

“胃”你守护—健康“肠”驻 老人胃肠镜检查前应该怎么做？

■ 上海市第八人民医院 黄烨 沈伟晔 马君雯

近年来,随着人类生活水平的不断提高,其生活节奏也在不断加快,并且也在极大程度上提高了其发生消化系统疾病的风险,尤其对于老年人群而言,随着其年龄的不断增长,身体各项机能不断出现退行性变化,其消化能力也会逐渐变弱,这将在极大程度上提高其发生消化系统疾病的风险,不利于其身心健康,因此,定期进行胃肠镜检查十分必要。为了提高老年人群对胃肠镜检查的重视程度,本文将详细介绍以下几点胃肠镜检查相关健康知识。

什么是胃肠镜检查？

胃肠镜检查主要是指胃镜和肠镜检查,具有较高的安全性、可靠性,是一种直观、可视的检查手段,能够有效帮助医生判断患者是否发生胃溃疡、炎症性肠道等疾病。在进行胃肠镜检查时,医生会将一根前端带有光源和电子传感器的橡胶软管经口咽部进入食道或经肛门插入肠道内,使其能够进入胃腔、十二指肠,或是经过肠道达到盲肠,这个胶管上端的电子传感器就像“眼睛”一样,能够准确将患者胃肠道黏膜的健康状况反映到电子计算机中,以便于医生观察,并判断其是否发生病变。

老年人做胃肠镜检查前需做好哪些准备？

(一)排除身体疾病

通常情况下,患者在进行胃肠镜检查前,往往需要先进行其他检查措施,全面掌握受检者身体健康状况,明确其是否适宜进行胃肠镜检查,并通过其他检查措施,对其进行疾病诊断。一般患者在做胃镜前,需先进行血常规等其他检查,以此了解其自身健康状况,判断其是否存在乙肝、结核等传染性疾病,老年患者还

应进行心电图检查,以此判断其心脏功能是否完好,高血压、心脏病等疾病患者或曾经发生过此类疾病的患者,应在检查前及时告知医生自身疾病发展情况。而当患者在进行肠镜检查前,应进一步判断其是否存在腹膜刺激征或者腹膜炎,若其存在此类疾病,则不宜进行肠镜检查。

(二)做好饮食调整

在胃肠镜检查前24小时,患者应保持低纤维饮食,尽可能食用粥、软面条等半流质饮食,减少水果、蔬菜等富含植物纤维等不易消化的食物。

(三)提前清理肠道

结直肠是存储粪便的场所,若不能及时将粪便彻底清理,则极有可能导致其对肠镜检查结果造成影响,因此,在进行检查前,应给予其适量泻药,排空肠道,以免其中残留粪便,使医生难以准确观察其结肠黏膜。

(四)停药

降糖药请于检查当天暂时停用,直至检查完毕;高血压药、甲状腺治疗药可在检查当天早上饮少量清水送服

(五)保持空腹

为了避免进食食物会对患者

胃肠镜检查结果的准确性造成影响,其在进行相关检查前,往往需要进禁食禁水。一般来说,进行胃镜检查的患者应禁食6小时以上,并禁水2小时以上,若其存在梗阻或胃排空障碍等现象,则还应酌情延长禁食禁水的时间;肠镜检查则需要患者在检查前禁食4-8小时,禁水时间大于2小时。

检查后注意事项有哪些？

(一)胃镜检查后注意事项

当患者完成胃镜检查或超声胃镜检查后,往往会出现腹胀不适感,这是由于医生为了更好地观察患者胃部情况,通常会经内镜向其胃部注气,检查后气体未能完全排除,将会使其感到腹胀,这属于正常现象,无需过度紧张,可以尝试通过活动后打嗝、肛门排气等方式缓解不适。还有部分患者在检查后可能会出现咽喉疼痛、咽部异物感以及口腔出血等不适,这也是胃镜检查后的正常反应,可自行消退,但若此类症状在检查后2天仍未完全消失,则可到脾胃科门诊就诊,进一步查明引起咽痛不适的原因。除此之外,患者若仅进行普通胃镜检查,并未进行特别治疗时,其在检查

1小时后才可饮水,检查2小时以后才可适量进食流质或软质食物,若其取了较多活检,则应保持1-2天禁食,同时在专业医生的指导下,酌情应用保护黏膜或者止血药物。

(二)肠镜检查后注意事项

部分患者在完成肠镜检查后,其有可能会出现问题腹胀、腹痛等不适,还有部分患者会出现腹泻等不良症状,这都属于正常现象,其中腹胀主要是由于气体积聚在肠腔内,可通过肛门排气缓解,而腹泻则主要是因导泻药未及时完全排出体内所致,可通过保持规律、健康的饮食改善。除此之外,患者在完成肠镜检查后24小时内,应注意休息,避免饮酒,不吃辛辣、油腻、刺激的食物,尽量不进行体力活动,以免其肠道受到刺激,加重腹痛等不适症状。

总而言之,为了最大程度降低消化系统疾病的发生率,为自身身心健康提供保障,老年人群应提高对胃肠镜检查的重视程度,及时进行相关检查,并积极做好以上准备工作。



又被念“紧箍咒”？这样做能缓解偏头痛

■ 健康上海

有一种头痛——有时是一侧太阳穴痛,有时是两侧太阳穴都痛,有时脑门顶痛,甚至后颈窝痛……就像时不时被念了个紧箍咒。然而做了很多检查,仍找不出原因。其实,这就是偏头痛。

来自上海市第一人民医院嘉定分院神经科的李玲玲、王晓平主任医师给大家讲讲,如何解除偏头痛“紧箍咒”。

问:为什么会发生偏头痛?

答:60%的偏头痛患者都有家族性。

偏头痛的常见诱因有:

● 女性月经期、排卵期,或口服避孕药后,因激素水平波动诱发头痛;

● 饥饿或饱食、喝酒、吃巧克力、过度摄入咖啡因及刺激性食物等;精神压力大,以及焦虑、紧张、愤怒等情绪刺激;

● 服用某些药物,如硝酸酯类扩张血管药物;

● 睡眠不足或过度,长时间低头看手机等;

● 噪音、暴晒、受风、寒冷等因素。这些诱因引发大脑皮层异常活动,激活脑膜血管周围三叉神经产生痛觉信号,

三叉神经被激活后,还会释放血管活性神经肽,引起脑膜血管扩张、水肿,形成神经源性炎症,不断反复导致头痛加重。

问:有没有方法能够缓解偏头痛?

答:防治偏头痛,最关键的就是要避免其诱因。

对于已经出现的轻微偏头痛,可以按压风池穴、太阳穴,每次10分钟,或者服用止痛药物,如布洛芬、对乙酰氨基酚、萘普生等。

如果出现中重度偏头痛,或偏头痛发作频繁、服用普通止痛药效果不明显,

还可以在医生指导下选择处方药物。需注意,在头痛刚刚出现时服用效果更好,不要等到疼痛难忍再用药。

有些偏头痛发作时,合并严重呕吐,口服药物容易被吐出,可以用佐米曲普坦鼻喷雾剂,透过血脑屏障、起效更快。

此外,还可以尝试针灸、推拿等理疗方式及封闭疗法,快速缓解偏头痛折磨。

在治疗的同时,患者还要改善生活方式,养成良好生活习惯,注意作息规律,保证充足睡眠,才能达到事半功倍的效果。