

品“胃”健康人生

——听医学专家讲胃食管反流病的成因与预防

本报记者 姬薇

高,平均7%成人每天有一次反流,14%的至少每周一次,15%至少每月一次;我国的发病率为6.7%。

社会竞争激烈给人们带来巨大精神压力形成综合作用,导致GERD以较快速度、较大幅度呈增长趋势。肥胖是GERD主要症状发生的中度危险因素。有调查显示,越胖的人越易出现反流、烧心等症状。经常吸烟也是GERD重要因素之一。

1997年台湾曾进行过一项研究,对455名有上消化道症状的患者进行内镜检查,检出50例GERD患者,其中50%的人吸烟。很多研究发现,大量饮酒与有症状的胃食管反流病相关。劳累、精神紧张、生气都与症状性胃食管反流病的患病关系较大。

胃食管反流病危害在哪里?

中日友好医院消化内科主任医师关一:

GERD的危害性从当下说,它所引起的身体不适,可能严重影响正常的工作和生活,导致生活质量下降。而长期得不到有效治疗,则危害更大。

它可能引起食管溃疡、食管狭窄,诱发食管腺癌,不光在消化道产生许多疾病,还可导致咽喉炎、声带炎、反流至气管还可能造成吸入性肺炎、哮喘等,引起睡眠障碍。

这涉及到消化道以外的五官科、呼吸科、神经心理等相关疾病。有的患者胸口痛,误以为是患了冠心病,作出了错误的治疗,既危害了身体健康,还额外支出了不必要的经济负担。

判断这种疾病,不是医生的普通人群也可进行自身判断:首先要明确,胃内的食物和胃液反流到食管,其罪魁祸首是胃酸。它

胃食管反流病应该怎么预防?

刺激中性的食管黏膜引起的食管炎是胃食管反流病的开始。

在这种情况下,如果用强力的抑酸药,使反流到食管的胃液呈中性,即使有反流,也不会对食管黏膜起到破坏作用,病状会迅速缓解(一般3至5天)。因而服用抑酸药后症状能迅速消失的,这可能就是胃食管反流病。当然,最后还要请医生协助判断,以免误诊。

胃食管反流病治疗手段有哪些?

中山大学附属第一医院消化内科首席专家胡品津教授:被确诊为胃食管反流病的患者不必害怕,树立必胜信心很重要。及时配合专业治疗,即可得到控制。对于反流症状,推荐治疗是质子泵抑制剂,抑酸效果非常好。如诊断明确,一般需要经过4至8周的正规治疗,再用小剂量的维持治疗。

调整生活方式是简便易行的方法,更是每位病人都可实施的廉价有效手段。比如:运动帮助消化,减少胃内的贮存物,可减少食管反流的机会,尤其是要减少夜间的进食量;平时裤子不宜过紧,避免腹压过高引起反流;保持良好的精神状态,心胸开阔减少各种精神刺激;避免饱后立即平躺;仰卧时保持头高位。

胃食管反流病在治愈停药后病状会复发,因此多数患者需要接受长期药物维持治疗。对于有反流症状但不伴有食管炎的患者,可采取按需维持治疗的办法,即症状发生时服药,好转时停药,这样既可保持良好的健康状况,又减少药物使用。

胃食管反流病应该怎样治疗?

上海交通大学医学院营养系副主任蔡美琴教授:胃食管反流病与人们平时的饮食结构和生活习惯有关。由于这种疾病对人体带来较大危害,因此,应当从饮食营养方面采取必要的措施进行预防和保健。我们应该从减少可能引起疾病的因素入手。

