

胃食道返流的诊断和治疗

胃食道返流是指胃酸返流到食道,以至于刺激食道,而且在某些时候损坏食道的上皮层。其主要临床表现为胸前区的烧灼感。其它还有五花八门的症状,包括胃痛和上腹痛,胸痛,吞咽困难,持续咽喉炎和声音嘶哑,慢性哮喘,食物或胃内容物返流,喉部异物感或包块感,反复发作肺炎,慢性鼻窦炎等。

(一)诊断:
通常基于临床表现和对治疗

的反应。在诊断不明确或患者有严重症状时医师会进行一些特殊检查。当患者有胸痛等症状时,医师一般需要在做出胃食道返流的诊断前排除其它危及生命的病症,如冠心病等。进一步的检查手段包括胃镜,食道钡剂吞咽检查,24小时食道PH值测定,食道肌动力学检查等。

大多数胃食道返流患者都不会发生并发症,但某些严重患者可发生溃疡,出血,食道疤痕和狭窄,

反复发作的肺部和咽喉部问题,以及 Barrett's Esophagus 等。后者是食道下段上皮细胞反复损坏后发生上皮形态的改变。有这种情况的患者中的一部分发生食道癌的危险性增加,应当十分警惕。

(二)治疗:

症状轻微的患者应当改变饮食习惯,减少摄入刺激性食物,还应避免过量的咖啡因,巧克力和酒精等。患者应当戒烟,减轻体重,少食多餐。

有中度和重度症状的患者,除了上述方法外,还要使用抗酸药物治疗,主要包括两大类:H2受体拮抗剂和离子泵抑制剂等。

隋爱平医师目前担任乔治城大学医学院家庭医学科临床助理教授。电话:240-404-6423;电子邮件:peterasui@yahoo.com。欢迎您全家把爱平诊所作为您的医疗保健中心。爱平诊所的地址:604 South Frederick Avenue, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877。



隋爱平医师 乔治城大学医学院
家庭医学科临床助理教授

不明原因的胰腺炎反复发作,应尽早排查胰腺癌的可能

有大部分患者疑问,胰腺炎与胰腺癌有没有关系。胰腺是一个含有丰富管道系统的器官,管道中流淌着可以消化食物的各种活性酶。正常情况下这些酶处于无活性的酶原状态,以保证不会消化损伤自身胰腺组织。

但是各种原因导致的这些酶在胰管内流通不畅、过多蓄积,加上异常活化后,就会启动自身消化过程,导致胰腺水肿、出血、或坏死。临床以急性上腹痛、恶

心、呕吐、发热和淀粉酶增高等为特点。

急性胰腺炎常见的病因包括胆石症、酒精性、高脂血症、和肿瘤等。据统计,大约20%患者通过各种检查手段无法找到明确的病因。而早期肿瘤形成后可以直接堵塞胰管,或分泌粘液等造成胰管的引流不畅,最终的结果必然是胰酶的过多蓄积和胰腺自身消化,这就是导致急性胰腺炎的重要原因。因此反复发作的胰腺炎,需及时排查胰腺癌。

出现下列特征的慢性腹痛患者,应警惕慢性胰腺疾病,尤其胰腺癌,必须及时进行相关检查。

- 1) 反复中上腹不适、饱胀、疼痛,对症治疗无好转;
- 2) 持续食欲不振、乏力;
- 3) 无诱因的腰背部酸痛;
- 4) 晚间上腹痛或背痛,坐立或俯卧后好转;
- 5) 无法解释的短时间内消瘦;

6) 荤食或油腻食物后上腹不适加重、腹泻、厌油;

- 7) 无痛性眼白发黄、小便深黄;
- 8) 新发不明原因难治性或严重腹泻,对症治疗无好转;
- 9) 体型不胖者突然血糖升高、糖尿病;
- 10) 无明显诱因的原因不明的急性胰腺炎;

什么!?! 香椿致癌? 吃了会中毒?



网上有很多关于“香椿致癌”的说法,不少人认为“香椿(芽)中含有大量的亚硝酸盐物质,简单食用就会中毒、致癌”。

对于这些言论,不由得让人感到惊慌。那么,香椿是什么?到底含不含亚硝酸盐物质?食用会不会致癌?

