

打嗝打得停不下来 这也是种病,得治

H记者 张璐

本报讯 你打嗝了会怎么办?一般来说,喝点水就会好一些。但是如果一直打嗝,这难受估计只有自己知道了。近日,湖州市中心医院疼痛科就接诊了这么一位打嗝打得停不下来的患者。

这位患者出现这样的情况已经一年多了,一开始通过喝水还能缓解。但近一周以来,不仅间隔的时间变短,还会出现乏力、意识模糊等症状,严重影响了日常生活。

“大家平时说的打嗝,在医学上叫呃逆,一般通过喝水、憋气等方法,过一会儿就停了。但也有人打起嗝来怎么也停不住。”该院疼痛科主任何焕钟接诊后,经过一系列检查诊断,确诊患者是顽固性呃逆,情况比较严重。经和患者及其家属沟通后,为患者进行了急诊膈

神经阻滞治疗,呃逆确实好转了。

那么,呃逆是如何发生呢?

“我们人体胸腔和腹腔器官之间有一个称之为膈肌的扁平肌肉层,它的作用是将胸腔和腹腔脏器相分开。当膈肌等不自主地突然痉挛,导致声门关闭,从而使气流受阻,就会出现呃逆。”何焕钟主任表示,持续时间小于48小时的呃逆为急性发作,而持续时间大于48小时的就是持续性呃逆,而持续时间超过1个月的就是顽固性呃逆。

他表示,一般来说,急性发作的呃逆都是因为进食过快、饱餐、受到寒冷刺激、情绪激动等引起的,通常在几分钟至几小时内停止,不用太担心。而顽固性呃逆多见于胃肠道疾病或中枢神经系统疾病的患者,其中约20%为帕金森患者,约10%为胃食管返流患者,约

4%为晚期肿瘤患者,约25%为食管癌患者,需进一步仔细评估。

而顽固性呃逆发生的病因则比较复杂,比如中枢神经系统原因,脑血管疾病、脑肿瘤和颅内损伤等,多为伴随症状;还有外周原因则以胃肠道疾病为主,如反流性食管炎和大裂孔疝,还包括心血管疾病,如心肌缺血、心包炎和主动脉瘤,以及鼻、咽、喉疾病(包括外耳道异物存在)均与持续性呃逆有关。

“治疗呃逆,首先还是要找明原因,对症治疗,不要太大意了。”何医生特别提醒。



嘴巴旁边长小水泡是上火? 提醒:可能是感染了“疱疹病毒”

H记者 张璐

本报讯 “医生,你帮我看,是不是上火了?嘴唇上长了好几颗小水泡,痛死了,帮我配点降火的药吧!”天气一冷,天天在空调房间待着,市民小朱还以为自己上火了才长水泡。

“你这不是上火,是单纯的疱疹病毒,就是常说的烂嘴角。”看诊的是月河飞英街道社区卫生服务中心主治医师杨轩。

她解释,单纯疱疹病毒分为1型和2型,常发生在皮肤与粘膜的交界处,据估计,在全球20至40岁人群中约90%单纯疱疹病毒抗体阳性,1型大多数出现在唇周,少数可能发生在鼻翼、眼周、面颊等,其临床特征为皮肤黏膜成簇出现单房性的小水泡,容易复发。2型主要引起生殖器部位皮肤黏膜感染。

“其实很多人都见过单纯疱疹,但会误以为是上火。”杨医生提醒,在第一次感染疱疹后,它会一直潜伏在我们的体内,它是我们的身体在敲响警钟,因为它基本上都是人免疫力低下的时候出现的。

那得了单纯疱疹,需不需要用药治疗呢?

她建议,如果是嘴唇的单纯疱疹,大部分都是可以自愈的,这些水泡在几天内会自行破裂,形成结痂的溃疡,在两到三周内愈合。长在其它部位的话,最好



就医确诊。

“有疱疹病毒的患者,如果和他们直接接触或是间接接触,比如衣物、口罩、毛巾等共用,都会造成间接的感染。所以日常还是要做好治疗和预防的。”她特别强调,尤其是在接触水泡后,不要挤压或抓挠水泡,以免造成继发感染或传播到其他部位。此外,增强体质,提高免疫力;避免过敏或刺激性的食物和物质;多喝水,少吃甜食;在水泡出现前后,避免阳光、风或寒冷等环境刺激也很重要。

“如果症状比较严重的话,可以在医生的指导下使用抗病毒药物或其他药物,不要自行用药。”她提醒,抗病毒药物可以减少水泡的数量和大小,缩短发作时间,降低复发的风险。

进产房前准妈妈能做什么

H记者 孙琳

本报讯 孩子的出生与产妇的平安牵动着一家人的神经。许多准妈妈在经历怀胎的艰辛后,对在产房中“卸货”的一刻充满着期待。而当真的到了进产房时,又会感到紧张焦虑、手忙脚乱,不知道自己能做什么、不能做什么。近日,记者采访了湖州市妇幼保健院分娩室副主任护师吴萍萍,请她为准妈妈们答疑解惑。

进产房前,准妈妈们需要带上什么物品呢?在此,吴萍萍护师贴心地为准妈妈们整理出了一份“待产包”名单,其中包括:胎心监护仪的绑带、餐巾纸、产褥垫、宝宝的帽子、尿不湿、吸管杯、补充能量的功能性饮料、小零食。吴萍萍提醒,首饰会造成一定的感染机率,建议孕妈妈们进入产房前把首饰取掉。为便于分娩后宝宝们进行早接触早吸吮,医护人员还会帮助孕妈妈换上宽松的衣物。

她还建议,准妈妈在待产过程中要调整好自己的呼吸。可以通过呼吸减痛法来帮助调节,如果实在难以忍受疼痛,可以选择分娩镇痛。其次,宫缩会消耗准妈妈的大量体力,而且到后面的用力阶段,也需要准妈妈有一个能量的储备,因此清淡易消化的食物必不可少。此外,待产不一定要躺在床上,合理的运动可以促进产程的进展。产房里配备有瑜伽球、导乐车、分娩凳,可供孕妈妈们使用进行一些活动。及时解小便也很重要。吴萍萍

建议,准妈妈2个小时就要解一次小便,如果长时间不解小便,膀胱会充盈,充盈的膀胱会影响宝宝胎头的下降,从而影响到宫口扩张。

当规律宫缩进入产程后,产妇提出接受分娩镇痛的要求,经评估无禁忌症,在产程任何阶段均可开始实施椎管内分娩镇痛。在宫口开全之后,助产士会指导妈妈们进行正确用力,但过早的用力会导致准妈妈宫颈水肿,甚至裂伤。另外,宫口开全后,宝宝的胎头会下降,压到盆底组织,有一种反射性的便意,这是一种正常的现象,妈妈们不要在意。此外,很多准妈妈都担心会阴侧切。但是否需要侧切,主要还得看产科医生和助产士的综合评估。准妈妈们只需在分娩时做好配合,孕期注意会阴清洁,合理饮食,合理增重。

产后两个小时是产后出血的高发时间段,医护人员会观察产后妈妈的子宫收缩情况,出血情况,以及会阴伤口情况。还会观察宝宝,并且协助宝宝和妈妈进行早接触、早吸吮、早开奶。因此,产妇需要在产房观察两个小时,注意,是从胎盘娩出的时间开始两个小时。

如果准妈妈们做好以上准备,还是感到焦虑与害怕,务必及时和工作人员进行沟通,说出自己的感受。良好的沟通可以帮助准妈妈们获得良好的分娩体验,此外还可以选择导乐陪伴和家庭化分娩,让分娩变得更温情。