第一,由于肥胖使腹内压力增加,可诱发或加重食物反流,所以肥胖者应该减轻体重。

第二,改变生活方式,减少反流。避免餐

后立即卧床和睡前进食。忌烟酒,避免穿紧身衣服,避免餐后弯腰、搬重物以免增加腹压引起反流。

第三,治疗咳嗽、便秘,减少因腹压增加而诱发反流。

对于普通人群来说,最根本的预防措施就是建立良好的饮食和生活习惯。一是减少进食量。饱食易出现食管下部括约肌过性松弛,进食应细嚼慢咽,少量多餐,睡前4小时不宜进食。二是少喝酸性饮料和刺激性饮料,避免烟酒。因为这些可以使食管下部括约肌张力下降,尤其是烈性酒可以使食管蠕动收缩波的频率下降。三是减少脂肪摄入。脂肪可延缓胃排空,刺激胆囊收缩与分泌,降低食管括约肌压力。四是增加蛋白质摄入,刺激胃泌素分泌,使食管括约肌压力增加。五是饮食宜少刺激性。少吃巧克力,少喝鲜柠檬汁等酸性饮料,烹调少用辣椒、咖喱、胡椒粉、蒜、薄荷等。

截至2008年,“吴杨奖”已设立10届,设奖专业领域达到45个,共296名专家获得此项殊荣,其中桑国卫、钟南山、吴蔚然、方圻4位科学家因杰出成就,被授予特殊贡献奖荣誉,他们对医药科研和公共卫生事业的长期贡献,成为中青年医药工作者学习的楷模。(可可)

第十届“吴杨奖”表彰25名医药工作者

本报讯 近日,中国医药界最具影响力的非官方科学技术奖之一“吴阶平医学研究奖—保罗·杨森医药学研究奖”(简称“吴杨奖”)在北京举行第十届颁奖仪式,25名有突出贡献的中青年医药工作者获奖。

本届“吴杨奖”共设感染、血液内科、整形外科、生物与生物技术药物、药剂5个专业,24名来自全国医院和科研院所的中青年医药卫生工作者分获各专业一、二、三等奖。特殊贡献奖被授予桑国卫院士,以表彰他长期以来在中国药学领域的卓越成就,尤其是在创新药品研究和药品安全评价技术方面所作出的特殊贡献。

截至2008年,“吴杨奖”已设立10届,设奖专业领域达到45个,共296名专家获得此项殊荣,其中桑国卫、钟南山、吴蔚然、方圻4位科学家因杰出成就,被授予特殊贡献奖荣誉,他们对医药科研和公共卫生事业的长期贡献,成为中青年医药工作者学习的楷模。(可可)

2008年度女大学生生理健康教育活动启动

本报讯 一场主题为“玫瑰绽放校园”的女大学生健康教育活动近日在清华大学校园启动。

“玫瑰绽放校园”活动以关爱女大学生生理健康,帮助她们形成正确的生理健康观念为主要内容,由全国心系系列活动组委会联合先灵葆雅(中国)有限公司共同举办。

活动将重点面向北京、广州、天津、西安、武汉等全国五大重要城市开展,内容涉及大学生法律维权意识、社交礼仪、生殖健康等几大领域。

活动期间将在全国范围内向高校学生免费发放主题知识手册30万册,开展10场与大学生互动流动课堂,预计受益人数逾30万人,还将为心系大学生活动的深入开展奠定坚实的基础。(魏文)

回想过去4周中,您出现以下情况的频率:

	没有	1周<1天	1周1天	1周2-3天	一周4-5天	几乎每天
a.胸骨后烧灼感	0	1	2	3	4	5
b.胸骨后疼痛	0	1	2	3	4	5
c.口中酸/苦味	0	1	2	3	4	5
d.自胃部有东西向	0	1	2	3	4	5
上涌动而感到不适						

	症状积分_____分					
a.胸骨后烧灼感	0	1	2	3	4	5
b.胸骨后疼痛	0	1	2	3	4	5
c.口中酸/苦味	0	1	2	3	4	5
d.自胃部有东西向	0	1	2	3	4	5
上涌动而感到不适						

注:12分为临界分值,即一旦总分超过12分,可以诊断为胃食管反流病。

症状积分_____分
总分_____分

患者握有选择权。他们能够通过选择治疗方式,追求更好的生活质量。

全球第一个获准用于非小细胞肺癌的靶向药物易瑞沙,自2005年在中国上市以来,已救治超过20万的肺癌患者。而中华慈善总会于2007年启动的、中国首个针对晚期非小细胞肺癌患者的慈善项目——易瑞沙慈善赠药援助项目,则为经济困难的患者提供了有效帮助。该项目至今让近2000名患者受益。

