

暖气反酸、腹痛腹胀、泄泻或便秘…… 警惕胃肠动力不足

省卫健委发布改善就医感受提升患者体验典型案例 市五邑中医院一案例入选

为推动《方案》落地见效，近期省卫健委面向全省医疗机构征集改善就医感受、提升患者体验的典型案例，共征集了140个案例，经组织专家遴选，选出19个典型案例，旨在向全省医疗机构进行宣传推广。力争用3年的时间，将“以病人为中心”贯穿于医疗服务各环节，整体提升医疗服务的舒适化、智慧化、数字化水平，推动形成流程更科学、模式更连续、服务更高效、环境更舒适、态度更体贴的中国式现代化医疗服务模式，进一步增强人民群众就医的获得感、幸福感、安全感。

其中，江门市五邑中医院完成医疗专线网络的建设，实现医疗信息“一网通”。建设“零排队”患者服务平台，实现全流程自助服务，覆盖线上线下、诊前诊中诊后全场景，实现“一键诊疗”。升级推出“聚合扫码”功能，实现“一码通行”。上线应用互联网医院，实现线上线下“一体服务”。

据悉，典型案例的推选让更多医院能学习借鉴好的做法，结合医院自身特点推出各项便民惠民举措，不断提升患者就医体验，让患者感受到温暖关怀。



眼底破了个“洞” 还能做近视手术吗？

那么，出现视网膜裂孔还能做近视手术吗？答案是绝大部分人不影响。轻微或周边视网膜裂孔，可进行视网膜眼底激光治疗封闭裂孔，就像是在衣服上打个补丁。治疗一个月后经医生评估可进行近视手术，效果不会受影响。激光治疗可以有效预防视网膜变性和裂孔导致视网膜脱离的风险，但不能预防新的裂孔形成，治疗后要3—6个月复查一次。

唐聪提醒，高度近视患者是视网膜裂孔、脱离的高危人群。首先要预防近视，近视后要控制度数，避免发展为高度近视。其次，高度近视人群日常要注重保护眼睛，定期进行眼科检查。做完近视手术后，仍要定期检查，一般建议每半年检查一次。

多数出现视网膜裂孔时没有症状，有些人可能眼前会有闪光感，或者眼前突然有黑影飘动及烟雾感，即人们常说的“飞蚊症”。视力的损害与视网膜裂孔发生部位及有无视网膜脱离有很大关系。唐聪介绍，如果裂孔发生在黄斑区，视力会有明显下降；如裂孔发生在周边部视网膜且不伴有视网膜脱离者，视力不受影响或影响不大；当伴有视网膜脱离后，患者眼前会出现固定的暗影，一旦视网膜脱离波及黄斑，视力明显下降。



医生为患者检查眼睛。

淋病不可怕 及时规范治疗易治愈 如未及时治疗可导致其他疾病

果治疗不规范或延误治疗，容易产生耐药性，还会蔓延导致其他疾病，从而损害生殖系统和全身其他器官，引起泌尿生殖器的慢性炎症，甚至导致不育或不孕。因此，淋病患者一定不要讳疾忌医或耻于就医，而是要积极治疗。

患病后，患者要清淡饮食，忌烟酒和吃辛辣食物，多喝水以增加尿量，及时将细菌排出；注意个人卫生与隔离，内衣裤应分开单独洗，分开使用浴盆、浴巾，不与家人同床睡觉，注意马桶圈擦消毒；未治愈前应避免性生活，性伴侣也要到医院接受检查，如发现感染应及时治疗。

罗一峰提醒，该病治愈后并不能一劳永逸，仍会再感染，也不要因为淋病较容易治而不“长记性”，反复感染可发展为慢性淋病。因此，大家要洁身自好，避免不洁的性行为；性接触时正确使用安全套，降低感染的可能性。

罗一峰从事皮肤科性病防治工作已超30年。



罗一峰从事皮肤科性病防治工作已超30年。

医学指导



简燕婷：江门市五邑中医院脾胃病科主任、学科带头人、消化内科主任医师、消化内科博士。世界中医药学会联合会消化病专业委员会理事、广东省中西医结合学会消化内镜专业委员会常委、江门市中医药学会脾胃病专业委员会主任委员。擅长脾胃消化系统危重疑难疾病的救治，以及消化内镜微创治疗，如胃肠镜微创新技术的开展等，尤其擅长对脾胃消化系统肿瘤的早期诊治。

医生为胃肠动力不足患者做检查。

延伸阅读

如何调理 胃肠动力不足？

据悉，经济发达地区消化道疾病发病率会比较高，因为人们的饮食方案越来越精细，所含的纤维素越来越少，容易导致排便不通畅，出现便秘，影响肠道功能以及形成慢性炎症。另外，现在人们的工作紧张、精神压力过大，也会加重肠胃消化负担，为肠道健康带来风险。

