

## 专家讲堂

## 全方位呵护胃肠健康

■万军 李婷婷

## 专家档案

万军,解放军总医院第二医学中心消化内科主任,主任医师,教授,博士生导师。擅长功能性胃肠病、炎症性肠病、消化道肿瘤等疾病的筛查与诊治。

李婷婷,解放军总医院第二医学中心消化内科副主任医师,副教授。擅长胃肠胰脾神经内分泌肿瘤、慢性胆囊炎等消化系统疾病的诊疗。

消化系统是人体脏器最多的一个系统,可以消化食物、吸收营养物质和排泄代谢产物。气候变化、地域变化、饮食结构、应激状态等都可能引起消化系统功能紊乱。笔者针对几种常见的消化系统疾病进行介绍,希望能帮助战友们全方位呵护胃肠健康。

## 气候变化谨防急性腹泻

消化系统对温度变化比较敏感,尤其对冷刺激反应剧烈。胃肠道遇冷后蠕动加速,食物不能被充分消化、吸收,就容易引发腹泻。根据病程长短,腹泻可分为急性腹泻和慢性腹泻。其中,急性腹泻较为常见,多数可自愈。大多数急性腹泻由病毒、细菌或寄生虫感染所致,少部分急性腹泻由其他因素导致,如过量进食辛辣、油腻、生冷等刺激性食物。

预防腹泻要注意以下几点:根据气温变化及时增减衣物,避免腹部受凉;注意个人卫生,特别是手卫生,饭前便后要洗手;不喝未煮沸的自来水;不食用来源不明的食物。

如果已经出现腹泻情况,特别是伴有发热症状时,要及时治疗,应在医生指导下服用止泻药物。急性腹泻还容易导致急性脱水。脱水分为轻度、中度和重度。轻度脱水一般会出现口渴、头痛、头晕、皮肤弹性降低等症状;中度脱水时上述症状加重,且伴有血压下降、心率加快等症状;重度脱水时可能出现昏迷甚至昏迷的情况。如果发现存在口渴及皮肤黏膜干燥、

皮肤缺乏弹性、尿量减少且颜色加深等情况,可能已经出现轻度脱水,应及时服用口服补液盐。如果出现中重度脱水,要在医生指导下进行静脉补液治疗。

## 转换环境当心肠道微环境紊乱

人体转换环境后容易出现水土不服的情况。目前研究认为,水土不服多与肠道微生态失调有关。肠道微生态系统主要包括消化道内存在的细菌、病毒、真菌、衣原体等微生物群体,这些生物群体在人体内逐渐形成正常菌群。不同地域、气候及饮食结构条件下的人群,肠道菌群存在较大差异。通常情况下,肠道菌群不会致病。但当身体内环境和外界环境发生改变时,可能使肠道微环境紊乱。如果紊乱程度超过身体的自我调节能力,某些肠道菌群就可能致病。

水土不服在临床上主要表现为消化系统症状(如食欲不振、呕吐、腹痛、腹泻、便秘)、神经系统症状(如失眠、疲劳、注意力不集中)和皮肤过敏等。其中,消化系统症状最为常见。如果症状较轻,一般不需要特殊治疗,一段时间后可自行恢复。如果症状明显,影响生活和训练,可在医生指导下对症治疗。如食欲不振、消化不良,可服用改善肠道菌群、促胃肠动力的药物;呕吐、腹泻应先判断病因,再针对性进行止吐、止泻、补液甚至抗炎治疗。如果呕吐、腹泻症状较严重,出现中重度脱水情况,应当

禁食,通过静脉补充营养物质的方式让消化道充分休息。

此外,战友们到新环境后可通过一些措施预防水土不服,如遵循原来的规律作息;不吃生冷、辛辣等刺激性食物;不吃或少吃容易过敏的食物,如芒果、海鲜等;不吃或少吃以前未食用过的食物;适当食用酸奶或益生菌,以改善肠道菌群等。

## 合理饮食防止胃肠功能紊乱

官兵在野外驻训时可能出现作息和饮食不规律的情况,导致胃肠功能紊乱。长期不规律饮食还可能引发胃肠道疾病,如胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等。战友们在日常饮食中要注意以下几点:

**规律饮食。**人体胃酸分泌具有一定的规律性,在一日三餐时达到分泌高峰。如果长期处于饥饿状态,胃酸由于无食物中和,可能直接流入十二指肠,导致十二指肠溃疡。经常饱食,特别是高脂饮食,还可能诱发胆结石、胆囊炎、脂肪肝、胰腺炎等疾病。因此,建议战友们尽量规律饮食,做到定时适量,使胃中常有食物与胃酸中和,

防止胃酸侵蚀胃黏膜。

**细嚼慢咽。**大脑中有饥饿中枢和饱食中枢,可以调控人体进食行为。进食后,胃内堆积的食物会将信号传给大脑,使人产生饱腹感,从而停止进食。但饱食中枢有一定的延迟性,当信号传到饱食中枢时,进食快的人可能已经过量摄入食物,此时过多的热量就会变为脂肪储存起来。如果进食减慢,不仅可以减轻胃肠道的消化、吸收负担,还可以给饱食中枢充分的反应时间,从而有效避免暴饮暴食。建议战友们进食时尽可能细嚼慢咽,避免一次性进食过多、过快,引发消化系统疾病或导致肥胖。

**均衡饮食。**饮食结构不均衡易导致营养不良,如维生素B1缺乏可能引发脚气病、维生素C缺乏可能引起坏血症。战友们就餐时应均衡饮食,不要以个人好恶选择食物品种,可以参考《中国居民膳食指南(2016)》的建议进行饮食搭配。此外,官兵进行大强度训练时,能量消耗较大,可在原饮食基础上酌情调整,如适量增加优质蛋白质和碳水化合物摄入。如果出现营养不良的情况,可遵医嘱服用营养液、蛋白粉、维生素、膳食纤维等,以补充人体所需的营养成分。



孙鑫制图

## 心理讲堂

新兵入伍后,将完成由一个普通青年到合格战士的转变。有的新战友面对严格的纪律、艰苦的训练、紧张的节奏,可能出现不适应的情况,从而产生不同程度的情绪波动。国家二级心理咨询师黄洁介绍,新战友初入军营出现不适应属于正常现象,不要过度紧张,一般一段时间后能缓解和消失。

心理学认为任何人在新的环境下都会产生适应问题。人的大脑对于不确定的事物有极高的警惕性。我们到一个陌生环境后,由于对周围环境不熟悉,大脑会产生“不确认感”。这种“不确认感”会刺激大脑的边缘系统,引起应激反应,主要表现为情绪波动。新战友初入军营,由于生活环境、角色、任务、人际关系的变化,可能出现焦虑、紧张、失落、烦躁等不良情绪,甚至有失眠、食欲减退、不愿与人交流等外在表现,这在心理学上称为适应不良。

新兵适应不良主要表现为短期的主观烦恼和情绪失调。对大部分新战友来说,随着对环境的熟悉和了解,适应不良反应会逐渐缓解和消失。通常情况下,对新环境的适应一般在1个月内完成。这在心理学上称为心理适应机制。当然,这个机制不是完全被动产生的,还需要新战友进行积极的自我调节。如果新战友出现适应不良反应,可通过以下几种方法进行心理调节:

**自我暗示。**自我暗示有积极与消极之分。积极的心理暗示是一种常用的心理调节方法,可以起到松弛肌肉、缓解紧张情绪、放松身心的效果;消极的心理暗示会影响人的情绪、思维、判断,可能扰乱人的心理及生理机能。新战友初入军营,在训练、生活、人际交往等方面遇到难题在所难免。当面对挫折和失败时,战友们要保持平稳的心态,可以用“我能很好适应”“我能解决问题”等积极的自我暗示,代替“我适应不了新环境”“我没法解决这个问题”等消极的自我暗示。此外,还要善用行为暗示和环境暗示,如经常对着镜子微笑,多到开阔明亮的地方等,激发自己的正面情绪体验。

**情绪释放。**负面情绪长期积累可能导致心理失衡,影响身心健康。合理宣泄是保证情绪稳定和心理健康的重要方法。新战友出现负面情绪时,可以通过合适的方式宣泄出来。如可以找同乡战友聊天,或者使用呐喊情绪宣泄器、击打情绪宣泄仪等情绪宣泄设备,释放不良情绪。

