

如何预防生活中常见的胃病



胃是我们身体中重要的一个器官，胃具有接收、储存、分泌、消化、运输和排空的功能与作用。但现在很多年轻人经常吃饭不定时，吃一些垃圾食品，晚上也喜欢吃夜宵，这样的生活习惯就导致了胃很容易生病。那么，生活中常见的胃病有哪些呢？

胃溃疡

专家表示，胃溃疡在吃东西后会有胀痛感，尤其在吃了刺激性食物后，胃痛加剧。而十二指肠溃疡在饿的时候，感觉到胃痛，尤其在夜间表现明显，这是因为半夜胃部食物已经排空。

慢性浅表性胃炎

浅表性胃炎再发展下去就变成慢性

胃炎。主要是长期的上腹部不适，尤其在饭后明显。有时出现打嗝、灼热感、反酸，精神紧张也可以引起。食用刺激性食物、喝冷饮、火锅、咖啡、烟酒都可以加重病情。

胆汁反流性胃炎

这是胃炎中的一类，由于胆汁反流引起。胆汁反流越多，胃炎症状越重，表现为左上腹部灼烧感。当我们生气、精神紧张、吃得油腻时，也会加重胃炎，还会有口苦表现。

如何避免胃病的发生

主要是平时的饮食要规律，暴饮暴食比较容易伤胃，饥一顿饱一顿也不利于消

化系统的工作。规律的饮食有助于食物的消化吸收，避免肠胃出现功能紊乱的情况。具体的预防措施有以下几点：

细嚼慢咽

饭要一口一口吃，不要狼吞虎咽。不要边吃边说话，容易造成消化问题带来胃胀气。

清淡饮食

在平时要保持清淡的饮食，忌浓茶，忌空腹喝咖啡，生冷油腻辛辣的食物要少吃，少喝酒。

营养搭配要均衡

饮食上要合理搭配，包括粗细搭配、荤素搭配、酸碱搭配等。多吃杂粮和新鲜蔬菜水果，满足人体需要的同时，保证膳食纤维、矿物质、维生素的摄入，促进消化吸收。

饭后不要剧烈运动

吃饱饭后，不要进行剧烈运动，也不要马上趴着休息或是坐着。因为这样很容易压迫到胃部，造成消化不良、胃胀气甚至胃痛的情形。

专家提醒，慢性浅表性胃炎、胆汁反流性胃炎、胃溃疡等胃病的发生都与不良的生活饮食习惯有关，预防这些胃部疾病需注意养成良好的生活习惯，如经常出现胃痛、胃胀、打嗝、反酸、烧心等不适症状，应及时到正规的医院就诊，必要时完善胃镜检查，明确诊断，对症治疗。

据人民网

仪器缺陷或致重症监护室内肤色深患者用氧不足

《美国医学会杂志·内科学卷》双周刊11日刊载的一项研究显示，由于大多数脉搏血氧仪存在设计缺陷，重症监护室内非白人患者普遍用氧不足。研究人员因此呼吁采购者选购时考虑得更全面，并借此推动制造商加以改进。

脉搏血氧仪可夹在人的手指上，以无创方式测量动脉血氧饱和度，工作原理是动脉搏动期间吸收的光量会随着血液中氧含量变化而变化。脉搏血氧仪经由计算穿透皮肤的红外光和红外光量进行测量。这种便携式仪器自上世纪70年代问世以来，在全球得到广泛应用。

来自美国哈佛大学医学院和麻省理工学院等机构的研究人员以波士顿一家医院重症监护室2008年至2019年收治的3069名患者为研究对象。这些人接受治疗的时间不低于12小时，其间不仅使用脉搏血氧仪测血氧饱和度，还接受动脉血采样进行血气分析。后者评估的血氧饱和度更准确，但检测用时较长。

研究人员计入其他变量后发现，由于脉搏血氧仪读数有误，医护人员给有色人种患者用氧普遍不足。与白人患者相比，非洲裔、亚裔和西班牙裔患者吸氧量明显低于理想供氧量，平均每分钟比白人患者少吸氧0.2至0.4升。

《美国医学会杂志·内科学卷》5月刊载的另一项研究也持类似观点。在那项研究中，研究人员比较用动脉采血和脉搏血氧仪两种方法测得的血氧饱和度，发现有色人种患者的脉搏血氧仪读数明显偏高，部分非洲裔和西班牙裔新冠患者甚至因此延误治疗。

不过，在最新研究中，研究人员指出，除肤色外，肥胖、药物等因素也会影响脉搏血氧仪读数。

随这篇最新研究论文刊发的编者按写道，市场上有一些仪器会考虑使用者的人种等因素，但从未得到广泛推广。鉴于“包括学术中心在内的医疗保健系统大规模采购脉搏血氧仪，如果他们表示只会购买适用于不同肤色的设备，制造商就会作出回应”。

