

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



10月25日至26日,北京宣武医院、中日友好医院、人民医院、北大医院、朝阳医院、武警总医院等6家三甲医院相继推出关于胃食管反流病医学知识讲座,引起京城许多患者极大关注,讲座现场座无虚席。

胃食管反流病(简称GERD)是一种常见的消化系统疾病,是胃里的酸性内容物反流到食管,引起食管粘膜的病变,其常见症状是胃反酸、烧心、胸骨后疼痛。胃食管反流病如不及时治疗会引起严重后果,比如引发食管狭窄、食管炎(黏膜糜烂)等其他并发症,并可能引起食管腺癌的发生。我国2005年胃食管反流病的发病率是6.7%,预计这一数据将会以较快的速度逐年增长。但由于该病与普通胃病症状相似,许多患者患病了也不自知,往往错过最佳的治疗时期。

为了让读者对胃食管反流病成因及防治有所了解,记者请有关医学专家从不同角度介绍了这方面的情况。

胃食管反流病是怎么引起的?

北京大学第一附属医院消化科主任谢鹏雁教授:GERD是食管下括约肌功能减弱,胃及十二指肠液返流,进入食管而引起食管黏膜炎性病变。本病可发生于任何年龄,但以中老年人常见,男女差别不大。

有资料显示,此病西方国家发病率较

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■: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。有的患者胸口闷,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

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;平时裤带不宜过紧,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。

胃食管反流病应该如何预防?

患者调查结果表明,靶向治疗能显著提高晚期非小细胞肺癌患者生活质量……

从“带癌生存”迈向“带癌生活”

在第八个“全球肺癌关注月”来临之际,我国晚期非小细胞肺癌患者看到了生命的新曙光。中国抗癌协会科普工作部和阿斯利康公司携手开展的“中国晚期非小细胞肺癌患者生活质量调查”表明,在进行肺癌二线治疗的患者中,采用靶向药物治疗的患者明显拥有更好的生活质量,实现了从“带癌生存”到“带癌生活”的跨越。

我国近年来肺癌新发病例增长极为显著,每年新增近50万名肺癌患者。在所有肺癌

患者中,非小细胞肺癌占85%以上,而新诊断的非小细胞肺癌中,约三分之二以上属中晚期。

本次“中国晚期非小细胞肺癌患者生活质量调查”,从生理状况、社会家庭状况、情感状况和功能状况四大方面,评估了北京、上海、广州三地共110名晚期非小细胞肺癌患者的生活质量。

结果显示,与采用其他治疗方式的患者相比,采用靶向药物治疗期间的患者更趋向于享受正常生活,上述四大方面全部获得明显改善。

中国抗癌协会科普工作部部长、首都医科大学宣武医院支修益教授认为:“长期以来,病痛的折磨、心理压力以及放化疗带来的副作用,使大量晚期肺癌病人生活质量偏低,饱受毒副反应的折磨。他们非常渴望提高生活质量,享受同正常人一样的生活。令人欣喜的是,靶向治疗使‘带癌生活’从梦想成为现实,给患者、也给医生带来了更多信心和希望。”

研究显示,“带癌生存”还是“带癌生活”,

中国银行积极应对金融危机挑战 加快建设国际一流银行

活动,进一步理清思路、明晰战略,加强战略管理,细化配套措施。坚持和完善重点地区发展战略,制订资源配置措施。居安思危,增强忧患意识和危机意识,做好应对各种风险的准备,抓紧谋划明年的工作和发展。

中行自2004年实行股份制改革以来,着力转变经营理念和发展方式,不断完善公司

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

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、股利和税费全部收回。

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。

中国证监会深入学习实践科学发展观 努力维护资本市场稳定健康发展

据新华社北京11月1日电(记者赵晓辉 陶俊洁)面对当前国际金融市场动荡加剧的严峻挑战和全流通环境下我国资本市场改革发展的新情况新问题,中国证监会深入学习实践科学发展观活动,紧紧围绕科学发展观的主题,坚持解放思想,突出实践特色,深入调查研究,出台一系列近期有利于提振市场信心、远期有利于夯实市场制度基础的改革措施,全力维护资本市场稳定运行。

经过集中学习调研,证监会全系统形成了资本市场贯彻落实科学发展观必须深化的“三个认识”:一是必须充分认识大力发展资本市场对我国经济社会发展的重要意义,增强使命意识;二是必须充分认识我国资本市场“新兴加转轨”的基本特征,坚持一切从市场实际出发;三是必须充分认识加强市场基础性制度建设的重要性和长期性,夯实市场

深入开展学习实践科学发展观活动

质上就是城乡经济社会发展一体化的反向。既然城乡二元结构是制约农村发展的最突出矛盾,破除城乡二元结构,构建统筹城乡经济社会发展的体制机制、推进城乡经济社会发展一体化,就理所当然地是化解农村改革发展矛盾、破解“三农”难题的根本出路。因此,推进农村改革发展,必须加快形成城乡经济社会发展一体化新格局。

第二,加快形成城乡经济社会发展一体化新格局是推动城乡生产要素自由流动和优化组合、实现城乡协调发展的根本举措。生产要素是经济发展的重要条件,生产要素只有自由流动才能不断优化组合,而生产要素自

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并进而优化组合。

城乡之间生产要素的自由流动,是以城乡之间不存在经济和社会的制度分割、城乡之间在经济和社会上相互开放进而在经济和社会上相互融合为条件的,即是以城乡经济

为什么要把加快形成城乡经济社会发展一体化新格局作为根本要求?

社会发展一体化为条件的。城乡之间在经济和社会上相互开放和融合的程度越高,即城乡经济社会发展一体化程度越高,生产要素的自由流动就越充分,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。因此,促进我

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调料,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。

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

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.自胃部有东西向上涌动而感到不适	0	1	2	3	4	5														
回想过去4周中,您出现以下情况的频率:																				
										症状积分	分									
没有												非常轻微	轻	微	中	度	较	重	严	重
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.自胃部有东西向上涌动而感到不适	0	1	2	3	4	5														
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

秋季气候干燥,脱发等问题层出不穷,来自英国知名健发品牌史云逊健发中心发理学专家的两大健发武器能帮你减轻烦恼:

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,也能深层滋润秀发,改善发质、散发光泽,还具有防晒功能。

武器二:营养液

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

营养液使用方便,可以在专业健发机构进行处理,也可在家里自行护理,随时随地用它来为头发补充营养。

(魏文)



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,但是他会体会最深的,不是当年自己的义无反顾,也并非为消除种种疑惑和不懈遇到的难题,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。

周国的都说他疯了,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,曾跟随父母去过“五七”干校,回到北京后的很长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,程纪勇搞着东借西凑的20万元钱,带着3个健全人和7个残疾人在北京朝外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了比赛。

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,这在以前是不能想像的。”(据新华社北京11月1日电)

改革开放三十年·我的亲历

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。

国城乡协调发展,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、实现城乡共同繁荣富裕的重要途径。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,加快形成城乡经济社会发展一体化新格局,有利于城市

资金、技术、人才向农村流转,有利于城市产业向农村扩散,有利于城市经济能量向农村辐射;有利于农村富余劳动力向城市流转和就业,有利于农产品向城市流通和销售,有利于农民接受城市的先进文化和观念;有利于城乡产业联合,有利于城乡经济优势互补,最终有利于城市更好地反哺农村、更好地支持农村,更好地带动农村发展,从而使农村发展加快,城乡差距不断缩小,进而逐步实现城乡差别消除和城乡共同繁荣富裕。因此,新形势下推进农村改革发展,必须把加快形成城乡经济社会发展一体化新格局作为根本要求。