

三餐不规律、熬夜吃夜宵、咖啡不离手 这类消化道疾病找上年轻人

医生：先把作息和饮食习惯调回正轨

不少年轻人仗着年纪轻、身体底子好，长期保持三餐不规律、熬夜吃夜宵、咖啡不离手的生活习惯，出现轻微胃痛、胃胀也习惯性硬扛、不愿就医。殊不知，这些日积月累的不良习惯会持续损伤胃肠道黏膜，埋下急症隐患。

近日，宁波市中西医结合医院消化内科就接连收治两名无基础疾病的年轻患者，两人均突发急性上消化道出血，最终确诊为不良生活习惯诱发的十二指肠球部溃疡合并幽门螺杆菌感染。

呈现明显的年轻化趋势

24岁的吴先生（化姓）与23岁的陈小姐（化姓）既往身体健康，无慢性病史、也无长期服药史。近期，二人先后出现反复黑便、呕吐咖啡色胃内容物等危急症状，紧急前往宁波市中西医结合医院就诊。

消化内科黎国民主治中医师详细问诊后发现，两名患者有着高度重合的不良生活习惯：长期熬夜、频繁吃夜宵、常年饮用咖啡，这也是诱发此次急症的主要诱因。

胃镜检查最终确诊，两名患者均为十二指肠球部溃疡伴活动性出血，且合并幽门螺杆菌感染。针对患者急症，该院消化内科团队立即实施胃镜下电凝止血手术，配合抑酸护胃的规范化治疗，快速止住出血。经过住院观察与对症治疗，两名患者病情痊愈，已顺利出院。

“放在以前，消化性溃疡、上消化道出血基本都是中老年人高发的疾病，现在情况真的不一样了。”消化内科洪捷敏主任医师介绍，从近年临床接诊情况来看，十二指肠球部溃疡出血已经呈现非常明显的年轻化趋势，而且普遍发病隐匿、治愈后也容易复发。

他特别提醒，很多年轻人遇上空腹胃痛、上腹隐痛，第一反应都是忍，实在扛不住了才随便吃点胃药，这恰恰是针对十二指肠溃疡危险的做法。尤其是合并幽门螺杆菌感染的患者，溃疡本身就会反复发作，拖着不治的话，溃疡创面会越烂越深，一旦蚀破黏膜下的血管，就会引发急性大出血，严重时会出现失血性休克，真的会危及生命。

并非单一因素导致

对于青年群体十二指肠溃疡高发的现状，洪捷敏解释，这并非单一因素导致，而是幽门螺杆菌感染、不良生活习惯、精神压力、健康意识缺失多重

因素长期叠加的结果，其中幽门螺杆菌感染是主要原因。

临床数据显示，超90%的十二指肠球部溃疡，主要原因是为幽门螺杆菌感染。在此基础上，各类不良习惯进一步加速，加重病情。首先是饮食作息严重紊乱，三餐不定时、长期熬夜、夜宵常态化，叠加咖啡、碳酸饮料、酒精、辛辣食物的持续刺激，让胃肠道黏膜长期处于受损状态，抵御病菌、胃酸的能力大幅下降；其次是精神压力长期过载，当年轻人工作生活节奏快、长期焦虑紧绷，极易引发肠胃功能紊乱、胃酸分泌失调，进一步加重黏膜损伤；最后是健康意识薄弱，多数年轻人秉持“年轻胃好”的误区，肠胃不适一味硬扛，将可早期干预的轻微溃疡，硬生生拖成凶险的大出血急症。

要警惕哪些信号？如何预防？

洪捷敏提醒，有两类信号需要警惕：早期轻症阶段，往往会反复出现空腹胃痛、夜间上腹隐隐作痛，还会伴随腹胀、反酸烧心、频繁暖气、食欲减退等症状，这类反复出现的不适不要拖，尽早去医院筛查干预，就能避免病情加重；一旦排出柏油样黑便、呕吐出咖啡色液体，同时还有头晕乏力、心慌出冷汗、脸色苍白的表现，就是已经出血的信号，说明失血量不小，存在休克风险。医生特别强调：只要出现一次黑便，必须立刻就医，绝对不能在家拖着观察。