**转移注意力。**当处于不良情绪状态时,可把注意力从引起负面情绪的

## 如何做好心理调节

新战友初入军营

■陈泽欣

赵博源

情境中转移到其他事物上去,防止因持续性的紧张、焦虑引发不良后果。比如想想如何提高自身军事训练能力,把不良情绪转化为前进的动力;也可以将注意力放在自己感兴趣的、有意义的事情上,如看书、唱歌等,从兴趣爱好中找到愉悦感。此外,建议新战友空闲时间多到室外活动,在开放环境下缓解因想家产生的压抑、难过等负面情绪。

如果有战友自我调节能力较弱,或自我调节后不良情绪未得到改善和缓解,如出现严重的失眠、焦虑、抑郁等心理症状,应尽快向专业的心理咨询师或心理医生寻求帮助。

## 体检中的健康知识⑩

## 读懂肝脏的“健康密码”

■李伯安 张莉玲

肝脏是人体重要的消化代谢器官,具有解毒、代谢、分泌胆汁、造血、免疫防御等功能。肝脏损害严重可能引起慢性肝炎、脂肪肝、肝硬化、肝癌等疾病。战友们可以通过肝功能检查了解肝脏的基本情况。

通常情况下,肝功能检查包括12个项目,主要分为3类:

**一是反映肝细胞损伤情况的化验项目:**谷丙转氨酶(ALT)、谷草转氨酶(AST)、碱性磷酸酶(ALP)、γ-谷氨酰转氨酶(GGT)。谷丙转氨酶和谷草转氨酶是目前最常用的反映肝细胞功能的指标,可以提示肝细胞的损伤程度。谷丙转氨酶数值升高常见于病毒性肝炎、脂肪肝、肝硬化、肝癌等肝病。碱性磷酸酶数值升高常见于黄疸型肝炎、阻塞性黄疸、胆道结石症、胆管癌、肝癌、肝硬化等肝胆疾病。如果患有急性肝炎、慢性活动性肝炎,γ-谷氨酰转氨酶的数值会有轻度升高。此外,γ-谷氨酰转氨酶明显升高提示可能有酒精性肝病。

**二是反映肝脏合成储备功能的化验项目:**总蛋白(TP)、白蛋白(ALB)、球蛋白(GLO)、胆碱酯酶(CHE)。当肝脏合成功能下降时,总蛋白、白蛋白、球蛋白、胆碱酯酶的数值会降低。数值降低程度越大说明肝脏合成功能损害越严重。剧烈运动、大量饮酒或没休息好等都可能引起总蛋白暂时性升高。如果体检后发现总蛋白升高,建议调养一段时间再检查。总蛋白降低多见于肝硬化、重症肝炎、肾病综合征、淤血性肝硬化、严重烧伤和急性失血等。如果胆碱酯酶数值升高,可能是因肥胖或患有脂肪肝、甲状腺功能亢进症等疾病。

**三是反映肝脏分泌和排泄功能的化验项目:**总胆汁酸(TBA)、总胆红素(TBIL)、直接胆红素(DBIL)、间接胆红

素(IBIL)。总胆汁酸升高多见于各种急性慢性肝炎或酒精性肝炎。总胆红素是直接胆红素和间接胆红素的总和,造成总胆红素偏高的原因有很多。如果官兵在肝功能检查时发现总胆红素偏高,不要惊慌,应进一步接受检查,以明确病因。若总胆红素和直接胆红素明显升高,提示可能有肝胆疾病,应尽早去医院就诊。

如果官兵体检后发现肝功能个别指标数值偏高或降低,不要过度担心,建议一段时间后再次检查肝功能。若指标恢复正常,说明肝功能没有问题。若指标升高,且超过正常值2倍,需要进一步检查,并在医生指导下对症治疗。甲肝、乙肝、丙肝等病毒性肝炎会通过一定的途径传染给他人;脂肪肝、酒精肝和药物等引起的肝功能异常不会传染。无论什么原因引起的肝功能异常,都应尽快就诊,针对性进行治疗,以免引起并发症。

