

# 患了胃溃疡,生活行为干预知多少

在这个充满压力与快餐的时代,胃溃疡成了不少人的“老朋友”。虽然胃溃疡的产生原因千奇百怪,但我们可以通过生活行为干预的方式,给它一个“请你离开”的机会。接下来,我们将带你探索如何通过行为干预战胜胃溃疡,让胃肠道重归平和。

## 什么是胃溃疡

胃溃疡是一种常见的消化系统疾病,指的是胃黏膜的“叛变”,导致局部的损伤和溃烂。患者常常会感到上腹部疼痛,伴随消化不良、恶心和呕吐等症状。造成胃溃疡的主要因素包括胃酸分泌过多、幽门螺旋杆菌感染、长期服用非甾体抗炎药物以及心理压力等。了解这些基本知识有助于提高对胃溃疡的认识,及时发现症状并寻求医疗帮助。

## 生活行为干预知多少

### 1. 饮食要“友好”

选择“温柔食物”:在饮食上,优先选择那些对胃友好的食物,如米粥

和蒸菜。这些食物就像待人友好的朋友,容易消化,能有效减轻胃部负担。相反,辛辣和酸性食物则像那些不太靠谱的朋友,可能会刺激胃黏膜,加重不适,因此最好尽量避免。通过这样的饮食调整,可以为胃提供一个舒适的环境,有助于缓解症状。少食多餐:将每天的饮食安排成少量多餐,每天进食5到6次,避免一次性进食过多,让胃感到“饱胀”。这种做法就像举办一个小型派对,保持热度和活力,有助于减少胃酸分泌,降低胃部不适的风险。通过让胃保持适度的工作状态,可以有效预防溃疡症状的加重。

不吃“冷食”:食物的温度也对胃的舒适度有很大影响。保持食物在温热状态,能够减少对胃的刺激,避免冷食对胃的撞击刺激。冷食就像从冰箱里拿出来的冰块,容易让胃感到不适。因此,建议在饮食中坚持选择温热的食物,以保护胃的健康。

### 2. 远离烟和酒

戒烟:烟草对胃的影响不容小

觑,它不仅会增加胃酸分泌,还可能

导致胃黏膜的损伤。因此,戒烟显得尤为重要。将烟草视为一个坏朋友,它只会带来麻烦和痛苦,远离它可以让你和胃都轻松愉快,促进胃黏膜的愈合。

限酒:酒精同样对胃有一定的刺激作用,因此需要控制饮用量,最好是限酒或不饮酒。将酒精比作一个一喝就上头的朋友,过度饮酒不仅会加重胃的负担,还可能引发或加重胃溃疡。给胃创造一个清静

的环境,有助于其保持活力与健康。

### 3. 心情要愉快

压力被认为是胃溃疡的诱因之一,因此,保持愉快的心情是非常重要的。每天抽出15分钟进行深呼吸或冥想,想象自己置身于海滩,海风轻拂,感受内心的宁静与放松。这种放松技巧可以有效缓解压力,帮助胃部舒缓紧张。与朋友交流,分享日常生活中的烦恼和快乐,能够有效缓解负面情绪。保持幽默感和乐观的态度,笑对生活,能让你的心情更加

轻松愉快,进而对胃的健康产生积极影响。

### 4. 作息不能乱

保证睡眠:优质的睡眠对身体的修复至关重要,每晚应确保7至8小时的高质量睡眠。将手机等电子设备放一边,给自己一个放松的时间,与床亲密接触。良好的作息能够增强身体的免疫力,帮助胃的恢复与愈合。

适度锻炼:每周至少进行150分钟的适量运动,如散步、游泳等,有助于增强体质并改善消化功能。运动不仅能释放压力,还能让你感到精力充沛,胃也会因此受益。将运动纳入日常生活,可以帮助保持良好的身体状态和心理健康。

### 5. 严格遵医嘱

定期复查:定期前往医院进行复查,与医生保持密切联系,能够及时发现和处理潜在问题。就像与老朋友的定期见面,保持沟通能帮助你更好地了解自己的健康状态,防止问题的恶化。

按时服药:严格按照医生的指示按时服药,如同一个乖宝宝,确保药物的有效性。如果有任何疑问或不适,及时咨询医生,确保治疗的连续性和有效性。这种遵循医嘱的态度是确保胃健康的重要保障。

### 6. 坚持“胃日记”

记录每日饮食和症状变化,可以帮助你更好地了解哪些食物或活动可能会引发不适。通过这种记录,能够及时识别出对胃部不利的因素,便于调整饮食和生活习惯。定期与医生沟通你的困扰和感受,分享任何显著变化或困扰你的症状。这不仅能够帮助医生了解你的病情,还能让你获得更专业的建议和调整治疗方案。

胃溃疡的干预不再是单打独斗,生活干预策略让我们迎来了更全面的“战斗”方案。通过科学照护,我们可以更有效地对抗这个不速之客。让我们一起告别不适,重拾健康,享受每一顿美食,给胃一个温暖的家!