如何预防十二指肠球部溃疡？洪捷敏建议，首先是把作息和饮食习惯调整回正轨，三餐尽量定时定量，减少熬夜，控制咖啡、酒精、辛辣刺激食物的摄入，从源头减少肠胃刺激；别再抱着“年轻胃好扛得住”的错误想法，长期有上腹不适、空腹疼痛、夜间胃痛的人群，尽早完成幽门螺杆菌检测和胃镜检查；如果已经确诊溃疡合并幽门螺杆菌感染，一定要遵医嘱完成全程规范杀菌治疗，按时复查，彻底根除病灶，避免溃疡复发。

据《宁波晚报》

用力排便却差点要了“老命”

近日，72岁的王大爷如厕时憋气用力排便，突发剧烈胸痛晕倒，被紧急送往萧山区第三人民医院抢救。

据医院急诊科医师介绍，用力排便时的屏气发力动作，在医学上称为瓦尔萨尔瓦动作，会给心血管系统带来双重打击，危险程度远超剧烈运动。发力瞬间胸腔腔压力骤升，心脏泵血阻力激增、心肌耗氧量飙升；同时静脉血回流受阻，心脑血管供血短暂不足。老年人多存在血管硬化、管腔狭窄等问题，极易引发血管斑块脱落、血管破裂，进而诱发急性心梗、脑卒中或恶性心律失常，严重时可致猝死，合并高血压、冠心病等基础病的老人风险更高。

针对老年人普遍存在的如厕认知误区，医生予以纠正。不少老人认为蹲厕更顺畅卫生，实则久蹲易阻碍血液回流，起身易引发体位性低血压、跌倒摔伤，还会加重膝关节负担，坐厕才是更安全的选择。

此外，如厕反锁房门的习惯存在极大隐患，密闭空间突发急症时，家人难以及时施救，极易错失急救“黄金四分钟”。

医护人员给出全套适老化安全如厕方案。设备上优先更换坐便器，脚下放置10厘米防滑脚踏凳，优化排便姿势；环境上加装马桶安全扶手、铺设防滑垫，如厕虚掩房门，方便应急救援。同时养成科学习惯，固定早餐后15至30分钟排便，单次时长控制在5分钟内，杜绝如厕分心。

调理便秘是规避风险的核心，老人日常可多摄入膳食纤维、每日饮水1500至2000毫升，坚持散步、太极拳等温和运动，切勿长期滥用泻药。有基础病的老人，卫生间需常备急救药品，出现胸闷、头晕等不适需立即停手呼救，守护自身生命安全。

据潮新闻

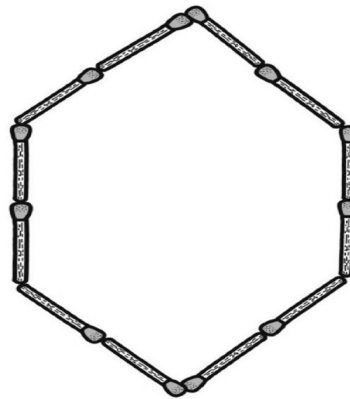
益智游戏

数独

	9				4	8		
	3			2			5	
	5		7			2		1
2			1				7	
		8	4			6		
	4		8		5			9
1		9			8		4	
	2			4			8	
		3	2				1	

在空白格填入数字，使其每行、每列、每一个粗线格（3×3）内的数字为1–9，不重复。

六边形谜题



先用12根火柴摆个六边形，如右图所示，再用18根火柴在里面摆6个相等的小六边形，应该怎么摆呢？

赶牛过河

有甲、乙、丙、丁4头牛，甲牛过河需1分钟，乙牛需2分钟，丙牛需5分钟，丁牛需6分钟，放牛娃每次只能骑一头牛、赶一头牛过河。

请问：怎样才能使过河时间最短？

祝枝山写春联

祝枝山是明代的四大才子之一，常用笔画戏弄贪官污吏。有一年除夕，他应邀为一赃言题写了两副春联：明日逢春好不晦气终年倒运少有余财此地安能居住其人好不悲伤。赃官看后恼羞成怒，祝枝山却笑道：“大人差矣！学生写的全是吉庆之词啊！”说罢便念了起来，人们听后，果然是吉庆之词。原来，祝枝山的对联少了标点，你知道标点要怎么加，才能变成吉庆之词吗？