香椿是什么
香椿,又名香椿芽、香椿头、大红椿树、椿天等,在安徽地区也有叫春苗。

香椿富含钾、钙、镁元素,维生素B族的含量在蔬菜中名列前茅。

另一些研究还发现,香椿对于预防慢性疾病有所帮助,其中含有抑制多种致病菌的成分,以及相当丰富的多酚类抗氧化成分。

香椿芽因独特的味道让很多人深深迷恋,价格也随之水涨船高。

香椿含有亚硝酸盐吗

香椿中是含有硝酸盐和亚硝酸盐的。实际上,不光香椿,所有的植物中都有硝酸盐和亚硝酸盐。

硝酸盐和亚硝酸盐均广泛存在于自然界的水和土壤中,另外还有一些亚硝酸盐物质是植物在生长过程中通过吸收土壤中的氮元素转化形成的。

所以,所有的植物中都或多或少含有硝酸盐和亚硝酸盐。

不同的蔬菜之间,同种蔬菜的不同产地、不同季节之间,硝酸盐和亚硝酸盐的含量也会有所不同。

而对于亚硝酸盐,我们需要明确的是:一是亚硝酸盐的确具有一定的毒性,

但是通常吃一些含有它的食品并不会引起中毒;二是亚硝酸盐进入身体后会和蛋白质的分解产物在酸性条件下发生反应生成亚硝胺类物质,而“亚硝胺”是已经被确定的致癌物。

食用香椿真会致癌吗

因为品种、生长期的不同,香椿中硝酸盐和亚硝酸盐的含量也会有差异。

不过,整体来看,发芽期香椿的硝酸盐和亚硝酸盐含量其实是最低的,随着时间的推移,硝酸盐和亚硝酸盐的含量才逐渐上涨。而我们平时食用的,也就是香椿芽而已。在2002年,联合国粮农组织/世界卫生组织食品添加剂联合专家委员会(JECFA)就评估出了亚硝酸盐的每日允许摄入量,该数值定为0.07毫克/千克(以亚硝酸根离子计算)。后来世界卫生组织和联合国粮农组织制定的亚硝酸盐每日允许摄入量是0.13毫克/千克。

也就是说,一个体重为60千克的成年人,如果想吃香椿吃到亚硝酸盐中毒,那么至少需要吃1.6千克左右的香椿,显然这根本不能实现。

另外,硝酸盐需在特定的条件下才会转化为亚硝酸盐,而香椿内含丰富维生素C,对亚硝酸盐的形成有一定阻断作用,硝酸盐也没那么容易转化成为亚硝酸盐。

所以,吃香椿容易导致亚硝酸盐超标、导致中毒、致癌的理论纯属谣言,并不可轻信。

如何吃香椿更安全

既然香椿含有亚硝酸盐,如何吃香椿更安全?选择嫩芽食用:因为发芽期的香椿亚硝酸盐含量相对最低。

焯水:建议大家用沸水焯烫1分钟以上,这样可以去除一大部分的硝酸盐和亚硝酸盐物质。有研究显示,新鲜香椿样品的亚硝酸盐含量在0.2~0.4克/公斤,焯烫一分钟,下降至0.02~0.05克/公斤,经过一分钟焯烫,亚硝酸盐含量下降85%以上。

焯水后冷冻:如果一次吃不完,可以将香椿焯水后沥干水分,摊凉后用保鲜袋密封放入冰箱冷冻,建议半月内吃完。

腌制:建议您先将香椿焯水之后再腌制3周以上方可食用,降低亚硝酸盐的含量。

爱运动的人,警惕这个猝死原因!

我们都知道,适当的运动是最低成本的预防疾病的方法。运动可以保持心脏活力,保持搏血量,长期运动的人心率慢,每搏量大。

但是,运动过头可不行。随着运动强度的增加和运动时间的延长,运动也会带来一些对身体有害的副作用。运动强度和时间超过一定程度,可以导致心跳加快,房颤发生概率增加,还可以导致左心增大,心肌结构改变,猝死率增加。

其实有一门专业就叫做运动心脏病学。这个学科的研究人员早年发现运动员在竞赛和训练期间,心脏变得比正常人大,心电图也有相应的变化。如果停止高强度训练两个月,运动员的心脏还可以缩小,心电图回到正常。这项研究告诉我们,如果我们运动时不注意把握好运动强度和持续时间,容易增加心脏负荷,不利于心脏的健康运转。

以往医院用于诊断冠心病的运动平板心电图,是通过运动刺激,了解心脏有没有缺血性心脏病,一旦运动后心电图有缺血表现,就可以怀疑冠心病的存在了。

看来科学运动很重要,听听专家怎么说吧!

