

饮食不规律、作息紊乱、情志失调等让脾胃消化系统疾病高发 请定期进行胃肠镜检查



胃肠镜检查可以发现健康隐患。

脾胃为“后天之本，气血生化之源”，脾胃功能的好坏直接关系到人体的气血充盈与脏腑调和，消化健康更是维系生命活力的核心基石。在快节奏的现代生活中，饮食不规律、作息紊乱、情志失调等因素让脾胃消化系统疾病成为高发健康问题，从常见的消化不良、便秘到潜在的息肉、癌前病变，都在侵蚀人们的健康。

江门市五邑中医院脾胃病科副主任、副主任医师刘定提醒，胃肠疾病的预防重于治疗，定期进行胃肠镜检查、养成良好的生活习惯、注重脾胃日常养护，是守护消化健康的关键。如果出现胃肠不适症状，切勿拖延，应及时到正规医院就诊。

文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 刘森

A 消化内镜检查“揪出”健康隐患

“很多肠胃疾病早期没有明显症状，等到出现疼痛、便血等不适时，往往已经发展到中晚期，而消化内镜检查正是发现这些‘隐形杀手’的关键手段。”刘定在采访中分享了多个令人警醒的临床案例，直观展现了胃肠镜检查的重要性。

26岁的小林平时工作繁忙，经常熬夜加班。近半年来，小林时常出现口苦、口干、口气大的情况，偶尔出现腹胀、排便不规律的情况，于是来到江门市五邑中医院脾胃病科进行胃肠镜检查，结果让所有人都大吃一惊——胃镜下其胃腔内布满了大小不一的息肉，有数十枚之多。

“这么年轻就长了这么多息肉，和他长期不健康的饮食作息习惯密切相关。”刘定介绍，虽然这些都是良性病变，但长期发展可能发生恶变，尤其是数量多、体积大的息肉，癌变风险更高。幸运的是，小林通过胃镜检查及时发现并进行了切除，避免了病情进一步恶化。随后，小林在脾胃病科的中医调理下，调整了饮食作息，复查时胃肠功能已基本恢复正常。

55岁的张先生则是因为反复上腹隐痛来到医院就诊，他有近20年的吸烟史，平时偏爱辛辣油腻食物。医生建议他进行胃肠镜检查，结果显示其胃窦部存在大面积萎缩性胃炎，部分区域还发现了高级别上皮内瘤变，这正是典型的胃癌前病变。“如果再拖延几年，这些病变很可能进一步发展为胃癌。”经过内镜下黏膜剥离术(ESD)治疗及术后一年多的中医药调理治疗与养护，张先生的萎缩性胃炎症状明显改善。

“类似这样的案例在临床上并不少见。”刘定感慨，很多患者因为对胃肠镜检查的恐惧或对早期症状的忽视，错过了诊疗的关键期。事实上，无论是无症状的健康人群，还是有轻微胃肠不适的患者，定期进行胃肠镜检查都是发现早期病变、守护消化健康的根本。

B 40岁以上人群应进行首次胃肠镜检查

“胃肠镜检查是诊断食管、胃、肠道疾病最准确直接的方法，堪称消化健康‘精准探测器’。”刘定介绍，它能直接观察消化道黏膜细微变化，早发现炎症、糜烂、息肉、肿瘤等病变，通过活检明确性质，为治疗提供科学依据，避免漏诊误诊。

胃肠镜检查的核心作用包括三个方面。一是早期筛查防癌变。消化道肿瘤早期症状隐匿，胃镜可发现几毫米的微小息肉和早期肿瘤，及时切除或干预，能将癌变风险扼杀在萌芽状态。数据显示，肠镜检查切除结肠息肉后，结肠癌发病率可降低70%以上；二是明确病因助力精准治疗。针对腹痛、腹胀、反酸、黑便等不明消化症状，胃肠镜能直接找到病因，避免盲目用药，为制定针对性方案提供支撑；三是微创治疗优势显著，可开

