



頻繁打嗝或是癌癥表現



吃飯着急或吃飯時說話吞入較多的空氣，就會打嗝。偶爾打嗝讓人不舒服，可如果你連續幾個月打嗝不斷，就要警惕，這可能是疾病甚至是消化道癌癥的表現。

中山大學孫逸仙紀念醫院消化內科副主任黃開紅教授說，打嗝在醫學上的專業名稱是“呃逆”，不論是吃多了，還是餓了，都可能出現打嗝。進食之後的打嗝是由于橫膈肌、肋間肌痙攣，引起急促吸氣，同時，聲帶肌肉收縮，使聲門短時間閉鎖，這些肌肉與大腦神經末梢連接，刺激神經的某個部位，就會引起打嗝，使聲帶發出一種特有的聲音。健康人可發生一過性呃逆，除了與飲食過快、過飽，攝入很熱或冷的食物飲料、飲酒等有關外，外界溫度變化和過度吸煙亦可引起。

打嗝和“噯氣”不同

黃開紅強調，需要特別注意的是打嗝與“噯氣”的區別，噯氣是指由于胃內積存過多氣體後，由胃經食管自主或不自主地涌出，同時發出一種冗長而低調的聲音，一般多發生于進食之後，常伴隨反酸同時出現。

中山大學孫逸仙紀念醫院消化內科李佳佳醫生說，打嗝的原因大致上可以分為功能（生理）性和器質（病理）性兩種類型。人們日常打嗝和飯後打的“飽嗝”，主要是因吞嚥了唾液、水或飯時，刺激了膈肌所致，這種屬於功能性打嗝。對於打嗝，還有幾個概念需要弄清楚。

打嗝一次發作持續達48小時，被認為是“急性打嗝”。而“慢性打嗝”通常是持續性或復發性的且多為病理性的。打嗝持續時間大于2月被認為是“頑固性打嗝”。

發生頑固性打嗝，不僅嚴重影響正常生活，還會

給患者造成精神和身體的沉重壓力。更糟糕的是，頻繁的頑固性打嗝并非小事，很可能是疾病的警報。

打嗝或預示胃炎中風癌癥

頑固性呃逆可能預示着以下疾病：

胃炎癥：如果經常出現噯氣、打嗝，甚至不吃飯都會不自覺地打嗝，就有可能有胃部疾病。因此，如果打嗝無法自行停止，同時還伴有標誌性的胃部、胸部或咽喉等灼痛感，那就應該去找專科醫生進行診治。

中風預警信號：發生在後腦部位的中風，容易引起頑固性打嗝，而且在女性中更常見。對於老年人來說，反復打嗝則更需注意，因為這有可能是腦中風的前兆。中風之所以出現打嗝的癥狀，原因在於：一方面是由于中風後，顱內病變直接或間接影響呼吸中樞、腦幹迷走神經核，調控呼吸心跳的延腦血管發生阻塞，植物神經功能紊亂，造成迷走神經異常放電，橫膈膜的肌肉不斷收縮，一直打嗝；另一方面是腦中風後常會發生應激性潰瘍而致上消化道呃逆。

小心癌癥：連續打嗝要當心癌癥侵襲。如果出現連續打嗝，千萬不要掉以輕心，臨床上已有一些因連續打嗝被查出肝癌的病例。因為，連續打嗝有可能是因腫瘤導致肝臟腫大，刺激膈膜而引起的膈膜痙攣。

此外，食道癌、賁門癌、胃癌的患者也會出現連續打嗝的癥狀。尤其是賁門癌，賁門位于食管和胃的連接處，進食時開放，吃完後關閉，以保證胃內食物不會反流到食管。由賁門癌引起的打嗝有以下兩大特徵：①不會因為吃得過多或過飽出現，常反復、頻繁打嗝，且不易停止；②由于賁門癌多由下部食道發生，使本來已經很狹窄的賁門更狹窄，食物通過時會有乾燥緊縮感、疼痛、梗塞感，此外，由賁門癌引起的打嗝，還同時伴有進食不爽快、劍突下疼痛等。

