

胃病总不好 或是情绪“闹脾气”

近日,28岁的林夏(化名)又一次因剧烈胃痛被送进急诊室。这已是她今年第三次因同样的问题进急诊就医。胃镜检查只写着“浅表性胃炎”,她服用雷贝拉唑三个月,疼痛却像潮水一样反复袭来。接诊医生建议她去心理科看看,心理医生在问诊中发现一个关键细节:她的胃痛,几乎每次都出现在工作项目汇报前一两天。对于这样的案例,泉州市中医院中医体质调理专家、主任医师陈弼沧表示,林夏的胃,其实一直在替说不出口的压力“喊疼”。 □融媒体记者 张沼坤

肠胃被称为“第二大脑”

很多人以为肠胃只是个消化器官,吃坏了东西才会不舒服。陈弼沧主任指出,现代医学发现,从食管到直肠,我们的消化道里分布着超过1亿个神经元,数量仅次于大脑,所以,科学家把消化系统称为“第二大脑”。这个“腹脑”与颅内的“头脑”之间,通过叫做迷走神经的“信息高速公路”紧密相连,这就是脑肠轴。

当我们遭遇压力、焦虑,或感到委屈时,大脑中的杏仁核会率先敲响“警报”,下丘脑随之释放压力激素。这条信号沿着脑肠轴传到肠胃,交感神经

立刻被激活。结果就是胃黏膜血管收缩、胃酸分泌失控、肠道正常的节律性蠕动被彻底打乱。

陈弼沧解释,这正是为什么有人一紧张就拉肚子,有人长期焦虑会便秘,而林夏的胃痛,本质是一场由情绪引发的“神经风暴”。

从中医角度看,陈弼沧强调,这种情况属于“肝气犯胃”。中医讲“肝主疏泄”,负责调畅全身气机,也包括情绪。当压力、郁怒导致肝气郁结,气机不顺畅时,最先遭殃的往往是脾胃,即“见肝之病,知肝传脾”。

当人遭遇压力、焦虑,或感到委屈时,下丘脑会释放压力激素,影响肠胃功能,引发胃疼等问题。(CFP)



情绪带来功能性胃肠病

陈弼沧结合临床数据介绍,在消化内科门诊中,约有40%的患者来查去都找不到明显的器质性病变。他们的胃痛、腹胀、腹泻是真实存在的,但病根不在胃壁或肠壁上,而在于看不见、摸不着的情绪病灶。这类问题在医学上被称为功能性胃肠病,主要包括以下几类:

压力型胃痛:常见于备考学生、职场白领。表现为上腹部烧灼样痛或隐痛,胃镜可能只有轻微黏膜充血,吃奥美拉唑等抑酸药效果不佳。陈弼沧表示,从中医的角度来看,这种情况多为肝郁气滞或肝胃不和。

焦虑性腹胀:多见于更年期女性。表现为患者在饭后觉得肚子胀,频频

暖气,肠道像被按下了“暂停键”,腹部CT可见大量积气,却找不到梗阻。这类人往往伴有心烦、失眠、多思多虑。

抑郁相关性腹泻:长期情绪低落,对什么都提不起兴趣的人,可能出现晨起就腹痛、腹泻,反复检查粪便,却未发现感染或炎症,吃止泻药只能管一时。陈弼沧认为,这是肝郁乘脾、脾虚湿盛的表现。

这些症状的背后,是植物神经在长期情绪负重下失去了平衡。林夏就是一个典型例子。在心理咨询过程中,她终于哭诉出积压半年的职场委屈,在配合低剂量调节神经递质的药物,治疗两周后,折磨她数月的胃痛被治愈了。

从根源上疏解郁结

面对功能性胃肠病,只吃胃药往往事倍功半。陈弼沧强调,要结合中医体质调理,从根源上疏解郁结。

识别情绪信号:陈弼沧建议,患者应准备一本“症状日记”,每次胃不舒服时,记录以下三点:发作时间、当时在做什么、当时心里有什么感受。如果发现胃痛总在吵架后加重、腹胀总伴随工作焦虑出现、腹泻总在考试前发生,那就要高度警惕情绪因素了。

