别被美食“偷走”胃口

【专家简介】王珏 重庆医科大学附属第一医院金山院区消化内科主治医师

端午佳节即将来临，大家在聚餐时，往往不自觉把胃撑到极限，而这很可能会引起上腹部不适或疼痛，伴随腹胀、嗳气、反酸、早饱（进食少量即感饱胀）或食欲减退等症状。

“这种进食后出现的症状，就是临床上所说的‘消化不良’。”重庆医科大学附属第一医院金山院区消化内科主治医师王珏介绍，引起消化不良的常见原因有三方面：一是饮食因素。暴饮暴食，进食过快，食用高脂、辛辣、产气食物（如豆类、碳酸饮料）；咖啡、酒精、吸烟刺激胃黏膜；乳糖不耐受者摄入乳制品等。二是生活方式。缺乏运动、久坐导致胃肠蠕动减慢。长期精神压力大、焦虑或抑郁。三是疾病因素。胃炎、胃溃疡、胃食管反流病、胃癌、胆囊炎、胆结石、肝炎、肝癌、幽门螺杆菌（Hp）、糖尿病（胃轻瘫）、甲状腺功能异常等。

如何应对消化不良？在王珏看来，调整饮食与生活习惯非常重要。比如：规律进食，少量多餐，避免吃得过饱。细嚼慢咽，减少产气食物摄入。戒烟限酒，避免睡前3小时进食。适度运动（如饭后散步）促进胃肠蠕动。如果调整饮食与生活习惯都没有效果，就需要到正规医院的消化内科就诊，医生会根据症状给予相应的药物治疗。特别是出现持续加重的腹部疼痛，向背部放射，伴随体重下降、吞咽困难、呕血、黑便等情况，需要引起高度警惕，及时就医，可能需要进行胃镜、腹部CT或幽门螺旋杆菌检测。

如果所有的检查都没有异常，那么还需考虑与精神因素相关。“可能很多人会有疑问，消化不良怎么会和焦虑、抑郁情绪相关？”王珏说，情绪是可以通过“脑肠轴”直接操控胃肠功能的“隐形推手”。消化不良不仅是胃肠的问题，更是情绪与身体对话的“语言”。当消化不良对消化药物“免疫”时，不妨关注一下内心世界。 （记者 陈元洪）

食安端午

为保障端午节期间食品安全，维护市场经营秩序，5月27日，永川区市场监督管理局开展端午节前食品安全专项检查行动。此次专项检查以各大超市、农贸市场为重点场所，针对节日消费量较大的食品，如粽子、咸鸭蛋、绿豆糕等节令食品展开全面排查。

陈仕川 摄

重视髋关节发育 护航婴儿健康成长

【专家简介】贺容 重庆市人民医院感染控制处副主任医师

在众多影响婴幼儿成长的隐患中，婴儿髋关节发育不良（简称“DDH”）因其“隐匿性强、致残率高”的特点，成为母婴健康防线中亟需关注的一环。在儿童保健领域已工作20余年的重庆市人民医院感染控制处副主任医师贺容表示，婴儿髋关节发育不良是个容易被家长忽视，却可能对孩子产生深远影响的健康问题。

髋关节发育不良是指婴幼儿髋臼和股骨头发育不好或者位置关系发生异常。“它在出生时可能就存在，也有可能在出生后的成长过程中出现，包括髋关节脱位、半脱位和髋臼发育不良。”贺容解释，髋关节发育不良是婴幼儿常见的骨骼系统疾病之一，女婴发病风险高于男婴。目前许多国家对新生儿进行髋关节常规筛查，但仍存在漏诊病例，即使年幼时确诊也常因治疗不及时或治疗不当，导致成年时继发骨关节炎、高度脱位、骨骼发育畸形、髋部软组织畸形等病理改变。

贺容告诉记者，婴儿患髋关节发育不良，主要受三方面因素影响。一是遗传因素，如果家族中有髋关节发育不良病史，孩子患病的风险会显著增加；基因的变异也可能影响髋关节的正常发育。其次是宫内发育因素，由于胎位异常，使胎儿髋关节受到不正常的压力，或者羊水过少、多胎妊娠等，限制了胎儿在宫内的活动空间。再者是出生后的影响因素，由于过度包裹或固定姿势不正确等，阻碍了婴儿髋关节的正常活动；抱姿、坐姿不正确，长时间让孩子保持同一姿势，会导致髋关节受力不均；缺乏适当运动和锻炼，同样会影响关节灵活性和发育。

