自己的双眼皮十分满意,并把妇幼保健院眼科的这项技术推荐给了身边的朋友。

“随着美容技术的广泛和成熟化发展,重睑术的手术方式变得多样起来:埋线法、缝线结扎法、微创技术等。但是女性朋友在选择手术前还是首先要考虑医师的专业性以及手术对眼部功能的影响。”刘桂华介绍。

据了解,早在2003年,市妇幼保健院眼科就开展了多项眼部美容技术,如上睑下垂矫正、提眉、祛眼袋、睑内翻矫正、倒睫治疗以及重睑术等。依托医院眼科专业化诊疗技术,多年来,有着丰富临床经验的医师刘桂华已完成2万余例眼部美容技术。

(李莹 牛瑛瑛)

## 矿前街社区 卫生服务站开展 健康教育宣传活动

□实习生 李莹 记者 牛瑛瑛

本报讯 12月14日下午,我市新华区矿前街社区卫生服务站来到辖区内四矿职工活动中心,就近期医保改革以及冬季疾病的预防工作为居民进行了详细讲解。当天活动结束后,该社区卫生服务站工作人员在站长陶杰的带领下,还来到平顶山天安煤业股份有限公司四矿幼儿园为园区教职工以及儿童进行了冬季手足口病健康宣教。

在当天活动现场,社区医务人员向居民们宣传普及了冬季常见病、多发病,尤其是心脑血管疾病的防治知识以及合理膳食、平衡营养等健康防病常识,并为他们测量了血压。随后,医护人员还就近期医疗保险费用缴纳、报销、更换社保卡等问题,进行了详细的现场解答。

“咱们这个社区定期都开展这样的宣教活动,我们也很喜欢他们多来开展类似的、我们一看就明白的宣传。”辖区居民王阿姨在活动结束时笑着说道。

当天下午4时30分,在陶杰的带领下,医护人员来到辖区内四矿幼儿园,在园长钱进霞的大力组织与安排下,医护人员为该园8个班,共计240余名儿童进行了手足口病健康宣教。据悉,为了维护良好的健康环境,及时监控并反馈园区内儿童健康安全,该园长期以来保持着卫生无死角、课前课后健康检查、卫生消毒等习惯。多年来,园区与该辖区卫生服务站共同协作努力,保障了园区儿童良好的健康与安全。

# 自创“郑式晨操”抗衰老

思维敏捷、健步如飞,这是湖北十堰75岁的郑树安留给人的第一印象。退休后,热衷于养生的他,通过大量的阅读和研究,自创了一套“郑式晨操”,每天坚持做到两个小时。如今,他身体硬朗,老当益壮,让许多年轻人羡慕不已。

## 痴迷养生,退休后学瑜伽

走进郑树安家,两个卧室的柜子里、书架上,放满了各类养生书籍。郑树安说,他1995年6月从十堰东风轮胎厂退休后,21年来每天都会固定的时间段阅读书籍。

2005年5月,一次偶然机会,郑树安被派到北京的一家瑜伽馆专门学习瑜伽。回来后,被聘到一家医学美容中心教瑜伽。郑树安教了一年瑜伽后,觉得自己的身体越来越强健,身板也很灵活,连一些年轻人完成不了的动作他都能做下来。郑树安说,通过练瑜伽,一些常见的中老年“三高病”在他的身上

都不存在。

## 坚持锻炼,每天做保健操

退休后,热衷于养生的郑树安,通过大量的阅读和研究,自创了一套“郑氏晨操”,每天坚持锻炼一到两个小时。

早晨6:30,郑树安在床上听新闻,一边做晨操。晨操第一节,首先是用砭石梳梳头,然后是叩齿,这具有醒脑、固齿的作用。屈腿、鼓腹、旋转腰腹部是晨操第二节,主要是激活腹部经络,增强心肺功能。然后坐起、盘腿,做晨操第三节,搓后腰给肾脏带去热量,提升肾阳。手指相插,用双拇指上下按摩后颈风池穴,有抗衰老和健脑作用。然后一手紧握另一手腕部,用力来回按摩颈动脉,使其发热,使血管扩张。

晨操第四节是鼻眼的按摩,手指相插,用双食指按摩鼻子两侧迎香穴,这样可以预防感冒。用手心捂住双眼内转,点按外眼角旁、

眼下凹陷处,可以护眼防老花。

第五节是对耳朵的保健。用拇指和食指按摩耳垂,并捏住耳垂往下拉。按摩耳轮和耳背降压沟,平稳血压。最后,双手绕过头顶,向上拉对侧耳朵,可强健肾气。

## 推陈出新,又创“鱼式晨操”

如今,郑树安根据自己10多年的晨操经验,再结合对瑜伽动作的钻研,将二者结合,形成了更简便的“鱼式晨操”。

该操有两节,第一节双膝下跪,臀部坐实,做前俯后仰,伸筋拔骨,增强腹背肌力量,改善心肺功能。第二节腿部换成双盘,其余不变,仍是前俯后仰,充分打开踝、膝、髋三对关节。以上两个节做完后,利用惯性身体前后翻滚。最后,坐姿不变,用砭石“T”形锥搓双脚涌泉——养肾固精。之后,转动脚脖子,干洗脸,指尖敲头,干梳头,降压健身,放松全身,结束“鱼式晨操”。

(堰晚)