展息肉切除术(CFP、CSP、HSP、APC)、黏膜切除术(EMR)、黏膜剥离术(ESD)、黏膜下肿物切除术(ESE、EFTR、STER)等多种微创治疗，与传统开腹手术相比具有创伤小、出血少、恢复快、费用低等优势，患者术后短期内即可恢复正常生活。

哪些人群需要定期做胃肠镜检查？

一是普通人群：国家卫生健康委员会建议，40岁以上的人群，无论男女，即使没有任何不适症状，也建议进行首次胃肠镜检查，以便及时发现早期病变，如结肠息肉；结果正常者每5—10年复查一次，发现病变则缩短周期。

二是家族史人群：直系亲属有消化道恶性肿瘤病史者，推荐检查年龄提前至30—35岁，复查周期缩短至3—5年。

三是有痛风病史长期口服止痛药物

人群：消化道出血风险显著增加，建议每年进行胃肠镜复查。

四是有不良生活习惯的人群：长期吸烟饮酒、偏爱辛辣油腻腌制食物、饮食不规律、熬夜、压力大的人群，建议40岁前开始定期复查。

五是有基础胃肠病史人群：患有慢性胃炎、消化性溃疡、炎症性肠病等疾病的患者，需定期复查监测病情。

六是出现警示症状人群：不明原因体重下降、贫血、食欲减退、腹痛腹胀、黑便、便血、排便习惯改变者，应及时检查。

“很多人担心胃肠镜检查会很痛苦，其实不必过度恐慌。”刘定介绍，科室目前开展了无痛胃肠镜服务，通过专业的麻醉技术，让患者在睡眠状态下完成检查和治疗，全程舒适无痛苦，检查结束后很快就能苏醒，不会对身体造成不良影响。

C 脾胃健康从日常科学养护做起

“三分治，七分养，脾胃健康离不开日常科学养护。”刘定表示，脾胃功能与饮食、作息、情志、运动密切相关，良好生活方式是维护消化健康的基础。

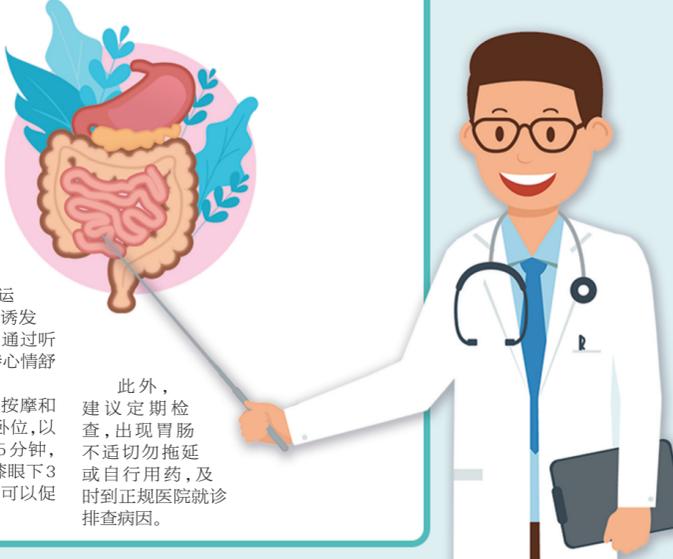
饮食上，规律均衡，温和适宜。三餐定时定量，每餐七八分饱，早餐吃好、晚餐少吃，睡前3小时不进食；减少甜酸、辛辣、油腻、生冷、过烫的食物摄入。平素乏力、便溏等属脾胃气虚型人群建议食用山药莲子粥、小米粥、四神汤(茯苓、淮山、莲子、芡实)；平素畏寒肢冷、喜热饮等属于脾胃虚寒型人群，可食用生姜羊肉汤、桂圆红枣粥，佐以干姜、花椒调味；平素喜食辛辣烧烤，有口苦、大便黏腻等情况属脾胃湿热型人群，可食用薏米赤小豆汤、冬瓜汤，减少温热滋补。此外，戒烟限酒，避免损伤胃肠黏膜；细嚼慢咽，减轻胃肠消化负担。