望江县医院(安徽省望江县人民医院)消化内科王小林

## 拍卖公告

受委托,我公司定于2024年12月18日上午9时至10时(延时除外),在中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn/)举行拍卖会,公告如下:

一、拍卖标的:安徽省皖北煤电集团财务有限公司所属废旧物资一批,标1:废旧物资一批(空调、电脑、打印机等)起拍价4000元,保证金1000元,加价幅度200元/次;标2:废旧UPS铅酸电池一批(80块)起拍价10000元,保证金3000元,加价幅度200元/次。

二、展示时间、地点:自公告之日起至拍卖日前,标的所在地,意向竞买人看样前须联系拍卖人取得拍卖文件。

三、竞买手续办理:意向竞买人应在2024年12月17日17:00前,缴纳保证金到指定账户,办理竞买登记手续;保证金户名:金诺国际拍卖集团有限公司安徽分公司;账号:225006787421000002;开户行:徽商银行股份有限公司合肥潜山路支行。

四、联系人:刘女士 13739232153

金诺国际拍卖集团有限公司

## 中国AA级拍卖企业拍卖公告

1.受委托我公司定于2024年12月17日9时在亳州市公共资源交易中心网络竞价系统(https://ggzybozhou.gov.cn/)进行公开网络竞价拍卖的事项如下:

①合肥市庐阳区寿春路156号百花大厦三栋商住用房租赁权,面积约2980㎡,起拍价105.492万元/年,保证金60万元;

②合肥市庐阳区寿春路156号百花大厦五楼商住用房租赁权,面积约2865.5㎡,起拍价68.772万元/年,保证金10万元。

以上标的具体以现场现状为准,预展时间:公告日至2024年12月16日17时止,其他事项详见亳州市公共资源交易中心公告。

联系电话:0551-62864879、18164478688

2.受委托,我公司定于2024年12月19日上午9:00在中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn/)公开拍卖以下标的:

闲置挂车11台(购置时间2018年),每台挂车起拍价详见中拍平台,竞买保证金0.5万元/台。

以上标的具体以现场现状为准,预展和报名时间:公告日至2024年12月17日17时止,其他具体竞买事项详见中拍平台网络公告。

联系电话:0551-62864879、18164478688

安徽省金诚拍卖有限公司

## 合肥市瑶海区劳动争议仲裁委员会公告

上海龙慧医疗科技有限公司: 本委受理江诉你(公司)工资报酬、赔偿金等劳动争议一案(综合类劳动争议案[2024]1945号),因你(公司)无法联系,根据《劳动争议仲裁办案规则》第二十条的规定,向你(公司)公告送达应诉、举证及开庭通知书,申请答辩。自公告之日起三十日即视为送达,逾期答辩和举证的期限为公告期满后十日内,并于2025年1月20日下午3时30分在瑶海区人民法院中心大厦十楼开庭,无正当理由不到庭的,本委依法缺席裁决。联系电话:0551-64496478。特此公告。

2024年12月06日

## 合肥市瑶海区劳动争议仲裁委员会公告

安徽北朝建筑工程有限公司: 本委受理陶良诉你(公司)工资报酬等劳动争议一案(综合类劳动争议案[2024]1946号),因你(公司)无法联系,根据《劳动争议仲裁办案规则》第二十条的规定,向你(公司)公告送达应诉、举证及开庭通知书,申请答辩。自公告之日起三十日即视为送达,逾期答辩和举证的期限为公告期满后十日内,并于2025年1月21日下午2时30分在瑶海区人民法院中心大厦十楼开庭,无正当理由不到庭的,本委依法缺席裁决。联系电话:0551-64496478。特此公告。

2024年12月06日

## 合肥市瑶海区劳动争议仲裁委员会公告

安徽小凯电子商务有限公司: 本委受理董诉你(公司)工资报酬、双缴工资、补偿金等劳动争议一案(综合类劳动争议案[2024]1966号),因你(公司)无法联系,根据《劳动争议仲裁办案规则》第二十条的规定,向你(公司)公告送达应诉、举证及开庭通知书,申请答辩。自公告之日起三十日即视为送达,逾期答辩和举证的期限为公告期满后十日内,并于2025年1月21日下午3时30分在瑶海区人民法院中心大厦十楼开庭,无正当理由不到庭的,本委依法缺席裁决。联系电话:0551-64496478。特此公告。