髋关节发育不良越早治疗效果越好，早期治疗可使髋关节的病理改变得到缓解甚至完全恢复。贺容介绍，在6个月前可通过佩戴Pavlik吊带或蛙抱，大约3个月就可恢复，成功率超过90%；6至18个月可能需石膏或支架矫正，18个月以上可能需手术治疗。

由于髋关节发育不良具有隐匿性强的特点，如何做到早期发现呢？“预防髋关节发育不良，早期筛查是关键。”贺容说，可以从五个方面来观察判断：双腿并拢时，大腿或臀部皮纹不对称（皮纹不对称并不一定有问题，需结合症状和辅助检查）；双下肢不等长、双膝不等高；大腿外展受限，换尿布时，可能会发现一边的髋关节不如另一边伸展得开；活动腿部时听到“咔嗒”声；学步后步态异常，走路出现跛行、鸭步等。若出现以上症状，需要警惕，出生后4至6周是筛查的重要时间点，特别是有高危因素者，可通过B超或X片进行进一步筛查。

如何预防髋关节发育不良？贺容建议，避免传统“蜡烛包”，改用“青蛙抱”；使用符合髋关节发育的背带、安全座椅等；建议出生后4至6周、3个月、6个月定期进行儿保检查；发现问题及时就医，医生会根据髋关节发育不良的程度（分型）采取佩戴Pavlik吊带、石膏或支架固定、手术矫正等不同的治疗方法。 （记者 程卓）

牙疼怎么办？

【专家简介】蒋丹 九三学社社员，重庆医科大学附属口腔医院医务科主任、副教授、副主任医师

牙疼，是不少人都经历过的一种痛苦。引起牙疼的原因有哪些？为什么牙疼一到晚上就更厉害？牙疼时有没有应急救治方法？针对这些问题，近日，记者采访了九三学社社员，重庆医科大学附属口腔医院医务科主任、副教授、副主任医师蒋丹。

牙疼，这些是常见原因

“导致牙疼的原因有很多”，蒋丹介绍，主要原因包括龋齿（蛀牙）、牙髓炎、根尖周炎、牙周炎/牙龈炎、智齿冠周炎、牙隐裂/牙折等，以及一些非牙齿疾病，如三叉神经痛、上颌窦炎。此外，特别要注意心肌梗死患者也可能会出现牙疼症状。

根据疾病的不同，可能会出现不同牙疼症状，常见的牙疼表现如下：

1. 深龋：主要为冷热刺激敏感（不适），部分疼痛耐受差的人会觉得疼痛，刺激去除后症状消失；

2. 急性牙髓炎：自发性、阵发性痛，夜间痛，温度刺激会加剧疼痛，疼痛不能定位，具有放散性或牵涉性即引起同侧的头部、面部、耳部等疼痛；

3. 慢性牙髓炎：阵发性隐痛，痛感可能不明显，有长时间的冷热刺激痛史，咬合不适或者轻度的叩痛；

4. 急性根尖周炎：自发性持续性跳痛、叩痛，患者不敢咬合，可伴有牙齿伸长感；

5. 慢性根尖周炎：咀嚼不适感，急性发作时有明显的咬合痛；

6. 楔状缺损：浅中程度的楔状缺损会有冷热酸甜刺激敏感，深度的楔状缺损伴随牙髓根尖周病则出现相应的症状；

7. 龈乳头炎：剧烈自发痛，持续性胀痛，疼痛多可定位；

8. 牙周炎：可能会有某一区域（牙位）钝痛/隐痛，或者咬合痛、咬合无力感；形成牙周脓肿者会出现阵发性刺痛或跳痛；

9. 牙本质敏感症：这是牙齿受包括机械刺激（摩擦或者咬硬物）、温度（冷/热）、化学（酸/甜）、渗透压等外界刺激时，出现短暂、尖锐的疼痛或不适，会随着刺激的来临和离去而迅速出现和消失。它不是一种单独的疾病，是牙体硬组织疾病、牙周疾病等多种疾病伴随的一种症状。

夜间，牙齿为啥更疼了？

为什么有的人会感觉牙疼一到晚上就更厉害？蒋丹解释，急性牙髓炎和智齿冠周炎患者的牙齿会在夜间疼痛加重。急性牙髓炎导致夜间疼痛的具体原因包括：体位变化，平卧时头部血流增加；夜间副交感神经兴奋；晚上注意力集中，痛觉敏感；夜间唾液分泌减少。而智齿冠周炎患者夜间可能因局部炎症加剧而出现疼痛明显的情况。

