

冬季做好“保胃”工作

冬季气温低，昼夜温差大，在冷空气的侵袭下，胃病患者常会出现泛酸、暖气、食欲不振等不适，应加强以下几方面的“保胃”措施。

讲究心理卫生 医学研究表明，胃炎、胃及十二指肠溃疡等病的发生与人的情绪密切相关，因此，要保持精神愉快，心情舒畅，避免紧张、焦虑、抑郁等不良情绪的刺激。

注意劳逸结合 胃的消化功能受“生物钟”的调节和控制。冬季要注意起居有时，保持良好的作息习惯，有劳有逸。

重视饮食调养 胃病患者的饮食应以温、软、淡、素为宜，做到不吃过冷、过热、过硬和刺激性强的食物。要定时定量进食，并戒烟酒，服药要注意方法，防止药物对胃黏膜的刺激。

加强体育锻炼 积极参加体育锻炼，以改善胃肠的血液循环，增强胃肠蠕动，提高胃肠道的抵抗力以及人体对气候由热转凉的适应能力，有效防止胃病的复发。

防止腹部受凉 冬季胃病患者要根据气温的升降适时增添衣服，注意保暖，避免因腹部受凉而引起胃病复发或加重。（宁蔚夏）



专家连线

角膜边缘变薄能治吗

郑州市管城区马先生：我今年43岁，去年10月，眼睛感觉不适，发红发酸，当时诊断是“结膜炎”，滴点儿眼药后就好了。可一个月后又出现了同样的情况，后来被诊断为“边缘性角膜炎”，请问专家这病能治吗？

专家释疑：这是一个容易误诊的病例。发生在角膜边缘、反复发作的病变，可能是边缘性角膜变性，也可能是边缘性角膜炎，需要患者的眼前照相，诊断才能明确。

边缘性角膜变性，病因未明，可能与免疫性炎症有关。男女发病比3:1，常于青年时期(20~30岁)开始，进展缓慢，病程长。多为双眼发病，但可先后发病，病程进展也可不同。一般无疼痛、畏光，视力缓慢逐渐下降，视力减退且无法矫正。药物往往无效，早期应验光配镜提高视力。

边缘性角膜炎，是由邻近组织炎症蔓延所致，多来自结膜。目前药物治疗不佳，角膜进行性变薄、有自发性穿破危险的患者，可进行板层移植术。如果发生了角膜穿孔，需要角膜移植。早期也应验光配镜提高视力。

腰椎间盘突出症患者

“老毛病”安然过冬有讲究

本报记者 朱晓娟



冬季是腰椎间盘突出症发病率较高的季节。在这个季节，腰背部肌肉会出现不同程度的紧张和痉挛，使椎间盘内的压力增高，导致腰椎间盘突出症的发生。郑州中医骨科专家提醒，在寒冷的冬季，腰椎间盘突出症患者应注重自身保健，且不可盲目求医。□

警惕冬季患者突增

据郑州中医骨伤病医院统计，从今年10月开始，该院的腰椎间盘突出症患者突增了30%。郑州中医骨伤病医院脊柱科主任张洪赞指出，冬天人体阴盛阳衰，此时风寒之邪易

侵袭人体而导致腰椎间盘突出症。除此以外，缺乏应有的锻炼，体质下降；冬季气候变干燥，人体含水量下降，这些都会导致腰椎间盘突出症发病。

做好保健安然过冬

张洪赞认为，腰椎间盘突出症患者在冬季应该注意3个环节，为安然过冬做好充分准备。

首先，做好防寒保暖。患者要注意防寒保暖，尤其要做好颈部、腰、背部的保暖。冬季感冒后，人们在打喷嚏、咳嗽时，腹压增加容易加大腰椎间盘突出内的压力、拉伤背部肌肉，进而会引发腰椎间盘突出症。因此，人们适时增加衣物，预防感冒，也

是防止腰椎间盘突出症复发的关键。其次，保证睡眠，避免过度锻炼，并适当节制房事。最后，食用有补益作用的食物。患者可以根据自身的体质特点，有针对性地食用一些具有补益作用的食物。寒性体质的患者，可适合食用一些温热性食物，像桂圆、栗子、羊肉等；虚弱体质的患者，适合食用一些补血益气的食物，如地瓜、黑豆、猪肝、牛肉等。

不要盲目求医

郑州中医骨伤病医院副主任医师陈志令分析，目前对腰椎间盘突出症的治疗方法有很多，一般为保守治疗、介入治疗、微创治疗、开放性手术治疗等。但是，对于绝大多数患者而言，都可以采用保守治疗。

张洪赞特别强调，康复保健锻炼是腰椎间盘突出症所有治疗中最重要的环节。据国外

数据统计，经正规培训和保健锻炼，不用治疗可使60%左右的腰椎间盘突出症患者痊愈。

加强对腰、背部的保护，佩戴护腰，并在医生指导下进行功能锻炼；注意劳动姿势，要避免腰椎间盘突出生理退变情况下的损伤；要卧硬板床休息，避免卧软床，以减少腰椎间盘突出承受的压力。”张洪赞最后提醒说。

本期受访专家：郑州市第六人民医院耳鼻喉科主任 杨占军

很多父母认为小孩睡觉打呼噜是睡得香的表现，根本没想到要带孩子到医院就诊。其实，儿童长期打鼾可能是患上了睡眠呼吸障碍。

有睡眠呼吸障碍的患儿睡觉时不得不长期张口呼吸，这会导致患儿的脸部在气流的冲击下可能会畸形发育，出现上唇短厚翘起、下颌骨下垂、咬合不良等症状，患儿还会变得面无表情，出现“痴呆”面容。同时，打鼾会使儿童在睡眠过程中发生脑部缺氧。若睡觉时频繁打鼾及憋气，轻者可造成儿童生长、智力发育落后，重者可出现高血压病、心律失常、肺水肿、呼吸衰竭，甚至猝死。此外，睡眠呼吸障碍患儿成年后，患上高血压病、心脏病、卒中等疾病的概率也大大增加。

呼噜声声睡得香
小儿打鼾要警惕
本报记者 姜铃铃
通讯员 石伟

小儿睡眠时打鼾的主要原因是扁桃体、腺样体肥大，随着孩子入睡后肌肉放松，加上睡眠时舌根后坠及咽部肌肉松弛，呼吸的气流冲击咽腔松弛的黏膜就会发出频繁的鼾声。

睡眠呼吸障碍的典型症状包括：在睡眠过程中出现明显的打鼾、呼吸困难，如鼻翼翕动、肋间和胸骨上窝凹陷、张口呼吸、晨起头痛、口干舌燥等；孩子常呈俯卧位睡姿，膝部屈曲至胸部，颈部过度伸展，头转向一侧；吸气时胸腹矛盾运动，夜间出汗，出汗仅局限于颈背部；夜间不愿盖被，呼吸停止，继而喘息；白天乏力、易打瞌睡，上课精力不集中，学习成绩下降等。保守的内科治疗无明显改善的患者，可通过手术切除小儿的扁桃体、腺样体，这是治疗小儿打鼾、憋气的主要方法，手术的有效率达90%以上。

日常生活中保持营养均衡，防止过胖，并保证作息时间的规律性，减少夜间的剧烈活动，限制摄取过多的糖和咖啡因等，对预防儿童打鼾有一定好处。

