

体检无明显异常 知名导演突然离世 4个胃部求救信号,千万别硬扛



日前,清华大学影视传播研究中心发布讣告,悼念《我在故宫修文物》导演叶君。从叶君亲友处得知,叶君因急性胃出血不幸离世,年仅43岁。发病时他独自在住处,身边无家属陪伴,错失最佳救治时机。让人不解的是,就在悲剧发生的前一个月,他刚做完体检。体检报告显示:仅有轻微胃炎。

一个小毛病胃炎,怎么会突然致命?有些身体的求救信号,一定要重视!

延伸阅读

做好8件事 给胃“减减负”

1. 严格限酒:酒精直接灼伤胃黏膜,是急性出血首要诱因。日常要严格限酒,包括白酒、啤酒、红酒等。

2. 规律三餐:多吃新鲜蔬菜水果,增加膳食纤维;适量摄入优质蛋白;少吃火锅、烧烤、油炸食品;固定三餐时间,帮助胃建立稳定的生理节律。

3. 注意卫生:避免不洁食物引发急性胃炎,减少幽门螺杆菌感染风险。

4. 作息规律:杜绝熬夜,23点前入睡,给胃黏膜充分修复时间。

5. 积极锻炼:适量锻炼有助于增强机体免疫力,预防胃部疾病。

6. 调节压力:长期焦虑、高压是胃病“催化剂”,要学会调节压力。

7. 谨慎用药:感冒药、止痛药、抗血小板药等,务必在医生指导下使用,切勿自行加量或混用。

8. 及时复查:有胃病、肝硬化等基础病患者,按医嘱及时复查,根据医生建议调整治疗方案。

胃从来不是“铁打的”,胃炎也从来不是“小毛病”。我们要重视胃部健康,定期体检、警惕信号、好好养胃。 **王楠**

“轻微胃炎”

1 为何能致命?

看到新闻,很多人第一反应是困惑:体检不是查了没事吗?是不是医院查错了?

这可能是绝大多数人的健康盲区。

专家表示,常规体检不等于胃部专项筛查。普通体检中的血液检查、腹部B超等项目,无法发现胃黏膜的早期微小病变、隐匿性溃疡,甚至血管畸形。

急性胃出血是消化系统最凶险的急症之一,病情进展是以“分钟”计算的。每耽误一分钟,出血量就可能达几百毫升。短时间内大量失血,很快就会引发失血性休克。如果身边没人、抢救不及时,死亡率极高。

2 以下4类人,务必定期查胃镜

如果你是以下4类人,一定要定期查胃镜:

- (1)45岁及以上中老年人;
- (2)有胃癌家族史的人群;

(3)反复出现黑便、上腹疼痛、反酸烧心、贫血等症状的人群;

(4)长期饮食不规律、熬夜、酗酒、精神压力大的人群。

3 胃不舒服,警惕4个“求救信号”

很多人觉得,胃不舒服喝点热水、扛一扛就过去了,很多急性胃出血等严重胃病就是硬扛出来的,4个求救信号一定要警惕。

信号1:呕血

呕血是急性上消化道出血(胃出血)最典型的信号之一,也是最危险的信号。如果呕吐物呈鲜红色(大量鲜血)或咖啡渣样(暗红/黑色),需立即就医。

信号2:黑便、血便

排出黑便是比呕血更易被忽视的信号。上消化道出血后,血液经过胃酸和肠道细菌的作用,会变成黑色、黏稠发亮的柏油样大便,就像柏油马路一样。

需要注意的是,若出血量超

过1000毫升,也可能出现暗红色血便甚至鲜血便,此时病情更为危重。

信号3:莫名头晕、乏力、心慌

当出血量较少时,可能没有呕血、黑便的明显症状,但会出现莫名的头晕、浑身乏力、精神萎靡,站起来就头晕眼花,稍微活动就心慌、出冷汗,这是身体在提醒你“已经失血”。

信号4:腹痛、恶心、呕吐

上消化道出血多伴随胃部不适,比如突发的上腹部隐痛或胀痛(多发生在出血前),或者剧烈绞痛,同时伴有恶心、呕吐,呕吐物除了食物,可能还夹杂着血丝或咖啡色液体。 **综合**

鼻窦炎拖久了或伤及大脑

有人觉得鼻窦炎不过是鼻塞流涕的小毛病,忍忍就过去了。专家提醒,急性鼻窦炎如果控制不当,炎症可能突破骨壁,向周围组织蔓延,引发严重并发症。眼眶和颅底离鼻窦最近,因此也是最容易受波及的部位。一旦炎症侵入眼眶,可能导致眶周脓肿、眼球活动受限甚至视力下降;如果进一步侵袭到颅内,则可能引起脑膜炎或脑脓肿,危及生命。

在治疗方面,急性鼻窦炎和慢性鼻窦炎的策略有所不同。

急性鼻窦炎通常使用头孢类抗生素、黏液促排剂和鼻用激素,疗程约一到两周。慢性鼻窦炎则常用大环内酯类抗生素如克拉霉素,配合黏液促排剂、鼻用激素及鼻腔冲洗,疗程需要一到两个月。如果经过正规治疗后效果仍不理想,或者存在真菌感染,就可能需要考虑手术治疗。 **唐敏**

牛奶不能空腹喝吗

网络上针对牛奶到底能不能空腹喝的讨论从不曾停止。其实,这不是“能不能”的问题,而是“适不适合”的问题。

健康人空腹喝牛奶,完全可以,不会“浪费营养”,也不会“伤胃”。“空腹不能喝牛奶”的说法,主要源于两件事:一是乳糖不耐受,二是担心蛋白质被“浪费”。但这两条,对大多数健康人不成立。

如果你空腹喝牛奶后,半小时到两小时内出现腹胀、肚子咕

咕叫、排气、腹泻,那很可能是乳糖不耐受。不是牛奶“坏了”,是你的身体缺少分解乳糖的酶。空腹时,牛奶快速进入肠道,乳糖“直冲”大肠,被细菌发酵,产生气体和水分,导致腹泻。

乳糖不耐受怎么办?不空腹喝,配着面包、麦片、饼干一起喝。还可以尝试少量多次饮用,从50毫升开始,慢慢加量。把牛奶换成添加了乳糖酶的舒化奶,或者改喝酸奶,其乳糖已被乳酸菌分解。 **李永进**