简燕婷建议，想要改善胃肠动力不足，具体尽可能完善以下几点：

- 1、少吃多餐，减轻肠胃消化负担。许多人习惯暴饮暴食，或者进食速度非常快，这样容易导致肠胃消化增加压力。因此，出现胃肠动力不足的人需要调整饮食方式。
- 2、出现症状，及时辅以药物治疗。胃肠动力不足没有及时改善，容易演变成消化系统疾病。发现这种情况后，可以在医生的指导下，服用消食健胃的药物来治疗，帮助提高肠道动力。
- 3、改善肠道，适当补充益生菌。益生菌可改善肠道微生态平衡，减少体内毒素，促进肠道蠕动，提高肠道机能，改善排便状况。同时，具有促进益生菌大量繁殖，调节肠道健康的作用，间接改善情绪及脑代谢功能。

简燕婷提醒大家，养成良好的生活方式很有必要。日常生活中，多吃全麦、水果和蔬菜，少喝高糖高脂的饮料，补充动物蛋白时以鱼肉和禽类为主，少吃红肉或加工过的肉。此外，还要多做运动。

肠道承担了90%营养物质的吸收任务，会产生人体80%的抗体，配置了70%以上的免疫细胞，是人体重要的免疫器官，也是人体最大的排毒器官，保护好肠道就相当于保住了自己的健康。然而，随着现代都市生活节奏加快，受工作压力、饮食不规律等诸多因素的影响，导致胃肠动力不足的人数不断增长，并逐渐呈现年轻化趋势。

“有报道显示，我国约3亿人存在肠道动力异常问题，严重影响肠道健康。”江门市五邑中医院脾胃病科主任简燕婷提醒，经常腹胀、便秘、腹泻还多屁，口气难闻、皮肤暗黄、气色不佳还易怒，要警惕胃肠动力不足问题。

文/图 江门日报记者 梁爽
通讯员 赵晓东 刘森



A 胃肠动力不足可导致多种疾病

据悉，肠道健康是最好的长寿秘诀之一，而肠道健康又与肠道动力息息相关。肠道动力，指的是肠道肌肉的收缩蠕动能力，包括肠道肌肉收缩的力量和频率。

简单来说，食物在胃中初步消化后，再“送”入小肠，营养被人体吸收后，其他的废弃物再被“送”入大肠，最后形成粪便排出。这个“送”的动力就是来源于肠道（包括胃）肌肉收缩蠕动的力量，也称为肠（胃）蠕动。

简燕婷介绍，对肠道动力正常的人来说，一般食物在小肠停留4—8小时，在大肠停留10—20小时，食物的消化、吸收与排泄均可按照正常速度完成。若时常处于异常状况，很可能就是胃肠动力不足引起。

那么，胃肠动力不足有哪些危害？据了解，胃肠动力不足的患者常会出现以下症状：1、容易腹胀。由于消化能力差，旧食物还没被处理完，新食物又来了，造成了食物堆积，就容易出现腹胀

症状。2、常出现腹痛、腹泻、便秘的症状，尤其是在进食生冷和刺激性食物后表现明显。

此外，胃肠动力不足还会导致多种疾病，如大便间隔时间长，造成毒素排不出去，出现营养不良、肝功能受损等，甚至同时发生胃食管反流病、功能性消化不良、功能性便秘等多种类型消化系统动力性疾病。

B 提高诊疗水平，引进食管肛直肠测压系统

在该院脾胃病科就诊的患者中，功能性胃肠病患者占一半以上，其中动力性胃肠病又占大多数。不少患者间歇性暖气反酸、呃逆反流、胃痛灼热、腹痛腹胀、泄泻或便秘不舒，长期反复发作。他们往往做了胃镜、B超、CT等多项检查，都没能找到器质性病变所在。

为了提升消化系统疾病的诊疗水平，该科引进食管肛直肠测压系统，其中包括食管压力检测、肛直肠压力检测、自适应生物反馈治疗等三大功能，助力化解胃肠“危机”。

家住江门的吴先生，长期饱受反酸、胃灼热等症折磨，坐立不安。其胃镜检查结果显示慢性胃炎，未见其他特异性报告，经过常规治疗后症状仍反复。后来，经人介绍找到简燕婷求治。经过评估，简燕婷建议其完善食管压力检测，发现患者食管下括约肌压力偏低。找到关键病因后，考虑患者更容易出现胃酸反流食管，简燕婷为其中西结合针对性用药，患者症状得以好转。

40岁的陈女士因便秘一年到该院就诊，存在便秘减少、排便困难等情况，肠镜检查未发现肠道异常。简燕婷在

排除器质性病变因素后，考虑陈女士存在肠道动力异常可能。不出所料，患者肛直肠压力检测显示存在排便阈值升高，排便时肛直肠矛盾性收缩。在中西医药物结合治疗的基础上，简燕婷为患者进行若干次生物反馈疗法。几个疗程后，陈女士表示：“排便畅通无阻，症状得以改善。”