2024年12月06日

## 合肥市瑶海区劳动争议仲裁委员会公告

安徽律动在线法律咨询有限公司: 本委受理申请人沈奇、罗志军、任晴晴诉你(公司)关于工资报酬、补偿金等劳动争议一案(综合类劳动争议案[2024]1121-1123号),现已审理终结。因你(公司)无法联系,根据《劳动争议仲裁办案规则》第二十条的规定,向你(公司)公告送达应诉、举证及开庭通知书,申请答辩。自公告之日起三十日即视为送达,逾期答辩和举证的期限为公告期满后十日内,并于2025年1月21日下午3时30分在瑶海区人民法院中心大厦十楼开庭,无正当理由不到庭的,本委依法缺席裁决。联系电话:0551-64496478。特此公告。

2024年12月06日

## 合肥市瑶海区劳动争议仲裁委员会公告

合肥市瑶海区铭源台球俱乐部(个体工商户): 本委受理申请人廖一诺诉你(公司)关于工资报酬等劳动争议一案(综合类劳动争议案[2024]1341号),现已审理终结。因你(公司)无法联系,根据《劳动争议仲裁办案规则》第二十条的规定,向你(公司)公告送达(综合类劳动争议案[2024]1341号)仲裁裁决书。自公告之日起三十日,即视为送达。自视为送达之日起十五日内,当事人可以依法向人民法院起诉;逾期不起诉的,本裁决即发生法律效力。联系电话:0551-64496478。特此公告。

2024年12月06日

## 合肥市瑶海区劳动争议仲裁委员会公告

安徽水利开发股份有限公司遗失安徽和建建筑工程有限公司于2024年7月19日开具收据2张,收据号:6601848,金额:79602.47元;收据号:6601847,金额:10000元,声明作废。

安徽华嘉通信设备有限公司遗失财务章、发票章,声明作废。

合肥泰地新材料有限公司营业执照正本(统一社会信用代码91340121MA2XHQ021P)遗失,声明作废。

宿州强盛建材有限公司遗失公章、财务章,声明作废。

安徽省发友农业科技有限公司统一社会信用代码:91341302MA4CQ6G822公司不慎遗失公章、财务章、法人章、发票章、合同专用章,特此声明。

临泉县文野农业发展有限公司遗失公章(编码:3412211038602),声明作废。

安徽凡德罗科技发展有限公司 芯片财务章丢失,声明作废。

天长市科里格家用电器销售有限公司遗失公章(3411810155647),财务专用章(3411810155648),林定邦法人章(3411810155649),声明作废。

## 经常睡懒觉 耗气又伤肾

如果经常赖床,哪怕晚上早早睡了,第二天还是起不来,可能是身体出了问题。

中医认为,白天阳气升浮,傍晚阳气敛降,晚上阳气闭藏。人禀天地之气而生,亦受天地规律影响,随着早晨自然界阳气升发,人的阳气被唤醒,白天劳作,阳气外散,晚上睡眠,阳气闭藏,会形成闭环,即阳气的“圆运动”。晚上睡得越沉,阳气闭藏就越深,人的阳气“圆运动”就越大越圆,第二天早晨阳气升发就越有力,人自然会有精神、有活力。若体内痰湿泛滥,阳气不足,就会导致阳气该升发时疲软无力,表现为嗜睡。睡懒觉反过来还会困住本应升发的阳气,令阳气的“圆运动”受到抑制,人会出现疲惫乏力、注意力不集中、工作学习效率降低等问题。

《黄帝内经·素问·宣明五气篇》提到,久卧伤气。在中医看来,睡觉时间

不是越长越好。一天的阳气“圆运动”有生、长、收、藏四个过程,不能全都闭藏,也不能全都升发。一般来说,成年人每天睡眠时间以七八个小时为宜。睡得过多,意味着阳气过多地闭藏,会导致白天升发无力。

