

得了萎缩性胃炎 这样做有助康复

不少老年人都患有萎缩性胃炎，其症状是上腹疼痛、食欲减退，进食不多但觉得很饱。除了冷食、硬食、辛辣及其他刺激性食物等容易引发胃炎外，还与很多其他因素有关。2月26日，阳光融和医院老年医学科副主任医师李云峰针对萎缩性胃炎的病因及防治作出详细解答。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

萎缩性胃炎的发病因素

家住高新区、今年78岁的王先生有一段时间上腹疼痛，吃一点饭就觉得很撑，到医院检查后被确诊为萎缩性胃炎。王先生之前有抽烟、喝酒的习惯，因为这个病戒烟、戒酒。“以前每天晚上喜欢喝点酒，自从觉得胃里不舒服就不敢喝了。而且吃一点饭就觉得很饱，着实是难受。”王先生无奈地说。

李云峰表示，老年群体是萎缩性胃炎的高发人

群，引发此病的因素主要有以下几个方面。

有幽门螺杆菌的老年人患萎缩性胃炎的可能性较大；老年人的牙齿随着年龄增长会逐渐出现缺损，致使食物咀嚼不充分就已入胃，而且老年人的食道、胃黏膜逐渐萎缩、蠕动力变差，无形中也增加了肠胃的负担；一些老年人患有多种慢性病，服多种药物可能产生药物性胃炎，甚至导致胃糜烂及胃出血；老年人的身体免疫力下降，身体各个器官逐渐老化，胃黏膜退化萎缩，胃液分泌功能降低，也容易患萎缩性胃炎。

国内外学者研究已公认慢性萎缩性胃炎与胃癌有关，但并不是所有萎缩性胃炎都会变成胃癌，只有肠上皮化生伴有不典型性增生改变，才可能发展成胃癌。但如果慢性萎缩性胃炎没有得到及时治疗，很有可能会发展成胃溃疡，甚至还可能造成消化道出血。

日常生活中的注意事项

高新区76岁的孙女士前段时间患上萎缩性胃炎，经过一段时间的治疗，症状减轻了不少。孙女士之前总是喜欢暴饮暴食，遇到喜欢的食物就会吃很多，而

且喜欢吃油炸食品。“检查结果出来后，我一直很注意，那段时间吃了饭就难受，现在好了很多。”孙女士说。

李云峰表示，老年人如果患上萎缩性胃炎，除了对症治疗外，在日常生活中应多注意以下几个方面。

避免有害因素的侵袭 戒烟、戒酒，少吃辛辣粗糙等对胃肠有刺激的食物与药物；不暴饮暴食，减轻肠胃负担。

注意营养摄入 多吃高蛋白食物及高维生素食物，保证机体的各种营养素充足。

注意酸碱平衡 当胃酸分泌过多时，可以喝些牛奶或者豆浆，吃点馒头或者面包也可以中和胃酸；当胃酸分泌减少时，可食用浓缩的肉汤、鸡汤或者带酸味的水果，以刺激胃液分泌，帮助消化，但是要食用避免引起腹部胀气和含纤维较多的食物，如豆类、韭菜等。

李云峰建议，患有萎缩性胃炎的老年人，平时可以喝点酸奶，酸奶中的磷脂类物质会紧紧地吸附在胃壁上，从而能对胃黏膜起到保护作用。另外，酸奶分解代谢所产生的乳酸和葡萄糖醛酸可以增加胃内的酸度，抑制有害菌分解蛋白质产生毒素，保护胃免遭毒素侵蚀，而且有利于萎缩性胃炎的康复。



健康宝典

预防白内障 摒弃不良生活习惯

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

白内障是一种随着年龄的增加，眼睛晶状体慢慢发生浑浊而逐渐造成的视力障碍，也是第一致盲性眼病。白内障人群以老年人为主，一些不良生活习惯会增加白内障发生的风险。2月26日，记者就引发白内障的因素进行了采访。

家住高新区、今年56岁的王先生最近视力模糊，到医院检查后发现患上了白内障。“没想到这个年纪就患上了白内障，可能与我的一些不良生活习惯有关。”王先生说。

潍坊眼科医院主治医生张鹏飞表示，一些不良生活习惯容易引发白内障，老年人在生活中应避免以下不良生活习惯。

只喝饮料，不喝白开水 水分在眼内晶状体的代谢和保持透明过程中起着重要作用。人体内缺水是导致晶体变浑浊的原因之一。老年人要养成多饮用白开水的习惯，每天保证饮水量在2000毫升以上，运动出汗后饮水量要适量增加。