据新华社

以色列研究：

接种第四剂新冠疫苗的老人死亡率大幅降低

以色列一项新研究显示，与只接种3剂新冠疫苗的老年人相比，接种4剂的老年人感染新冠病毒后的死亡率降低72%。

以色列卫生部、特拉维夫大学、内盖夫本-古里安大学等机构研究人员在《美国医学会杂志·内科学卷》上发表了研究报告。研究对象是4万多名老年人，来自以色列约1000家养老机构、疗养院等。以色列在2021年12月批准为老年人接种第四剂新冠疫苗，研究对象中超过2.4万人接种了第四剂疫苗。研究时期内流行的主要新冠毒株

是奥密克戎。

分析显示，接种4剂疫苗的老人与只接种3剂疫苗的老人相比，感染率降低34%，住院率降低至少64%。

研究人员之一、特拉维夫大学公共卫生学院教授达尼·科恩说，这项研究表明，即使感染了奥密克戎等变异毒株，通过加强接种基于原始毒株的疫苗、提高抗体水平，也能有效预防重症。

目前，以色列卫生部规定60岁及以上人群、医务工作者等高风险人群可接种第四剂疫苗，接种时间需与第三剂相

隔至少4个月。在以色列约950万人口中，超过671万人已接种过至少一剂新冠疫苗，约615万人接种过两剂，约450万人接种了第三剂，约83万人接种了第四剂。

近来，由于奥密克戎毒株的传播，以色列新冠疫情出现反弹，感染人数激增。截至当地时间11日晚间的数据显示，以色列24小时新增确诊病例10477例，检测阳性率为37.03%。有以色列专家认为，该国可能迎来第六波新冠疫情。

据新华社

健康资讯

落实“以基层为重点” 国家卫健委提出14条要求

近日，国家卫生健康委印发卫生健康系统贯彻落实以基层为重点的新时代党的卫生与健康工作方针若干要求的通知称，对卫生健康系统贯彻落实“以基层为重点”提出14条要求，包括加强资金投入倾斜、加强县域统筹、加强监测评估等。

在加强基层卫生健康工作组织管理方面，通知明确地方各级卫生健康行政部门每年至少确定一项与人民群众密切相关的基层卫生健康重点工作，纳入卫生健康部门“我为群众办实事”清单，并争取将其纳入政府年度民生实事工程，力争每年至少办成一件基层卫生健康实事。

根据通知，各级卫生健康行政部门积

极协调地方政府和相关部门，持续加大基层卫生健康投入，加快推进基层医疗卫生机构标准化建设，力争“十四五”期间基层医疗卫生机构普遍达到服务能力基本标准。努力缩小城乡发展差距，缩小基层医疗卫生机构与二三级医院的发展“落差”，方便群众就近获得便捷高效优质服务。

为健全激励基层医疗卫生人员的良好机制，稳定和发展基层队伍，通知提出以县为单位动态调整乡镇卫生院人员编制总量，推动编制和人员在县域内统筹使用，重点向基层倾斜。提高基层医务人员工资待遇，逐步缩小收入差距。在各项评先评优工作中，分配名额数量向

基层倾斜。

围绕提升基层医疗卫生服务效果，通知提出“两个逐步提高”：一是加快构建分级诊疗就医格局，逐年提高基层诊疗量，基层诊疗量占县（区）域诊疗总量的比例逐步提高。二是人民群众对基层医疗卫生服务的满意度要逐步提高。

国家卫生健康委将进一步规范基层卫生健康监测评估。要求各级卫生健康行政部门在充分利用现有数据，不给地方增加工作负担的情况下，每年要对下一级基层卫生健康发展开展情况综合评估并在一定范围内通报评估结果，促进良性循环和比学赶超。

据新华社

「输液通血管」预防心脑血管病没依据

健康专家介绍，随着年龄增长，体内脂质、坏死组织等逐渐在血管内膜下累积，导致血管壁组织增生、钙化等，从而使血管内径变窄，甚至完全堵塞。而这个堵塞的过程很复杂、很漫长，指望短期内依靠一两种药物来改善，根本不起作用。

所谓“通血管”输液，一般在7天左右，但反复静脉输液可能发生静脉炎、肝损伤或者头晕头痛等不良反应。其次，过度强调短期输液的预防作用，让不少人忽视平时合理用药，指望一年输一两次液来预防，这反而会增加发病的风险。此外，平时需要用药控制慢性疾病的朋友，贸然额外输入药液，会改变血里药物的浓度，还会加重肾脏负担，心脏不好的患者，大剂量的输液还容易诱发心衰。专家表示，临床上，真正起作用的“溶栓”药物，都有严格的使用指征、使用期限，而采用“输液通血管”预防心脑血管病在防治指南上找不到依据，目前也没有切实的研究证据支持。

据人民网