有一个能反映冠心病、脑血管病、肿瘤、猝死发生风险的检查指标,被严重忽视了。

这就是人体心肺耐力。

医学研究显示,心肺耐力差的人极容易发生心脑血管疾病,而心肺耐力好的人,则能一定程度地抵御心脑血管疾病风险。

评估心肺耐力需要做心肺运动试验,这个试验比运动平板心电图更能准确地预测冠心病风险。通过10分钟左右的心肺运动试验,可以发现每个人不同的体能情况。心脏科医师用了一个词,叫做心肺耐力。近五六年来,国际心脏组织和商业保险机构在评定健康、准备手术和手术后运动治疗时,都会参照这个指标。心肺耐力过低的人,容易得心脏病。

2013年1月美国心脏协会发出声明,要求医生要了解患者的心肺耐力,而商业保险公司在投保医疗保险时要求投保人提供自己的心肺耐力资料。近几年来,英国国家健康机构要求所有外科大手术之前,必须对每个接受大手术的患者,进行术前的心肺耐力评估。

用心肺运动试验测定人体的心肺耐力已经得到越来越多医疗专家、健康管理专家、运动员训练专家、高原研究者的重视。目前拥有心肺运动试验的医院逐步增多,心肺耐力检测技术已经越来越受到各级医院的重视。

通过心肺运动试验,可以了解人体心肺

耐力,这样才可以制定精准、安全、适合心脏病人的运动治疗方案。对于没有心脏病的人群来说,了解自己的心肺耐力,才知道怎样保证心脏安全的前提下选择适合自己的运动。

在这项检查中,可以发现肌肉的无氧阈值、通气阈值、有氧区间和无氧区间以及缺血阈值。简单地说,氧气够用的运动对心脑血管无害,氧气不够用的运动,可能对心脑血管不利,不安全。就拿散步来说,开始步行时,感觉不到气喘和短气,当运动一段时间后,微微喘气,其实这是身体对氧气的需求在增加,以及身体累积产生的代谢物需要排出,这是呼吸的第一个点。如果拼命高速度跑起来,或者跑了一段时间,人体达到一个极限,开始上气不接下气,这就是呼吸的极限点。前一个点叫做第一通气阈,极限点叫做第二通气阈。

如果日常的健身运动达不到稍稍喘气的状态,这样的运动作用不大,只能产生一种疲劳而已。

假若运动过头了,气喘吁吁时间太长,心脏很可能吃不消。因为运动达到气喘的极限时,除了换气不能满足身体的呼吸困难外,心脏的搏出血量也跟不上需求,也会导致呼吸困难。

肌肉到了极限,产生酸痛,这是肌肉的

无氧阶段。呼吸频率和呼出吸入的气体到了极限,这是肺功能到了极限。如果运动到心脏不能承受的程度,那就是心脏的极限。我们主张的运动治疗和有益于心脏健康的运动,必须既保持心脏安全,也要给予心脏适宜的刺激。

如何能做到?最简单的办法就是,关注呼吸困难程度和心率。运动到微微喘气时,就减慢强度,既要刺激心脏和肺脏,又要合理即时降低强度,等心率慢下来,再次刺激。这种让自己反复在微微喘气和上气不接下气的中间状态的运动,叫做强度间歇训练。这是心脏病人的医学训练方法,对于正常人也适用。

如果要精准了解自己的运动强度和持续时间的具体数据,如安静呼吸和运动呼吸的各项参数,安静心率、血压和运动心率、血压数值,可以到医院检测心肺运动试验,测定心肺耐力。了解了,做到了,你就达到了运动治疗中的安全要求。

一旦强度过大和总量过大,会促使心脏处于不健康状态,这是很危险的,严重者可能发生猝死。提醒那些希望通过运动疗法达到健康目的的人,特别是中老年人,千万不要只顾健身,不考虑人体心脏的承受能力。简言之,运动虽好,也不能过度。