只吃三高食品，不食新鲜果蔬 高脂肪、高糖、高蛋白等三高食品会加速氧化反应，增加患白内障的风险。尤其要减少摄入奶油、奶酪、冰淇淋等含乳糖丰富的乳制品。因为这些食品中的半乳糖会干扰奶制品中维生素B2的吸收，使其沉积在眼睛的晶状体上，蛋白质易发生变性，导致晶状体透明度降低，容易诱发或加重白内障。随着年龄的增长，老年人的营养吸收功能与代谢机能逐渐衰退，晶状体营养不良，维生素C含量明显下降，久而久之容易引起晶状体变性。新鲜蔬菜和水果中富含的维生素C可以减弱光线对晶状体的损害，研究发现，蔬菜颜色越深，所含的维生素C以及叶黄

素含量就越丰富。此外果蔬及水产品中富含的其他维生素和微量元素，对晶状体也有好处。

长期嗜酒、吸烟 过度饮酒后，眼睛的毛细血管容易扩张，从而影响晶状体的正常代谢。香烟产生的烟雾会对晶状体造成伤害。据眼科流行病学调查发现，白内障患者中，有20%的人与长期吸烟有关。每天吸烟20支以上的人比不吸烟的人患白内障的可能性高两倍。

张鹏飞表示，无节制的三高饮食习惯及缺乏运动的人群不在少数，这种不良生活习惯也容易患糖尿病，血糖升高，晶状体内由葡萄糖转化的山梨醇会在晶状体内大量积聚，使晶状体内渗透压增加、纤维肿胀变性、浑浊，容易引发糖尿病性白内障。白内障早期症状不明显，主要表现为无痛性视力逐渐下降。因此，要想保护好眼睛，就要改掉日常生活中的一些不良习惯。



老年人耳背 警惕高血压在“作祟”

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

老年人听力减退，除了和年龄增长、器官慢慢退化有关，还和心脑血管疾病有着密切的关系。如何保护好听力？2月26日，潍坊市第二人民医院老年医学科副主任刘艳作出详细解答。

家住高新区、今年60岁的李女士前段时间感觉耳朵嗡嗡作响，开始她以为是上火了，可过了几天后耳边嗡嗡作响的症状不但没减轻，反而更严重了。“耳朵像被什么东西塞住了似的，别人说话的声音稍小点，我听起来就特别费劲。”李女士说，她觉得自己应该不至于突然耳背，到医院检查后发现竟然是高血压引起的。

刘艳表示，心脑血管疾病可通过改变组织器官的血液循环而影响其功能的正常发挥。以老年人常有的“三高”问题为例，当身体出现高血压、高血脂等问题时，可使血流减缓、血液黏稠、血流供应受阻等，再加上内耳动脉非常细小，且无侧支循环，更容易出现内耳微循环灌注障碍。如果这种缺血缺氧的状态长时间持续得不到纠正，就会导致内耳组织发生病变，从而引起听觉神经受损，出现不同程度的耳鸣、耳闷、听力下降等问题。

患有心脑血管疾病的老年人可从以下四个方面保护听力。

积极控制好血压、血脂 在遵医嘱进行药物治疗的同时，饮食上应以清淡、营养均衡为主，少吃高脂肪、高胆固醇食物。

减少对耳朵造成伤害的机会 经常掏耳朵、长时间在高分贝噪音环境下、经常使用耳毒性药物（如抗生素、链霉素、庆大霉素）等，均容易损伤耳朵，造成听力下降，应尽量避免这些因素。

耳部按摩 耳部有很多穴位，常按摩耳朵可以促进内耳血液循环，有助于耳朵保健。具体手法为：双手分别放在两耳根部，拇指和中指分开置于耳前及耳后，先揉耳垂，再夹住耳朵，紧贴耳廓，用适当的力度向上推至耳尖，如此反复数次即可。

保持情绪稳定 情绪突然起伏或一段时间压力过大，精神过于紧张也可能引起内耳的血液循环障碍而导致内耳损伤。因此，要控制好情绪，保持平和的心态，同时注意休息，保证充足的睡眠。

刘艳提醒，如出现耳鸣、听力骤降、耳朵有被堵塞或进水感等耳部异常时，应及早就诊，以查明原因及时对症治疗。