面对牙疼，以下几种应急方法有一定的缓解效果：

1. 冷敷止痛，适用于牙龈肿胀或外伤疼痛。用冰袋裹毛巾敷患侧脸颊，每次10分钟，间隔休息。

2. 口服止痛药物，如布洛芬、对乙酰氨基酚等，按说明书剂量服用。

3. 做好口腔清洁，对于因食物嵌塞导致的牙龈肿痛，可用牙线清除或软毛牙刷轻刷。

护齿，别等牙疼开始

大部分口腔疾病，都是慢性、进行性和累积性的，牙齿一旦开始疼痛，可能问题已经非常严重了。日常中，做到以下这6点，才可能拥有一口健全好牙。

1. 正确有效的刷牙：推荐采用水平颤动拂刷法（即改良BASS刷牙法），每天至少2次（早晚各一次），每次2至3分钟。

2. 使用牙线/冲牙器：可清除牙缝中的牙菌斑和食物残渣，即牙刷无法清洁的部位。

3. 饮食及生活习惯调整：减少高糖/高酸食物；避免频繁进食；戒烟限酒。

4. 定期专业维护：每半年至1年进行1次洁牙；每6个月开展1次口腔检查，早期发现龋齿、隐裂等问题。建议儿童进行涂氟或窝沟封闭。

5. 避免伤牙行为：如用牙开瓶盖/咬硬物可能导致牙隐裂或牙折；夜间磨牙者佩戴咬合垫，防止牙齿过度磨损。

6. 加强自我检查：出现牙齿疼痛/敏感（冷热刺激不适）、牙龈出血、口腔异味、牙齿表面出现黑点或白斑等症状时，及时就医。 （记者 程颖）

熬夜，夜幕下潜在的健康危机

【专家简介】田鑫 重庆医科大学附属第一医院神经内科副主任医师、癫痫中心主任

在快节奏现代生活中，无论是赶工作进度、熬夜学习，还是沉迷夜晚的娱乐活动，我们常常在不经意间牺牲宝贵的睡眠时间。熬夜对健康的潜在危害，可能远比我们想象的严重得多。

那么，熬夜到底有哪些危害？如何提升睡眠质量？近日，记者采访了重庆医科大学附属第一医院神经内科副主任医师、癫痫中心主任田鑫。

熬夜，其实反映的是睡眠不足问题。而睡眠有何重要性？“从生物学的角度来看，睡眠是身体恢复和自我修复的关键。”田鑫介绍，在睡眠过程中，大脑会进行信息整理、存储与清理。同样，睡眠是体内新陈代谢与细胞修复的最佳时机。缺少睡眠会让这些过程变得迟缓，从而影响身体健康。“简而言之，缺乏睡眠，我们的身体就像一台没有保养的机器，会逐渐出现问题。”

那么，熬夜、睡眠不足会有哪些危害？

造成大脑损害。长期熬夜会导致注意力难以集中、记忆力明显下降，还会导致身体释放更多与压力相关的激素皮质醇，皮质醇过多会影响大脑中负责学习、记忆和情感调节的海马体。

破坏免疫系统。熬夜会使免疫系统的防御机制变得脆弱，更容易感冒、感染，甚至是一些潜在的慢性病，特别是冠心病、高血压、中风等也会趁机发作，显著增加死亡风险。

影响心理健康。长期熬夜会导致大脑中5-羟色胺水平降低，直接影响大脑中负责调节情绪的区域，加剧焦虑、抑郁等情绪，进而影响工作、学习和生活。

阻碍皮肤修复。在睡眠过程中，身体会分泌生长激素，帮助修复皮肤细胞，促进皮肤再生。而熬夜则会让这一过程受到干扰，熬夜后的皮肤往往会出现暗沉、干燥、皱纹加深等问题，而随着时间的推移，衰老痕迹会愈加明显。

尽管清楚熬夜对健康的危害，但许多人仍忍不住陷入熬夜的诱惑。田鑫提醒，熬夜可能会在短时间内提高工作成效，甚至让人觉得“更充实”，但绝不能忽视这种短期满足感对长期健康的影响。

因此，田鑫建议保持规律作息，避免熬夜，保持良好作息习惯。每晚保持7到9小时充足睡眠，同时合理饮食，避免晚上摄入过多刺激性食物，如咖啡因和糖分。还应学会保持积极乐观的心态，减轻工作压力，开展适当的放松和娱乐活动，降低焦虑和紧张情绪，为良好睡眠打下基础。

此外，田鑫介绍了几种提升睡眠质量的方法，如穿上袜子睡觉、睡前别玩手机，做深蹲、提踵、提膝展髋等助眠运动。

（记者 陈元洪）

关于痔疮这些事

【专家简介】蔡洪科 重庆医科大学附属第二医院胃肠肛肠外科副主任医师

有一种痛，非亲历者不能体会与言说。这种痛苦源于一种常见的肛肠疾病——痔疮。日前，记者采访了重庆医科大学附属第二医院胃肠肛肠外科副主任医师蔡洪科，请他为大家介绍如何科学防“痔”。