腦腫瘤和頭部外傷後刺激腦神經，反射性地引起膈神經痙攣也可引起頑固性打嗝。肺炎、支氣管哮喘、酒精中毒、痛風和尿毒癥等也可引起頑固性呃逆。

13種方法幫你止嗝

打嗝不是病，可打起來真難受。病理性打嗝要針對原發病治療。生理性打嗝有沒有什麼好辦法止嗝呢？李佳佳支招如下：

深呼吸屏氣 進食時打嗝可以暫停進食，做幾次深呼吸，往往在短時間內能止住。

穴位按壓 打嗝頻繁時，可自己或請旁人用手指壓迫兩側的“少商”穴。“少商”穴位于大拇指根部橈側面，距指甲緣約0.6cm，在黑白肉際交界處。壓迫時要用一定的力量，使患者有明顯的酸痛感。患者自行壓迫可兩手交替進行。

按摩 取一根細棒，一端裹上棉花（如手邊無棒，可用竹筴的細端包上棉花代替），放入患者口中，用其軟端按摩前軟腭正中綫一點，此點的位置正好在硬、軟腭交界處稍後面。一般按摩1分鐘就能有效地控制打嗝。

喝水彎腰法 將身體彎腰至90度時，大口喝下幾口溫水，因胃部離膈肌較近，可從內部溫暖膈肌，在彎腰時，內臟還會對膈肌起到按摩作用，緩解膈肌痙攣，瞬間達到止嗝的目的。

屏氣法 直接屏住呼吸30~45秒，或取一根幹淨的筷子放入口中，輕輕刺激上腭後1/3處，打嗝癥狀會立即停止。但心肺功能不好的人慎用此法。

驚嚇法 趁不注意猛拍一下打嗝者的後背，也能止嗝。因為驚嚇作為一種強烈的情緒刺激，可通過皮層傳至皮下中樞，抑制膈肌痙攣。但有高血壓、心臟病人應慎用。

紙袋呼吸法 用一個小塑料袋，罩住自己的口鼻，進行3~5次的深呼吸。用呼出的二氧化碳重復吸入，增加血液中二氧化碳的濃度，抑制打嗝。

伸拉舌頭法 打嗝不淨時，用一塊幹淨紗布墊在舌頭上，用手指捏住舌頭向外伸拉。此時，會感到腹部有氣體上升，打嗝自然消除。

噴嚏止嗝法 打嗝時，如果沒辦法打個噴嚏，就可以止嗝，可以用鼻子聞一下胡椒粉即可打噴嚏。

笑聲止嗝法 嬰兒打嗝時，可將嬰兒抱起，用指尖在嬰兒的嘴邊或耳邊輕輕搔癢，一般至嬰兒發出笑聲，打嗝即可停止。

壓舌法 用幹淨的勺子把舌頭緊緊地壓住，幾分鐘以後，打嗝一般會停止。

食糖法 取白糖50~100克，分2~4次放入口中含化，半小時內禁止攝入其他食物和水，但此法患糖尿病者及糖耐量異常者慎用。

堵耳法 用手指堵住耳朵，從而抑制迷走神經末梢的活動，阻止打嗝。

李佳佳提醒說，在日常生活中，想避免打嗝，飲食一定要注意。吃飯得斯文點，安靜而緩慢，不要狼吞虎咽；不吃堅硬難消化及辛辣、生冷之物；易打嗝的人，盡量不要喝咖啡、濃茶等飲料，能戒掉烟、酒最好。

專家強調，對於頑固性呃逆，特別是打嗝伴有吞嚥不適、咽喉部異物感、胸骨後疼痛不適等，一定要去正規醫院進行檢查，明確引起呃逆的原因，積極治療原發病，選擇適宜的治療方法。

冬季護心 五個改變

寒冷的冬天，對全身器官都是一次嚴峻的考驗，尤其對於護心，要做到五方面改變。

運動，太陽出來再說。持之以恆的運動可以改善心臟功能，因為天冷而久臥不動，不是好的生活方式。但心臟不好的人，冬季最好就不要晨練了，應在太陽出來後再運動，地點最好向陽且有遮擋。運動強度要適當，最好選擇散步、慢跑、打太極拳等不太激烈的運動。

睡眠，醒了先躺會兒。高質量睡眠相當於給心臟充足了電。南方臥室氣溫常常較低，冬天要蓋保暖效果好的羽絨被或羊毛被，避免寒冷誘發疾病發作。冬季傍晚與凌晨也是心梗和卒中高發時段，患者經醫生評估後，睡前可以適當服用阿司匹林以降低上述風險。老人睡醒時不要急于下床，先在床上躺一會兒，否則易引發心絞痛、中風。