中国医学科学院肿瘤医院石远凯教授认为:“临床研究为靶向药物用于一线治疗提供了证据,表明肺癌靶向治疗的阵地有可能前移,这将意味着获益人群有可能从二、三线治疗患者扩大到一线治疗的患者,使更多病人看到了‘带癌生活’的希望。”

(笑阳)

两大武器,让头发安心过秋冬

含有综合草本维他命成分的营养液不仅柔顺发丝,而且能深层滋养头皮,减缓头皮老化使其恢复活力,可以帮助头皮更有效地吸收其他产品。

武器一:发膜

将柔丝精华护发膜直接涂抹在头皮上,该发膜含有燕窝、辅酶Q10、角蛋白、核桃粒、透明质酸、维他命B5、蜂蜜等成分,能深层清洁头皮,祛除毛囊阻塞物、角质及死皮等,也能深层滋养秀发、改善发质、散发光泽,还具有防晒功能。

武器二:营养液



一位残疾人创业者的心声:

改革开放给残疾人带来春天

新华社记者 赖臻

吸纳了30多名残疾人务工,固定资产超过百万元,年销售额超过千万元……北京家纺行业第一个拿到ISO国际质量管理体系认证的企业,是由一个名叫程纪勇的残疾人创办的。

很多人佩服程纪勇创业的胆识,但是他体会最深的,不是当年自己的义无反顾,也并非为消除种种疑惑和不解遇到的难题,而是我国改革开放政策给残疾人带来的春天。

1992年下半年,程纪勇开始琢磨辞去公职。那年,他已经45岁,在一家集体企业做到了管理层,稳定的地位和可观的收入别说对一名残疾人,就是对一名健全人来说都相当不易了。

周围的人都说他疯了,程纪勇自己却说,两点原因促使他义无反顾:报恩社会;为残疾人做事。

程纪勇因小儿麻痹落下残疾,曾跟随父母去“五七”干校,回到北京后的很长一段时间里一直找不到工作。1974年3月,他提笔给朝阳区有关领导写了一封信,没想到,工作问

题很快解决了。程纪勇多年之后才知道,素昧平生的朝阳区委书记随后又作出批示,责成有关单位调查区内有多少渴望就业的残疾人无法就业。那封信不仅改变了程纪勇的个人命运,也使很多残疾人开始新的生活。

1993年6月22日,程纪勇揣着东借西凑的20万元钱,带着3个健全人和7个残疾人,在北京朝阳老年活动站的四间半木板房中,创办了以床上用品为主打产品的北京芳草工艺品厂。

如今在工厂里,每个残疾人职工都有养老、医疗、工伤、失业、婚育五项保险,中午有免费工作餐,上下班有班车接送。工厂还经常组织活动,让这些平常与社会接触不多的残疾人出去走走。残奥会期间,几乎每名残疾职工都到现场观看比赛。

从去年起,程纪勇担任了北京市的无障碍设施监督员。“现在残疾人可以无障碍地在首都国际机场办理登机手续、乘坐地铁和公交车、游览故宫甚至登上长城,这在以前是不能想象的。”(据新华社北京11月1日电)

改革开放三十年·我的亲历

(上接第1版)

胡锦涛指出,各级党委和政府要牢固树立马克思主义妇女观,充分认识广大妇女的重要作用和做好新形势下妇女工作的重大意义,坚决贯彻男女平等的基本国策,尊重广大妇女首创精神,积极为妇女贡献才智、成就事业搭设舞台,为保障妇女合法权益、促进妇女共享改革发展成果创造条件。要热情关心妇女干部成长进步,积极帮助妇女解决工作生活中遇到的特殊困难。各级党委要加强和改善对妇联工作的领导,支持妇联依照法律和章程创造性地开展工作,更好发挥妇联在开展群众工作中的重要助手作用。社会各界都要把推动社会文明进步落实到更加自觉地尊重妇女、关心妇女事业、支持妇女工作上来,同心协力消除歧视妇女、损害妇女合法权