重建神经平衡:每天花15分钟做腹式呼吸或正念呼吸练习,吸气时腹部鼓起,呼气时腹部收回,节奏保持缓慢而深长。陈弼沧解释说,这能主动激活副交感

神经,相当于给紧绷的肠胃做“按摩”。每周3次有氧运动,快走、慢跑、八段锦均可,能促进内啡肽分泌,缓解肠道痉挛。同时,保证7小时优质睡眠,这是让紊乱的植物神经自我修复的基础。

及时接受专业干预:如果自我调节两周仍不见好转,患者可去心理科或心身医学科就诊。医生会开具调节神经递质的药物,如小剂量的SSRI类药物,这类药物不是传统意义上的“抗抑郁药”,而是用于在脑肠轴上修复信号传导,让肠胃恢复自主节律。中医的柴胡疏肝散、逍遥散等经典方剂对肝气犯胃型胃痛有很好疗效,需要辨证论治。

注射网红减肥药 女子多系统损伤

“一开始她只是恶心、没胃口,还是减肥药的正常反应。后来,症状越来越重,吃什么,吐什么,连水都喝不进去,整整一周几乎没进食。最后,连坐起来的力气都没有,头晕得站不稳。”近日,在第910医院急诊医学科抢救室外,曾女士的家属心有余悸地讲述了事发经过。

年仅26岁的曾女士为了快速瘦身,一个月前连续网购一款网红减肥药并自行注射。注射初期,她的体重确实有所下降,但也开始出现轻度头晕、恶心、厌食等不适。她误以为这是减肥药起效的“正常反应”,未加重视。

直到一周前,她的症状突然急剧加重:频繁呕吐、无法进食、头晕乏力,连日常走路都成了问题。家人这才赶紧将她送往第910医院急诊医学科救治。

接诊后,医护人员立即展开针对性救治,第一时间建立静脉通路,通过持续补液纠正患者的电解质紊乱;同步启动保肝治疗,减轻减肥药对肝脏的损伤;密切监测凝血指标变化,及时干预,预防出血风险;同时给予止吐、营养支持等对症治疗,帮助她恢复胃肠功能,逐步恢复正常进食。

最终,曾女士被确诊为药物不良反应引发的多系统损伤。生命体征稍趋平稳后,她转入急诊医学科病房接受严密监护和规范治疗。

“近年来,因自行使用减肥药导致身体损伤的年轻患者越来越多,其中20岁至30岁的女性占了绝大多数。”医生表示,很多年轻人盲目相信网红产品,在出现身体不适后抱有侥幸心理,拖延就医,结果小损伤拖成了多器官功能异常。

该院急诊医学科李奕鑫主任提醒:减肥没有捷径,科学减重应当是“管住嘴、迈开腿”,通过均衡饮食控制热量摄入,每周至少150分钟的中等强度运动,循序渐进地减轻体重。如果确实需要使用药物辅助减肥,必须前往正规医院的内分泌科或减重门诊,在专业医生指导下进行。

□融媒体记者 张沼坤 通讯员 郑伊静 陈尾莲



减肥没有捷径,切勿盲目使用网红药。(CFP)

科学养宠驱虫 远离弓形虫病



科学养宠,定期驱虫,注意饮食卫生,可远离弓形虫病威胁。(CFP)

家中有猫,常能带来温暖与陪伴。然而,这种广受喜爱的宠物也可能悄然携带一种“隐形”病原体——弓形虫。福建省疾控中心专家提醒,弓形虫病可防可控,关键在于提高认识、科学养宠。

弓形虫病是由刚地弓形虫引起的人兽共患寄生虫病,虽不如狂犬病、布病等广为人知,却在全球广泛存在。相关文献显示,全球25%—50%的人口为该病慢性携带者。猫及其他猫科动物是弓形虫唯一的终宿主,虫体在猫肠道内进行有性繁殖,虫卵随粪便排出形成卵囊,可污染土壤、水源,甚至家中的猫砂盆。

