

如何避免压力过大 胃溃疡?

胃溃疡的临床表现与十二指肠溃疡有些类似,但又有自身特殊性。

1. 临床特征

胃溃疡的临床表现有3个特征:①慢性过程:少则几年,多则10余年或更长;②周期性:病程中常出现发作期与缓解期交替出现;③节律性:疼痛表现为餐后痛,餐后半小时疼痛开始,至下一次餐前消失,周而复始,胃溃疡的症状主要表现为腹痛,伴或不伴呕吐,恶心,反酸,嗝气等症状,但也有不少人以胃溃疡的各种并发症如穿孔,出血,幽门梗阻而为首发症状。

2. 临床症状与体征

(1)上腹部隐痛不适:胃溃疡的疼痛是一种内脏性质的疼痛,体表定位不确切,同时疼痛多不剧烈,可以忍受,表现为烧灼样痛,隐痛不适等,活动期具有节律性,表现为餐后痛,随着病理的发展具有周期性和季节性特点,贲门附近的溃疡还可表现为胸骨后烧灼感和左胸部疼痛,当溃疡发生穿透,表现为疼痛程度加重,向背部放射或背痛,同时有夜间痛等表现,当疼痛性质和节律性发生改变时,还应警惕恶变的可能。

(2)恶心、呕吐:无幽门梗阻而发生呕吐多提示溃疡处于活动期,呕吐为间歇性,频繁呕吐多提示幽门梗阻。

(3)反酸、嗝气、腹泻:反酸亦提示溃疡可能处于活动期。

(4)出血、穿孔:发生出血,穿孔后都有其特殊的临床表现。

(5)体征:缓解期一般无阳性体征,活动期只有上腹部轻压痛,但应注意行肛查和检查淋巴结有无肿大,以与胃癌相鉴别。

现代人工作压力大,而且食不定时,很多人都不注意保养自己的身体,常常饥一顿饱一顿的,长时间下来就会使胃部出现问题,患上胃溃疡。胃溃疡初期的症状有哪些你知道吗?

1. 上腹部疼痛

多位于上腹部,也可出现在左上腹部或胸骨、剑突后。常呈隐痛、钝痛、胀痛、烧灼样痛。胃溃疡的疼痛多在餐后1小时内出现,经1~2小时后逐渐缓解,直至下餐进食后再复现上述节律。部分患者可无症状,或以出血、穿孔等并发症作为首发症状。

2. 体重减轻

不少胃溃疡病人有明显的体重减轻,这是由于热量摄入减少的结果。胃溃疡病人常于进食后引起腹痛,不进食则不疼痛,因此为了减少疼痛,病人宁可少吃或不吃。由



于食物的种类和量与疼痛有关,往往使病人过于慎重地选择食品或减少饮食物量。由于这个缘故,长期热量摄入不足,便会导致体重下降,甚至营养不良。体重减轻有时相当显著,如果发生在40岁以上的病人,甚至会使临床医生疑为恶性肿瘤。

3. 出血

胃溃疡较十二指肠溃疡易出血,且出血量大,容易复发。另外还有一些病人可以完全没有症状,只是在偶然的情况下或死后解剖时才被发现患有胃溃疡病;少数病人仅在发生了严重的并发症如穿孔,出血,幽门梗阻时才被发现。这些病人查体可无阳性体征。此外,还有一些不典型的症状,如食欲不振,饭后胀满,恶心,呕吐等,这些症状的出现并不一定标志着幽门梗阻的发生。临床上应注意加以鉴别。

然而,胃溃疡绝对不是无法根治的。

1. 必须坚持长期服药:由于胃溃疡是个慢性病,且易复发,要使其完全愈合,必须坚持长期服药。切不可症状稍有好转,便骤然停药,也不可朝三暮四,服用某种药物刚过几天,见病状未改善,又换另一种药。一般

来说,一个疗程要服药4~6周,疼痛缓解后还得巩固治疗1~3个月,甚至更长时间。

2. 避免精神紧张:胃溃疡是一种典型的心身疾病,心理因素对胃溃疡影响很大。精神紧张、情绪激动,或过分忧虑对大脑皮层产生不良的刺激,使得丘脑下中枢的调节作用减弱或丧失,引起植物神经功能紊乱,不利于食物的消化和溃疡的愈合。保持轻松愉快的心境,是治愈胃溃疡的关键。