“食管肛直肠测压系统的引进应用，提高了五邑地区消化道动力诊疗的临床诊疗水平，为广大患者的消化道健康，提供了新的有力保障。”简燕婷说。

C 换季消化不良或因胃肠动力不足

肠胃不好的人，最怕换季，肠胃开始闹小脾气，总感觉食欲不振，胃部积食，消化不良，吃点东西就胀气，还爱反酸嗝气、打嗝放屁，与人相处的时候特别尴尬，严重的时候还会腹痛难忍。

换季胃胀气不消化常是由于胃肠道尚未适应外界环境变化所致。消化不良是因为胃肠动力不足，主要症状包括进食后出现饱胀、暖气、反酸、胃灼热、打嗝、腹痛腹胀不适、泄泻、便秘等。

中医上认为胃肠动力不足，一般是脾胃虚弱、肝胃不和等导致的。简燕婷

建议，家中常备理气疏肝、消积和胃的中药或膳食，可以改善由于胃肠动力不足导致的胸腹胀满、不思饮食、暖气泛酸、恶心呕吐、腹胀腹痛等症。

“季节更替，肠胃疾病高发，特别是有老人和孩子的家庭，更应该提前了解肠胃疾病相关知识，常备保护肠胃的药品及食材，做好预防工作。”简燕婷表示，同时，出现胃肠动力不足的症状时，应当保持清淡的饮食方式，不吃油腻辛辣的食物，多喝水，多吃果菜粗纤维，适时添加衣物，适当运动，方能减

轻肠胃压力，与药物合力达到最好改善效果。

值得提醒的是，出现相关症状，应当尽早就医。目前许多患者反复有暖气、反酸、胃痛、腹胀、泄泻及便秘等消化道相关症状，仅内镜检查往往找不到病因，这类患者需要做胃肠动力检测。“食管肛直肠测压筛查，可以让我们早发现、早认知、早干预，也为治疗方法选择及疗效评估提供更多的可靠依据。”简燕婷说。

秋季是痛风的高发期

3个信号显示痛风加重

江门日报讯（文/图 记者/梁爽 通讯员/袁伟龙 曹昆恒）秋季是痛风的高发期。据悉，夏天过后无病三分虚，再加上人们习惯“贴秋膘”，很多人的第一次痛风发作就在秋天，秋天痛风复发的概率也大大增加。近日，记者从江门市中心医院蓬江分院了解到，近期接诊的痛风患者数量呈上升趋势。

在江门工作的小张今年27岁。这个秋天，令小张没想到的是，几个小时前还在喝咖啡、吃海鲜，谈笑风生，几个小时后就睡梦中因突发关节剧痛被送进医院，最后被确诊为痛风。

据了解，痛风（高尿酸血症）是正常嘌呤饮食状态下，非同日两次空腹尿酸水平：男性尿酸>420μmol/L，女性尿酸>358μmol/L。当尿酸水平

超过关节单尿酸盐饱和度而析出沉积于外周关节及周围组织时，称为痛风。

“痛风也叫白虎历节风，既表明疼痛如白虎撕咬般剧烈，也暗示秋季是痛风高发季节。我国痛风患病率为0.03%—10.47%，已成为我国仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病。”该院急诊科副主任医师袁伟龙介绍，一般痛风发作时，受累关节即出现红肿热痛、功能受限等关节炎表现，多数人在数天内自行缓解。

那么，痛风好发于哪些部位？据悉，痛风好发于脚趾、脚踝、足背、足跟、膝盖、手指、腕部、肘部等部位。此外，痛风多发于中老年人、男性、不良生活习惯（高嘌呤饮食、少运动或过度运动、饮酒等）、有痛风家族史、肥胖者等人群。

对于日常生活中，痛风的预防与管

理，袁伟龙表示，痛风可防可治，根据中国高尿酸血症与痛风诊疗指南（2019年版）有关高尿酸血症与痛风的健康管理，建议做到以下几点：

- 1、限制高嘌呤、高果糖食物及酒精的摄入；
- 2、鼓励奶制品和新鲜蔬菜的摄入；
- 3、多喝水（无肾脏病、心力衰竭等禁忌的情况下，建议早中晚分次、多次饮水，总量≥2000ml/天，并保证尿量2L/天）；
- 4、适当运动（建议从低强度开始，逐步过渡到中等强度，避免剧烈运动以免诱发痛风发作。建议每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动）；
- 5、减脂减重。

此外，痛风加重有3个信号：发作越来越频繁，一年大于等于两次；发作部位改变，从脚趾转移到膝关节等；出现痛风



医生在为痛风患者看诊。

石，如在手指、脚趾、肘关节等处。一旦出现以上情况，需要咨询医生，科学治疗。