作息上，建议劳逸结合。保证每天7—8小时睡眠，晚上11点前入睡；饭后半小时可散步、慢走，或坚持太极拳、八段锦等养生运动，促进胃肠蠕动，避免饭后剧烈运动。

情志上，心态平和，脾胃自安。中医认为“肝主疏泄，脾主运化”，不良情绪会影响胃肠功能，诱发或加重不适。需保持心态平和，通过听音乐、冥想等方式缓解压力，保持心情舒畅。

日常调护上，居家用腹部按摩和穴位按揉，如睡前或晨起，取仰卧位，以掌心贴腹，顺时针绕脐摩腹3—5分钟，力度轻柔，配合按揉足三里(外膝眼下3寸)、每次1—2分钟，酸胀为度，可以促进胃肠蠕动、健脾和胃。

此外，建议定期检查，出现胃肠不适切勿拖延或自行用药，及时到正规医院就诊排查病因。



医学指导



刘定：
江门市五邑中医院脾胃病科副主任，副主任医师，医学博士，硕士研究生导师，擅长中西医结合治疗，包括反流性食管炎，慢性萎缩性胃炎，胃溃疡，十二指肠球部溃疡，幽门螺旋杆菌感染，肝硬化，脂肪肝，病毒性肝炎，胆囊炎，胆结石，胆囊息肉，急性慢性胰腺炎，功能性消化不良，功能性腹痛，慢性腹泻，肠易激综合征，慢性结肠炎，溃疡性结肠炎，克罗恩病，便秘等消化系统疾病以及消化内镜早癌筛查，内镜下食管胃底静脉曲张破裂出血套扎止血术，组织胶注射止血术，经皮内镜下胃造瘘术等。

延伸阅读

内调外治 辨证养护脾胃

“中医在脾胃疾病的调理方面有着独特的优势，强调‘整体观念、辨证施治’，通过内调固本、外治祛邪，从根源上改善脾胃功能，减少疾病复发。”刘定介绍，江门市五邑中医院脾胃病科融合传统中医经典理论与现代医学认知，形成了独具特色的中医诊疗体系，为患者提供个性化的脾胃调理方案。

针对患者“寒、热、虚、实”不同证型，量身调配中药汤剂。脾胃虚寒者选用干姜、党参等温中健脾药材；胃热者选用黄连、蒲公英等清热和胃药材，从根源调理脾胃功能，修复胃肠黏膜，适用于慢性胃炎、便秘等慢性胃肠道疾病。

该科室还开展了中医特色外治法，如针灸理气调脾法、揲针理脾调法、温灸暖脾养胃法、穴位贴敷定向疗法、中药保留灌肠法、脾胃推拿舒缓法等。

江门市中心医院接连攻克两例超高龄股骨颈骨折难题 让患者重新站起来

股骨颈骨折治愈率低、高龄患者手术风险高，且保守治疗并发症多、死亡率高，被医学界称为“人生最后一次骨折”。近日，江门市中心医院四肢关节骨科在多学科协作下，成功为95岁的冯爷爷、104岁的冯奶奶实施手术。两位超高龄患者术后早期即可借助助行器下地。

这两次治疗不仅彰显了江门市中心医院四肢关节骨科的精湛医术，也体现了该院多学科协作的强大实力，更践行了“以患者为中心”的服务理念。未来，该院将继续深耕高龄骨折治疗领域，不断提升医疗技术和服务水平，为更多高龄患者带来“站起来”的希望。

文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 陈家辉 何家怡



江门市中心医院将继续深耕高龄骨折治疗领域，为更多高龄患者带来“站起来”的希望。

95岁老人“二次信任”