在保证睡眠时间的基础上,何时睡、何时醒也有一定讲究,建议大家根据太阳定起居。早晨太阳升起,就要同步起床,傍晚太阳落下,就要准备入睡。冬天昼短夜长,阳气敛藏,人应静以养阴,夏天昼长夜短,阳气升浮,人应动以养阳。一般认为,晚上9点至早晨5点为最佳睡眠时段,但《黄帝内经》建议冬天要等到太阳升起后再起床,这样最能顺应自然规律。若实在保证不了早睡,建议尽量晚上10点半前上床,争取晚上11点入睡,次日早晨7点半左右起床。总之,不熬夜是底线,需时刻牢记于心。 张晶晶

## 中年人睡难 大脑老得快

早前研究发现,睡眠问题与晚年思维能力减弱和记忆力衰退之间存在关联。美国神经病学学会杂志《神经病学》网络版发表的一项新研究显示,睡眠问题与大脑衰老的关系从中年早期就开始了,中年人睡难等困扰会加快大脑的衰老速度。

加州大学旧金山分校研究人员招募了589名平均年龄为40岁的志愿者参与了研究。他们分别于研究开始时和5年后填写了睡眠状况问卷,问题包括“你是否入睡困难”“夜间是否频繁醒来”“是否总是醒得太早”等。根据问卷结果,研究人员总结出6种睡眠质量不佳的表现,分别为睡眠时长不足、睡眠质量低下、入睡困难、睡眠维持困难、清

晨早醒、白天嗜睡。存在3种以上表现的参试者为高分组,有2~3种的属于中等组;只存在1种的为低分组。研究初期,低分组占比约70%,中等组22%,高分组占8%。

研究启动15年后,所有参试者接受了脑部扫描检查,研究人员据此计算出每个人的大脑年龄。在综合考虑了年龄、性别,以及高血压、糖尿病等因素后,结果显示,相比低分组,中等组的大脑平均年龄老了1.6岁,高分组平均大脑年龄老了2.6岁。进一步分析发现,入睡困难、睡眠维持困难、清晨早醒都与大脑年龄增大有显著关联,特别是当这些问题持续5年之久的情况下。

刘冬

## 白天打盹久 心血管有风险

近日,国内一项研究显示,白天30分钟之内的小睡或有益,而超过30分钟可能有危害。

这项研究检索了国内外涉及小睡与健康关系的队列研究,最终纳入44项研究,涉及186万人(平均年龄56.4岁),其中82万人有白天小睡习惯。

结果显示,当小睡时长小于30分钟时,并未对心血管病风险产生明显的影响,或许还能在一定程度上缓解疲劳,而不至于干扰正常的生理节律,甚至白天小睡还有预防肌少症的作用。

但是当小睡时长达到或超过30分钟时,其心血管病风险会增加。

研究者认为,白天较长时间小睡可能干扰人体生物钟的正常节律,影响心血管系统的自主神经调节功能,使得交感神经和副交感神经的平衡失调,进而影响心脏的正常节律和血管功能。此外,生物钟的紊乱还可能影响激素的正常分泌,这些激素的失衡可能间接影响心血管系统的功能,进一步增加心血管病风险。

杨进刚

## 人冬气温骤降 警惕心梗来袭

近日,长沙市第三医院急诊科接诊了一位29岁的年轻患者。患者因胸痛发作被紧急送医,经检查确诊为急性心肌梗死。

“第一次胸痛发作时,患者选择了休息,症状确实得到缓解。”长沙市第三医院急诊医学科副主任医师唐尚林回忆说,“但第二次发作时,他本以为还能像上次一样自行缓解,结果疼痛反而加重,最后不得不紧急就医。”

“很多人认为心梗是中老年人的‘专利’,这种认识是错误的。”唐尚林解释道,急性心梗主要是由冠状动脉供血急剧减少或中断引起,当心肌细胞缺血超过20分钟就可能坏死。他一边调出患者的检查结果,一边说:“像这位患者,虽然年轻,但因为有肥胖、高血脂等危险因素,完全可能导致心梗提前发生。”

长沙市第三医院心血管内科二病室副主任陈航表示,通过及时放置支架,使血管重新通畅,可以挽救更多的心肌细胞。“冬季胸痛高发,一定要提高警惕。”唐尚

林提醒,急性心梗最常见的早期症状是胸骨后或心前区疼痛,可能放射至背部、左肩、左臂等处。他特别强调:“即使是短暂发作的胸痛也不要掉以轻心,尤其是伴有大汗、恐惧感、濒死感的患者,一定要及时就医。”

“做好日常预防很重要。”陈航补充建议,“要控制好血压、血糖、血脂三项指标。保持心情舒畅,避免剧烈情绪波动;注意保暖,避免剧烈运动;不要因为年轻就掉以轻心。” 姚羽