益的观念和行为,为广大妇女全面发展营造良好社会环境。

中共中央政治局委员、全国人大常委会副委员长王兆国主持座谈会。中共中央政治局委员、中央书记处书记、中宣部部长刘云山,中共中央政治局委员、国务委员刘延东,中共中央政治局委员、中央书记处书记、中组部部长李源潮,中央书记处书记、中央纪委副书记何勇,中央书记处书记、中央办公厅主任令计划,中央书记处书记、中央政策研究室主任王沪宁,全国人大常委会副委员长、全国妇联主席陈至立等出席座谈会。

座谈会上,新当选的全国妇联副主席、书记处第一书记黄晴宜介绍了中国妇女十大的召开情况,6名中国妇女十大代表发言。

中国银行积极应对金融危机挑战 加快建设国际一流银行

治理和资本约束,全面加强风险管理,内部控制,大力提高服务能力和创新能力,各项业务实现了又好又快持续发展。

数据显示,最近几年,中行资产增速保持在一位数,而效益增长每年都在两位数以上。税后利润从2004年的271亿元增加到2007年的620亿元,今年前三季度实现了599亿元。四年来,国家注资中行的1800亿元已通过红利、股利和税款全部收回。

今年以来,中行沉着应对复杂多变、动荡不安的国际金融形势,各项业务持续快速增长,经营效益进一步提升,不良贷款余额和不良贷款比率继续下降。

中行表示,要把科学发展观贯彻落

到全部工作的各个方面,抓住机遇,苦练内功,应对挑战,为加快建设国际一流银行而扎实工作。

肖钢表示,当前国际市场风云变幻,国际金融形势动荡,作为我国国际化程度最高的商业银行,中行的外汇资产占比最多,面临的挑战也最大。全行上下要充分认识

到,深入开展学习实践科学发展观活动,紧紧围绕国际金融新形势,迎接挑战、经受考验的迫切需要,是解放思想、加快改革的迫切需要,是夯实基础、练好内功、加强领导班子建设、提高队伍素质的迫切需要。

中行表示,要把科学发展观贯彻落

到全部工作的各个方面,抓住机遇,苦练内功,应对挑战,为加快建设国际一流银行而扎实工作。

三是更加突出完善市场结构,促进市

场协调发展。从国民经济发展的高度出

发,进一步完善市场层次结构、产品结构

和投资者结构。继续着力解决债券市场发

展瓶颈问题,丰富固定收益类产品,推动在

交易市场发行金融债券品种,扩大公司债

券市场规模。

四是更加突出加强市场改革力度,积

极稳妥地推进改革创新。

五是更加突出维护市场“三公原则”,

严格依法治市。

为什么要加快形成城乡经济社会发展一体化新格局作为根本要求?

由流动和优化组合又是工农业之间、城乡之间协调发展的前提和基础。换句话说,要实现工农业、城乡协调发展,必须使全社会的生产要素尤其是城乡之间的生产要素能够自由流动就越充分,生产要素优化组合的水平就越高,生产要素的生产效率就越高。如果城乡在经济和社会上相互分割,形成两个相互封闭的经济和社会体系,城乡之间的生产要素不能自由流动和优化组合,城乡经济社会必然不可能实现协调发展的。

因此,促进城乡一体化发展,实现城乡共同繁荣和城乡居民共同富裕的关键是实现城乡共同繁荣和城乡居民共同富裕。

城乡协调发展,必须促进城乡经济社会发展一体化,加快形成城乡经济社会发展一体化新格局。

第三,加快形成城乡经济社会发展一体

化新格局是消除城乡差别、实现城乡共同繁

荣和城乡居民共同富裕的根本途径。

由于我国城乡在居民收入、基础设施、社会事业、公共服务等方面还

存在明显差距,社会差别当前主要表现在城

乡差别上。因此,当前和今后一个时期,实

现共同繁荣富裕的关键是实现城乡共同繁

荣和城乡居民共同富裕。

城乡经济社会发展一体化,加快形成城乡