不久前，江门市中心医院急诊科迎来一位特殊患者——95岁的冯爷爷。这位老人在家中意外摔倒后，右侧髋部剧烈疼痛，无法站立，家属第一时间将其送往该院救治。

经检查，冯爷爷被确诊为右侧股骨颈骨折。更为棘手的是，他既往患有高血压、冠心病、肾功能不全等多种基础疾病，且11年前曾因左侧股骨颈骨折在该院接受人工股骨头置换手术，此次右侧再次骨折，无疑让手术难度和风险大幅提升。“11年前你们把我从鬼门关拉了回来，这次我还信你们！”冯爷爷的信任，给了四肢关节骨科团队极大的鼓舞。

该院四肢关节骨科负责人、主任医师陈元庄，关节外科亚专科主任医师郭黎平牵头，迅速组织麻醉科、心血管内科、肾脏内科、康复医学科等多个科室开展四级手术多学科会诊。专家团队反复评估冯爷爷的身体状况，精准制订了生物型人工股骨头置换术治疗计划，同时针对其基础疾病制定了严密的围手术期管理方案，最大限度降低手术风险。

手术由四肢关节骨科主任医师莫华贵主刀，过程十分顺利。术后，在康复治疗师的专业指导和护理团队的精心照料下，冯爷爷恢复迅速，术后第3天便能借助助行器下地活动。“没想到这么大年纪还能再站起来，感谢医院给了我第二次生命！”冯爷爷及家属十分感动，特意送来表扬信，向全体医护人员表达谢意。

高龄手术创造奇迹

“我们跑了好几家医院，都建

江门市疾控中心发布2月风险提示 科学防护 健康过大年

江门日报讯(记者/梁奕 通讯员/张颖茵 江疾宣)2月恰逢冬春交替，春节长假及节后返工返乡高峰期，人员流动与聚集性活动大幅增加，加上气温波动较大、室内通风不足等因素，呼吸道传染病与感染性腹泻等疾病传播风险升高。江门市疾控中心结合本地监测数据及全国疫情流行趋势，发布2月风险提示，提醒广大市民做好科学防护，健康度过春节佳节。

当前全国流感疫情处于中度流行水平，我市仍以甲型H3N2流感病毒流行为主。近期，我市流感活动水平总体呈持续下降趋势，但春节期间人员跨区域流动频繁，家庭聚餐、公共场所聚集等活动增多，加上气温较低、冷空气活动仍较频繁，易导致呼吸道传染病传播扩散，仍需重点关注。江门市疾控中心提醒，接种流感疫苗，是预防流感最经济有效的手段；日常做好个人防护，规范佩戴口罩，勤用肥皂或洗手液和流动水洗手，咳嗽或打喷嚏时用纸巾或手肘遮挡口鼻；保持室内空气流通，每日定时开窗通风2—3次，每次不少于30分钟，并合理安排作息，增强自身免疫力；出现发热、咳嗽等呼吸道症状时，尽量减少外出，避免前往人群密集场所，及时佩戴口罩就医，并主动告知旅居史和接触史。

诺如病毒感染性腹泻当前正处于流行高峰期，其传染性极强，主要通过粪—口途径传播，可经污染的食物、水或接触传播，易在家庭、学校、养老院等集体单位引发聚集性疫情。春节期间聚餐频繁，食品卫生管理不当或个人卫生习惯不佳时，感染风险会显著升高。江门市疾控中心建议，严格做好手卫生，饭前便后、处理食材前后务必用肥皂和流动水洗手至少20秒，避免用未清洁的手触摸口鼻和食物；注意饮食卫生，不喝生水，蔬菜瓜果需洗净，肉类、贝类等海鲜类食品要彻底煮熟后食用，生熟食材分开存放和加工，避免交叉污染；出现呕吐、腹泻症状时，应居家休息，避免上班或上学，食品从业人员、托幼机构工作人员等需立即离岗，直至症状完全消失72小时后再返岗；处理患者呕吐物、排泄物时，需佩戴口罩和手套，用含氯消毒剂彻底消毒污染区域及物品，清理后的垃圾应妥善密封处理。