肝脏受损后,不仅要进行相应的药物治疗,还要注重自身调理,帮助恢复肝功能。保持乐观。肝功能异常的患者要保持良好心态,否则可能导致肝气郁结、肝火上升,从而加重肝病。合理饮食。多食用富含维生素C的新鲜蔬菜、水果和木耳、香菇、蘑菇等菌类食品;少食用和不食用油炸、腌制、辛辣等刺激性食物,有利于肝细胞的修复与再生;多喝水,可以增强血液循环,促进新陈代谢,减少代谢产物和毒素对肝脏的损害;控制饮酒量,尽量不饮酒。生活规律。熬夜、睡眠不足等容易损伤肝脏。建议战友们按时作息,早睡早起,尽量避免熬夜。科学使用药物。如需要服用药物,应在医生指导下选用对肝脏损伤较小的药物。

(作者单位:解放军总医院第五医学中心)



近日,北部战区海军某基地组织潜水员在加压舱进行氧敏感试验和加压训练,增强官兵在水下执行任务的适应能力。图为潜水员在加压舱进行氧敏感试验。

王青摄

## 健康讲座

## 发炎≠感染

■刘永瑜 林少雄

有的战友出现皮肤红肿、牙龈红肿、伤口溃烂等情况时,常说是发炎感染了。其实,从医学角度来说,发炎和感染有所区别。本期,联勤保障部队第909医院普通外科主任周松为战友们讲解发炎和感染的相关知识。

发炎就是我们平常说的炎症,是身体对损伤性刺激产生的一种防御反应。炎症反应分为急性炎症和慢性炎症。急性炎症在一定程度上对人体是有利的,有助于促进伤口愈合,修复受损组织。比如手指被扎伤时会产生机械性损伤和细菌等损伤性刺激,人体免疫系统发现后马上发出紧急信号,调动免疫细胞、激素和营养物质共同抵御病毒和细菌侵入。在这一过程中,血管扩张、血流量增加、白细胞聚集,可能使人体出现创伤区域红肿、疼痛和发热等症

状。随着身体恢复,急性炎症会逐渐消退。慢性炎症是一种持续存在的炎症,会对人体造成损害,如慢性肝炎、慢性胆囊炎等。超重、营养不良、吸烟、酗酒、压力过大、环境污染等因素都可能导致慢性炎症。

感染在医学上指细菌、病毒、真菌、寄生虫等病原体侵入人体时引起的局部组织和全身炎症反应,常有发热症状。很多人容易把感染与炎症混清。临床上,两者的区别比较明显。炎症是身体发生损伤后调动免疫细胞自我保

护的过程。如果没有这种生理反应,病原体便会侵入人体。感染是炎症中的一个常见类型,它与炎症的根本区别在于,感染是由细菌或其他微生物引起的,炎症除病原体外还可能由创伤、烫伤、化学伤等引起。

如果官兵在训练中不慎受伤,且出现伤口裸露情况,要多加注意,可通过以下5个步骤预防伤口感染:

**清洗伤口。**若伤口混入泥沙等异物,要用纯净水或生理盐水冲洗,同时用棉签清理伤口异物,直到伤口中看不

见任何异物。

**及时消毒。**清洗伤口后,及时用碘伏或酒精轻轻擦拭伤口表面及周围皮肤。

**科学包扎。**对伤口进行清洗、消毒处理后,要用绷带或纱布包扎,防止伤口感染。包扎时不要过紧,以免影响血液循环,导致伤口坏死。

**辅以药物。**如果创伤范围较大、伤口较深或局部污染严重,可遵医嘱适量口服抗菌消炎药物。服用药物时应参照说明书,切记不要过量服用。若伤口较小,经处置后无感染症状,不必服用药物。

**及时就医。**如果伤口较深,难以进行自我处理,应及时前往医院进行相关检查和治理,以免延误。愈合期间不要按压、挤压伤口,防止造成二次损伤。此外,可以多吃些富含维生素C的蔬菜和水果,如柚子、橘子、柠檬、猕猴桃、草莓、西红柿、青椒等,帮助身体提高抵抗力,促进伤口愈合。