3. 讲究生活规律,注意气候变化:胃溃疡病人生活要有一定规律,不可过分疲劳,劳累过度不但会影响食物的消化,还会妨碍溃疡的愈合。溃疡病人一定要注意休息,生活起居要有规律。溃疡病发作与气候变化有一定的关系,因此溃疡病人必须注意气候变化,根据节气冷暖,及时添减衣被。

4. 注意饮食卫生:若不注意饮食卫生、偏食、挑食、饥饱失度或过量进食冷饮冷食,或嗜好辣椒、浓茶、咖啡等刺激性食物,均可导致胃肠消化功能紊乱,不利于溃疡的愈合。做到一日三餐定时定量,饥饱适中,细嚼慢咽,是促进溃疡愈合的良好习惯。

眼科医生
殷丹 Dan Yin, M.D.
 (301)770-2020
 (Mon-Sat. 急诊24HRS)
 6333 Executive Blvd, Rockville, MD
 www.washingtoneyeconsultants.com

* 纽约医学院 M.D.
 * 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医生
 * 美国眼科专家文凭
 * Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

维州马州妇产科不孕科
 美国妇产科学院院士、德州理工大学医科博士, 爱因斯坦大学主治医师
 曾任 Johns Hopkins University 妇产科临床副教授 3-109

颜世莲 Dianna Yan, MD **俞国贤 Steve Yu, MD, FACOG**

● 每年定期妇女抹片及乳房检查
 ● 孕妇产前检查、接生、无痛分娩
 ● 不孕症、输卵管及精液检查; 人工受孕
 ● 泌尿系统、尿道膀胱感染; 小便失禁
 ● 子宫、膀胱下垂、脱落; 治疗不用开刀
 ● 宫颈腺癌; 治疗不用开刀
 ● 卵巢、子宫囊肿; 切除不用开刀
 ● 子宫镜扎输卵管; 不用开刀
 ● 阴道松弛整形
 ● 减除静脉曲张、蜘蛛痣; 不用开刀

诊所备有最先进超声波扫描、激光, 子宫镜、子宫颈癌检镜, 还有最新 cryotherapy, radiofrequency 和 Leep 设备 (免开刀腹腔镜手术、妇科、泌尿、阴道盆腔整形手术)

接受各种保险 PPO 和 HMO 自费优惠

马州 301-963-0900
 8909 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877
 维州 703-876-6200
 8622 B Lee Hwy, Fairfax, VA 22031

妇女全科

罗迅妍 医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow
- 国家康复医院住院医师
- 宾州大学附属医院住院医师

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险
 预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
 马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
 维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

裴万征 医师 妇产科
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
 703-698-9668
 starcareobgyn.com

聚有十多年临床经验

● 美国妇产科学院院士
 ● 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
 ● Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
 ● 哥伦比亚大学生理学博士
 ● 北京医科大学本科及整形外科毕业

○ 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生
 ○ 妇科年检, 各种妇科疑难病症
 ○ 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管
 ○ 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

○ 子宫内腺瘤切除术: 根治经血过多
 ○ 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
 ○ 松弛阴道收紧术, 改善性功能
 ○ 痔疮切除、乳房肿物切除
 ○ 药物去除静脉曲张和蜘蛛痣

● 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
 ● 妇科泌尿: 治疗尿失禁, 及非感染性尿急和夜尿增多
 ● 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
 Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊
 Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

主治 乳腺癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤等各种癌症及各种血液病

王冬梅 医师
 DongMei Wang, M.
 预约电话: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850 (301) 424-9723
 位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达 (301) 337-8116

樊薇 Wei Fan MD 内科医师

主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病, 健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。

具有多年临床经验, 认真负责, 耐心周到, 个体化精细诊疗。

● 美国内科学会专科文凭
 ● 美国内科学会会员
 ● Shady Grove Hospital 主治医师
 ● Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师

接受各种保险及自费, 全面接受新病人

预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039 3-115
 地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

精神心理专科

郑三君 医师 ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
 ★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
 ★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
 Board Certified Psychiatrist

主治 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧恶梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助 3-022
 Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
 Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
 18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)