俗话说“十人九痔”，人为什么会长痔疮？“痔疮发病的原因有很多，主要包括肛垫下移和静脉曲张。”蔡洪科介绍，肛垫是肛管粘膜下的一层血管垫，可以起到闭合肛管、节制排便的作用。正常情况下，肛垫借助肛门周围肌肉的牵拉，排便时推向下，排便后缩回到肛管内，如果肛垫弹性回缩作用减弱，肛垫就会充血、下移并增生肥大，形成痔。静脉丛是形成肛垫的主要结构，痔的形成与静脉丛病理性扩张、血液瘀滞有必然联系。久坐、久站、便秘等因素会导致肛门直肠部位静脉血液回流不畅，静脉丛内压力升高，血管扩张、迂曲，最终形成痔核。

痔疮，可以分为内痔、外痔和混合痔。针对不同类型的痔疮及其症状表现，蔡洪科一一进行了介绍：内痔，是位于齿状线以上的痔，主要表现为便血。排便时或排便后出血，呈鲜红色，覆盖于粪便表面或手纸染血，轻者为滴血，重者呈喷射状，长期出血可导致贫血。此外，伴随痔核的脱出和粘液的分泌，导致肛门潮湿和瘙痒。内痔一般疼痛不明显，但如果出现痔核嵌顿，即痔疮卡在肛门外无法回纳或血栓形成，可出现剧烈疼痛。

外痔，是位于齿状线以下的痔，主要表现为肛门肿物，肛门口出现柔软或硬结的肿物，可伴有触痛。血栓性外痔可表现为突发肛周紫红色肿块，因血块压迫神经，疼痛感剧烈。炎性外痔可表现为局部红肿、热痛。外痔还有肛门异物感和肛门瘙痒的表现，分泌物刺激肛周皮肤还有可能引发肛周湿疹。

混合痔即内痔、外痔合并存在，症状兼具内痔与外痔特点，可能表现为便血、脱出、肛门肿物、疼痛、瘙痒等同时存在。

如何治疗痔疮？蔡洪科介绍，痔疮的治疗原则是：无症状的痔疮，无需治疗；有症状的痔疮，重在减轻或消除症状，而非根治，以非手术治疗为主。在痔疮初期及痔疮无症状时，只需增加膳食纤维摄入，保持大便通畅，防止便秘和腹泻即可。

网上有很多治疗痔疮的方法，如涂痔疮膏、坐浴、提肛运动等，这些方法是否有用？“用涂抹痔疮膏、坐浴、提肛运动等治疗痔疮确实具有一定的科学依据和缓解作用，但需根据痔疮类型和严重程度合理选择。”蔡洪科解释，痔疮膏可减轻局部炎症、缓解疼痛和瘙痒，对轻度外痔或炎性痔的肿胀、疼痛效果较好，无法根治严重痔核脱出。温盐水或高锰酸钾坐浴，可以促进肛周血液循环，松弛括约肌，缓解疼痛和充血，对痔疮水肿、瘙痒及术后恢复均有效果，是国内外推荐的基础疗法之一。提肛运动通过规律收缩肛门括约肌，增强盆底肌肉力量，改善静脉回流，预防痔核脱垂，对痔疮也能起到治疗效果。痔疮膏、坐浴、提肛运动等方法对缓解症状有效，但需长期坚持并结合生活方式调整。

吃火锅等辛辣的食物会加重痔疮吗？蔡洪科提醒，吃火锅等辛辣食物确实会诱发或加重痔疮。辣椒中的辣椒素会直接刺激直肠和肛门黏膜，导致局部血管扩张、充血，使痔核体积增大，加重疼痛、坠胀感。若痔核表面黏膜受损，还可能引发糜烂和感染，导致便血。辛辣食物可能扰乱肠道正常蠕动功能，部分人食用后会出现腹泻或便秘，加重痔疮的症状。

没有痔疮的人，又该如何预防？蔡洪科建议，日常多食用富含纤维素的蔬果，如芹菜、丝瓜、白菜、菠菜等，能增加大便容积，促进肠蠕动，保持大便通畅，减少便秘；少食用辛辣刺激性食物，如辣椒、胡椒以及酒类等；避免久坐久站，加强体育锻炼，增加血液循环，促进胃肠道蠕动；注意休息，避免熬夜和劳累；注意肛周卫生，勤洗澡更换内衣等。

（记者 程颖）