呼吸，備好疫苗和口罩。呼吸道感染在冬季高發，易誘發心梗、猝死等急性冠狀病事件，體質較差的老人必要時可提前接種疫苗。另外，冬季易出現霧霾，空氣中的PM2.5等污染物會加快心率、升高血壓、激發血管炎癥反應，并讓血液高凝，進而誘發心臟病發作。因此，霧霾天氣時需減少戶外活動，如必須外出應戴好口罩。

保暖，護好頭、手、腳。研究顯示，寒冬季節，由于室內外溫差大，加之氣候乾燥，可能造成冠狀動脈痙攣，這會導致心絞痛或心肌梗死的發生。因此，心血管病患者一定要注意保暖，尤其要護好頭部、手部、腳部。外出時要戴手套、帽子、圍巾，穿大衣，睡前用熱水燙燙腳，夜裏上衛生間時要穿上衣服，洗澡時先放熱水，等水溫合適後再脫衣服。大風降溫時，不要迎風行走。

藥物，及時調整。血管遵循“熱脹冷縮”原理，天氣變冷時，會使血管收縮更明顯，導致血壓升高、大幅波動，原有的藥物劑量未必能控制好血壓。因此，天氣劇烈變化時，最好及時到醫院調藥。

感冒、尿路感染、糖足、皮膚瘙癢、發胖

冬季糖友防五害



冬季是糖友病情最易加重、并發癥最多發的季節。日常生活中注意以下5個方面，有助于糖友平安度過寒冬。

防呼吸道感染 氣溫下降，季節轉化，是呼吸道感染的高發時期，由于糖友的抵抗力相對較低，更容易發生呼吸道感染，尤其是老年糖友，往往還伴有心腦血管等基礎病，繼發感染後病情相對嚴重。加強體育鍛煉是最好的辦法，建議進行慢跑、散步、打太極拳、舞太極劍等有氧運動，還可以通過做擴胸運動、仰臥起坐等鍛煉肌肉，對增強呼吸道功能有一定的幫助。另外，應注意保暖，加強個人防護，盡量少去人流密集的場所，必要時戴上口罩，注意口腔和鼻腔的清潔及護理；多吃富含維生素C的食物。

防尿路感染 冬季人們飲水量下降，尿液減少，尿道自潔能力下降；當糖友血糖大于10毫摩爾/升，尿液中會出現糖分，有利于細菌生長繁殖，泌尿系感染機會增多，尤其是女糖友。因此，在控制好血糖之外，要保證每天喝水2000毫升，這樣才有足夠的尿液衝刷尿道，降低感染幾率。此外，還要做做好個人清潔護理。

防糖尿病足 糖友易并發周圍神經及微血管病變，可使痛覺纖維受損，對疼痛和溫度感覺遲鈍或消失，天冷取暖時極易燙傷。另外，糖友動脈粥樣硬化的發生率比常人高得多，下肢的動

脈粥樣硬化及血栓可使血管出現節段性阻塞，再加上血液黏稠度增加、微循環障礙而引起足部缺血，燙傷後不易痊愈，進一步可發展至潰爛、感染，甚至足部壞死，即糖尿病足。為防糖尿病足，建議糖友每晚用40攝氏度左右溫水泡腳15分鐘，這有助于防寒保暖及改善足部血液循環；熱水袋取暖時，水溫調到50攝氏度左右；穿柔軟的棉綫襪，鞋碼要合腳，防止各種可能的損傷；積極、正規地治療腳癬、甲溝炎等足部疾病。

防皮膚瘙癢 汗液和油脂都是保護皮膚潤滑的必需物質，但冬季皮膚為了保溫，毛細血管會收縮，汗液減少，同時新陳代謝降低，油脂分泌也不旺盛，皮

膚因此變得乾燥。糖友洗澡水溫不能過高，40攝氏度左右即可；洗澡時間不要過長，盡量用弱鹼性或中性的香皂、沐浴露等；不要過分搓擦皮膚，浴後全身應塗抹潤膚乳，保持皮膚濕潤。盡量不要搔抓皮膚，以免抓破以後感染。

防飲食過量 寒冷天氣，人們容易吃得較多，是個愛“長膘”的季節，但糖友在任何時候都不能放鬆飲食控制。應盡可能按照飲食平衡的原則選擇食物，避免高糖、高脂。不要偏好某一類食物。每餐可吃適量的瘦肉絲或肉片，加上一些純蔬菜或涼拌菜。掌握好吃飯和吃藥的時間，定時、定量、定餐，規律服藥，才能保證血糖穩定，防止低血糖的發生。飲酒要適度。