人感染弓形虫主要通过三种途径。一是“病从口入”,接触被猫粪便污染的土壤、水源、蔬菜等后未彻底洗手就进食,或清理猫砂盆后,手部清洁不到位,这是最常见的感染方式。二是食用未煮熟的肉,猪、牛、羊等动物作为中间宿主,若肉中含有弓形虫包囊,且肉未完全煮熟,即可导致感染。三是母婴传播,孕妇首次感染弓形虫后,可能经胎盘传染给胎儿,引发流产、死胎或新生儿先天性疾病。

对大多数免疫功能正常者而言,感染后往往无明显症状,或仅出现低热、乏力、淋巴结肿大等轻微不适,随后身体可自行清除病原体或转为慢性隐性感染。但对孕妇和免疫功能低下者(如艾滋病患者、器官移植者等)威胁巨大,前者可能导致胎儿神经系统和眼部严重损害,后者可能引发肺炎、视网膜脉络膜炎等严重并发症,甚至危及生命。

弓形虫病可防可控,无需过度恐慌。预防的关键在于:清理猫砂后,务必用肥皂和流水彻底洗手,猫砂盆最好每日清理,因为排出的卵囊需1—5天才具传染性;确保肉类完全煮熟,处理生肉的案板、刀具需生熟分开并及时清洗;接触生肉或未经清洗的蔬菜后,要认真洗手。

孕妇应尽量避免清理猫砂,如无法避免需戴手套操作并事后彻底洗手,同时避免接触流浪猫、幼猫或未接种疫苗的宠物,园艺工作者要避免接触可能被猫粪污染的土壤。科学养宠、定期驱虫、注意饮食卫生,便可远离弓形虫病的威胁。

□融媒体记者 张沼坤 通讯员 念宇炜

闽南医学专场招聘 搭建人才供需平台

本报讯(融媒体记者张沼坤 通讯员汪超芸 赵洁)日前,2026年“医起向未来”闽南地区医学专场招聘会,在福建医科大学附属第二医院东海院区举办。

本次招聘会由福建医科大学学生工作部(处)、泉州市卫生健康委员会联合主办,福建医科大学附属第二医院、第二临床医学院承办,共吸引28家优质企事业单位参会,累计提供近300个就业岗位,涵盖内科学、外科学、眼科学等多个专业方向,为不同专业背景、不同就业需求的毕业生提供了丰富多样的选择。活动现场,各用人单位围绕岗位需求、招聘条件、职业发展等内容,与毕业生面对面深入交流。

福建医科大学、泉州市卫健委、福医大附二院领导到各用人单位招聘展位,了解用人单位需求、薪资待遇及岗位规划,调研岗位专业适配情况,并详细询问学生求职意向、择业考量及就业困惑,耐心倾听学生求职诉求,为后续优化人才培养方案、精准对接行业需求、深化校地协同合作积累经验。

本次招聘会是福建医科大学推动毕业生高质量就业的重要举措之一,是校地协同育人、服务社会的具体实践。福医大附二院作为承办方,不仅精准对接了泉州本地优质医疗资源,更积极辐射厦门、漳州等城市的用人单位,搭建闽南地区医疗人才的供需平台。

避开哮喘六大误区



哮喘患者切勿滥用抗生素,应使用支气管扩张剂或吸入性糖皮质激素。(CFP)

在我国,约有4570万名哮喘患者,但真正接受规范治疗的比例仅占5.6%。泉州市妇幼保健院(儿童医院)呼吸内科副主任医师林春燕指出,许多人并非输给哮喘本身,而是栽在了长期流传的错误观念里。为此,她结合临床经验,梳理了六大常见误区,希望帮助患者科学控制哮喘。