## 紫癜与红斑的另一种说法!

血风险随年龄增长而增加。部分患者仅有血小板减少而没有出血症状,部分患者有明显的乏力症状。根据发病机理,诱发因素与病程,紫癜病可分为急、慢性两类。急性患者具有自限性,一般在6个月痊愈;慢性可反复迁延难愈,病死率约为1%。

该疾病属于中医学“血症”、“紫癜”等范畴。紫癜病的发生多与外邪侵袭、饮食不当、劳倦过度,情志失调等因素有关,儿童则以感受外邪致病多见。本病病位在心、肝、脾、肾,病理性质有虚实,初病多实,久病多虚,或虚实夹杂。病理因素有热毒、瘀血,血热瘀毒贯穿始终。本病实证可予清热凉血、化瘀止血;虚证可予益气养血、滋阴降火等处理。

系统性红斑狼疮是一种自身免疫性疾病,与自身免疫功能紊乱有关。也就是体内出现了大量本不该出现的自身抗体,这些自身抗体会攻击健康的组织器官,引起自身免疫反应,红斑狼疮最具特征性的症状为面部出现蝶形红斑,而“狼疮”的名字正是因为该病的面部红斑表现,像是被狼咬伤所致。除皮肤损害以外,还可导致全身多系统、多脏器受累。全球每10万人里有40~100人患有红斑狼疮,其中以育龄期女性为主。且红斑狼疮仍缺乏根治手段,但通过早期诊断及规范性的综合治疗,可明显改善预后,大多数患者病情可控制,能正常工作、生活、生育等。

其实,紫癜病和系统性红斑狼疮都是患者的免疫机制出了问题;红斑狼疮重症可出现全血细胞减少的症状,部分紫癜病也都是红斑狼疮的一种表现;两种疾病都可以使用激素、免疫抑制剂等来治疗,但是治疗的细节又各不相同,最好咨询当地血液科或风湿免疫科进行系统治疗。

《黄帝内经》指出“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽其天年……”避风寒,慎起居,调饮食,畅情志;遵守生存的规律,才能健康生活!

中医一般认为系统性红斑狼疮对应的病名为“阴阳毒”。因表现为多系统损伤,故当出现狼疮性肾炎时,中医可命名为“肾痹”、“水肿”;出现血液系统损伤时,可命名为“紫癜”、“虚劳”等。中医认为本病以阴虚血热为核心病机,瘀血阻滞贯穿疾病始终。并认为“热”是系统性红斑狼疮发病过程中的重要特点,“清热”是治疗该疾病的一个重要手段。即使在气血亏虚、脾胃亏虚等证候的治疗中,虽以温补扶正为主,也可稍佐清热之品。其中,清热药、补气药、滋阴药、利湿药、活血药为中医治疗系统性红斑狼疮的五大主要药类。就中医论治而言,急性期重在清热解毒,适当滋阴凉血;缓解期重在益气固本、活血通络。治疗始终贯穿滋阴、清热、解毒、祛瘀的基本原则。

其实,紫癜病和系统性红斑狼疮都是患者的免疫机制出了问题;红斑狼疮重症可出现全血细胞减少的症状,部分紫癜病也都是红斑狼疮的一种表现;两种疾病都可以使用激素、免疫抑制剂等来治疗,但是治疗的细节又各不相同,最好咨询当地的血液科或风湿免疫科进行系统治疗。

《黄帝内经》指出“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽其天年……”避风寒,慎起居,调饮食,畅情志;遵守生存的规律,才能健康生活!

2024年12月06日

安徽水利开发股份有限公司遗失安徽和建建筑工程有限公司于2024年7月19日开具收据2张,收据号:6601848,金额:79602.47元;收据号:6601847,金额:10000元,声明作废。

安徽华嘉通信设备有限公司遗失财务章、发票章,声明作废。

合肥泰地新材料有限公司营业执照正本(统一社会信用代码91340121MA2XHQ021P)遗失,声明作废。

宿州强盛建材有限公司遗失公章、财务章,声明作废。

安徽省发友农业科技有限公司统一社会信用代码:91341302MA4CQ6G822公司不慎遗失公章、财务章、法人章、发票章、合同专用章,特此声明。

临泉县文野农业发展有限公司遗失公章(编码:3412211038602),声明作废。

安徽凡德罗科技发展有限公司 芯片财务章丢失,声明作废。

天长市科里格家用电器销售有限公司遗失公章(3411810155647),财务专用章(3411810155648),林定邦法人章(3411810155649),声明作废。