

>>>>

长期服用“双抗”药可别忘了定期给胃做检查

主讲人: 诸芹
美年大健康体检中心

对于心血管疾病患者而言,长期服用双联抗血小板药物已经成为常规治疗手段,比如服用阿司匹林、氯吡格雷等药物。双抗药是“救命药”,对于心血管病有好处,同时也是一把“双刃剑”,在保护心脑血管同时,也会导致上消化道症状的出现,例如胃出血。

消化道出血如果得不到及时抢救,一旦发生吐血等紧急情况,死亡率可达10%。由于患者日常服用的阿司匹林等药物有止痛作用,所以在发生出血时,往往没有消化道症状,从而容易被忽视,延误病情,增加死亡率。因此,服用双抗药患者需要特别关注胃健康,一旦有消化道黏膜受损或出血现象,必须查清病因,及时治疗。

心血管病人定期检查胃健康十分重要,无痛胃镜使用麻醉药,异丙酚的不良反应轻微而短暂,但少数患者可出现血压下降、心率减慢、呼吸减慢、低氧血症等呼吸循环抑制,对于严重高血压、心脏病、脑血管疾病的患者来说,存在一定危险。也有不少患者,因为对传统胃镜的恐惧而一拖再拖,不愿接受检查。

不插管无痛的胃镜——胶囊胃镜机器人,则为患者提供了一种无创伤、无痛苦的新型胃部检查方式。只需和水吞下一粒胶囊胃镜,胶囊就可在体内不同角度和位置进行拍摄,整个检查过程仅需15分钟左右。检查结束后,胶囊会随着胃肠蠕动被排出体外。胶囊胃镜作为一项非侵入性检查,医生再不必担心插管式胃镜机械性损伤导致的大出血,患者检查前也无需停用抗凝药物,避免了因停药增加的血栓风险,其检查准确性和电子胃镜高度一致,无论是胃病患者还是普通体检人群都可选择胶囊胃镜进行轻松、舒适又准确的胃部检查。

需要提醒的是,对于患有心血管疾病,需要长期服用双抗药的患者,建议定期检查胃健康,尽量采用无需停药双抗药、温和无伤不刺激的胃部检查手段,胃镜后及时与医生沟通,以便适时调整用药方案。服用双抗药的患者,如果消化道已经出现了疼痛不适,甚至柏油便、黑便等消化道出血状况,一定要入院就诊。

(梅念)

健康之窗



当你睡眠不足、疲劳过度、精神紧张、心理压力、情绪焦虑…… 请当心突发性耳聋

受访医生: 江大附院耳鼻喉科主任医师 黄秋生

健康门诊
江苏大学附属医院

耳聋只有老年人才会有? NO!突发性耳聋可是各个年龄段都会发生的。

前不久,平时听力非常健康的36岁李先生就因为突然耳鸣明显,听不清任何声音而去医院就诊,被医生诊断为突发性耳聋,在医院治疗了一周,耳鸣症状才得到减轻,损害的听力也慢慢得到恢复。

什么是突发性耳聋?

耳朵是人体重要的信息“接收器”,虽然只是一个很小的器官,但作用却不可小觑,它不仅负责人的听觉,还有平衡和定位的功能。

突发性耳聋指突然发生、原因不明的感音神经性听力损失。主要表现为以下症状:

1. 听力下降:多数患者为单侧听力下降,发病前多无先兆,听力一般在数分钟或数小时内下降至最低点。
 2. 耳鸣:可为始发症状,耳鸣常伴随耳聋出现,也可发生于耳聋之后。经治疗后,多数患者听力可以恢复,但耳鸣可能长期存在。
 3. 眩晕:多为旋转型眩晕,表现为视物旋转、步态不稳等。
 4. 其他:部分患者会出现恶心、呕吐、出冷汗等症状,少数患者还会出现耳内堵塞感、压迫感、耳周麻木或沉重感。
- 一旦发现突发性耳聋,须积极治疗,且越早就诊,效果越好,如果等到听力消失殆尽再去医院,就可能发展成为永久性耳聋。

什么原因导致突发性耳聋?

这是一种尚未清楚病因的疾病,可能与病毒感染、内耳供血障碍、自身免疫有一定的关系。

虽然突发性耳聋的具体病因还不明确,但专家发现,睡眠不足、疲劳过度、精

神紧张、心理压力、情绪焦虑等都是突发性耳聋的主要诱发因素。

现代年轻人工作压力大、生活节奏快,患上突发性耳聋的人数也越来越多,因此,突发性耳聋呈现年轻化趋势。

如何预防突发性耳聋?

1. 劳逸结合:适当减轻工作压力,切勿过度劳累,同时保持身心愉悦。
2. 增强体质:平时加强锻炼,老年人可选择慢走、打太极等方式,年轻人则建议选择跑步、骑行等适合自身的有氧运动方式。
3. 均衡饮食:荤素搭配,多补充新鲜蔬果,戒烟限酒。
4. 控制基础疾病:如高血压、高血脂及糖尿病等。
5. 对既往有突发性耳聋或类似症状的人来说,还应注意多休息,远离嘈杂的环境,尽量不戴耳机;尽量避免使用耳毒性药物,如庆大霉素、呋塞米等;保证耳朵的清洁卫生,避免感染、避免耳外伤。

(孙卉 古瑾)

戴耳机要注意保护

晨练、学生、上班族长期使用耳塞型耳机可导致噪声性听力下降。使用耳塞型耳机时间越长,听力损害越严重。据研究,戴耳机连续听1小时音乐,听力明显下降,连听2小时,真的会对听力造成不可恢复的伤害。

人戴上耳机后,外耳道口即被耳机紧紧堵塞住。高音量的音频声压会直接进入耳内而损伤听力,造成不可恢复的听力损害。长期用耳机听音乐,听觉就会出现疲劳、损伤,引起听力减退,人

体会出现烦躁不安、头晕、失眠、记忆力减退、注意力不集中、思维反应迟钝、异常心理障碍等情况,对身体健康十分有害。

所以,戴耳机应该要注意:

- ①要挑选音质佳、杂音小的耳机。要保护双耳,就要选择高清晰音质、CD音质的耳机。
- ②成人每天用耳机不超过3-4小时,青少年因听觉器官还未发育成熟,每天不宜超过1-2小时,以间歇收听为

宜。

③音量听清楚就行,不要高音量,用耳机音乐应注意减小音量,以柔和不刺耳为宜,应该保持在40到60分贝为最佳,应该挑选音量可以灵活自由控制的耳机,遇到声音突然变大等情况可以及时调整,保护听力。

④别只用一边耳朵戴耳机。

⑤头戴耳机比耳塞耳机伤害小些,在购买耳机时应该尽量挑选头戴式耳机。

(晓玖)