误区一:哮喘会传染

林春燕明确表示,哮喘不是传染病,不会通过接触或空气传播给他人。它是一种与遗传和环境因素密切相关的慢性气道炎症性疾病,家人无需担心被传染。

心被传染。

误区二:哮喘发作必须用抗生素

很多患者一听到“炎症”就想到抗生素,林春燕解释道,哮喘发作的本质是气道炎症和痉挛,并非细菌感染。抗生素只对细菌有效,滥用不仅无效,还可能造成耐药。正确做法是按医生处方使用支气管扩张剂或吸入性糖皮质激素。

误区三:孩子得了哮喘,就该远离运动

恰恰相反,林春燕说,只要哮喘得到良好控制,适当的运动,如游泳、慢跑,反而有助于增强体质和改善心肺功能。患有哮喘的孩子完全可以享受运动的乐趣,但要注意,在运动前充分热身,必要时遵医嘱预防性用药。

误区四:症状消失,就自行停药

这是最危险的误区。林春燕强调,哮喘症状消失并不代表气道炎症已经

根除。擅自停药极易导致哮喘复发,甚至加重病情,是否需要减量或停药,必须由医生评估后决定。

误区五:过敏性鼻炎和哮喘没有关系

林春燕指出,两者关系非常密切,医学上称为“同一气道,同一疾病”。数据显示,超过80%的哮喘儿童同时患有过敏性鼻炎。控制好鼻炎,对稳定哮喘病情至关重要,不可忽视。

误区六:没有喘声,就不是哮喘

林春燕提醒,哮喘有多种临床类型。例如,咳嗽变异性哮喘,只表现为长期咳嗽而不喘;胸闷变异性哮喘,既不咳嗽,也不喘,主要症状就是胸闷。这些不典型的哮喘同样需要规范诊治,不能因为不喘就掉以轻心。林春燕呼吁:哮喘是可防可控的慢性病,走出误区、遵从规范治疗,才能让每一次呼吸都顺畅。别让错误观念,堵住了你的呼吸。 □融媒体记者 张沼坤

健康新知

红霉素软膏 不是“万能药”

5月,蚊虫开始活跃,湿疹、痘痘等皮肤问题也进入高发期。社交媒体上,有关“红霉素软膏是万能皮肤药”的说法引发关注。红霉素软膏是家庭常备药,但它真的是“万能药”吗?

辽宁省沈阳市卫生健康服务中心主任医师李涵告诉记者,红霉素软膏是一种抗生素软膏,主要针对细菌感染,适用于脓疱疮等化脓性皮肤病、小面积烧伤、溃疡面感染和寻常痤疮。

“红霉素软膏是乙类非处方药,这只能说明它不良反应较少,不需要凭执业医师处方即可自行判断、购买和使用,但它绝不是‘万能药’。”李涵表示。

不少人被蚊虫叮咬后,为了止痒、消炎选择涂抹红霉素软膏。李涵说,实际上,若叮咬处仅出现轻微红肿或瘙痒,红霉素软膏并无直接治疗作用。不过,如果因抓挠导致皮肤破损并继发细菌感染,使用红霉素软膏可抑制局部细菌繁殖,起到抗感染的作用。

“痘痘的学名是痤疮,其成因与激素水平变化、油脂分泌过多、细菌感染等多种因素相关,不同类型的痤疮对应的外用药不同,没有一种抗生素药膏是万能的。”李涵说。

红霉素软膏也并非不能治疗唇炎。辽宁中医药大学附属医院副主任医师李康寿告诉记者,如果患了唇炎,湿敷护理唇部是基础步骤,可以搭配使用凡士林软膏,而非红霉素软膏。至于“神化”红霉素软膏可以弱化黑眼圈,甚至治疗痔疮,更是无稽之谈。红霉素软膏是药物,不是护肤品,更不是有备无患的家庭“万金油”。“包括红霉素软膏在内,任何家中常备药都不是万能的,我们要按照药品说明书和医嘱规范、合理用药。滥用抗生素不但起不到正向作用,反而可能引发细菌耐药,导致类似感染再出现时,使用抗生素的效果变差,甚至完全无效。”李涵说,科学就医、合理用药,才能真正做好自己健康的“第一责任人”。 (来源:新华)