

# 医学视角下容易饿是怎么回事

屈展放

在日常生活中,我们常常会遇到容易饿的情况。明明刚吃完饭不久,却又感觉饥肠辘辘。那么,容易饿到底是怎么回事呢?本文从医学的角度来深入探讨一下这个问题。

## 一、生理因素

### 1.新陈代谢较快

新陈代谢是人体维持生命活动的基本过程,它包括物质的合成和分解、能量的转换和消耗等。新陈代谢较快的人,身体消耗能量的速度也会比较快,因此容易感到饥饿。例如,年轻人、经常运动的人以及甲状腺功能亢进患者,新陈代谢往往比较旺盛。年轻人身体正处于生长发育阶段,需要消耗大量的能量来支持身体的生长和发育;经常运动的人,由于运动量较大,身体会消耗更多的热量,从而导致新陈代谢加快;甲状腺功能亢进患者,由于甲状腺激素分泌过多,会加速身体的新陈代谢,使患者出现食欲亢进、容易饿等症状。

### 2.血糖水平波动

血糖水平的稳定对于维持身体的正常功能至关重要。当血糖水平下降时,身体会发出饥饿信号,促使我们进食以提高血糖水平。一些情况会导致血糖水平波动较大,从而引起容易饿的感觉。比如,糖尿病患者如果血糖控制不佳,可能会出现血糖忽高忽低的情况。当血糖过高时,身体会通过尿液排出过多的葡萄糖,导致能量流失,从而引起饥饿感。另外,有些人在空腹状态下进行剧烈运动,或者长时间未进食,也会导致血糖水平下降,引起饥饿感。

### 3.饮食习惯不良

饮食习惯对饥饿感的产生也有很大的影响。如果饮食中缺乏蛋白质、膳食纤维等营养物质,或者摄入过多的高糖、高脂肪食物,都可能导致容易饿的情况。蛋白质是身体细胞的重要组成部分,它的消化吸收过程相对较慢,可以提供持久的饱腹感。而膳食纤维可以增加食物的体积,延缓胃排空的时间,也有助于减少饥饿感。相反,高糖、高脂肪食物消化吸收速度较快,容易导致血糖水平迅速上升和下降,从而引起饥饿感。此外,饮食不规律,如暴饮暴食、过度节食等,也会打乱身体的代谢节奏,使身体更容易感到饥饿。

## 二、心理因素

### 1.情绪影响

情绪状态对食欲也有很大的影响。当人们感到焦虑、紧张、压力大时,往往会通过进食来缓解情绪,从而导致容易饿的感觉。例如,一些人在面临工作压力、考试压力或者人际关系问题时,会不自觉地吃更多的食物。这是因为进食可以刺激大脑分泌多巴胺等神经递质,这些神经递质可以带来愉悦感和放松感,从而缓解情绪压力。然而,这种通过进食来缓解情绪的方式往往是不健康的,容易导致体重增加和其他健康问题。

### 2.饮食习惯与心理暗示

饮食习惯也可能受到心理暗示的影响。如果一个人从小养成了吃零食的习惯,或者在特定的环境下(如看电视、看电影时)总是想吃东西,那么即使身体并不需要食物,大脑也会发出饥饿信号,促使这个人进食。此外,一些人可能会对某些食物产生强烈的心理渴望,比如巧克力、蛋糕等甜食。这种心理渴望

往往是由于过去的饮食经历或者文化因素等造成的,而不是身体真正的饥饿需求。

## 三、疾病因素

### 1.消化系统疾病

一些消化系统疾病可能导致容易饿的症状。例如,胃溃疡、十二指肠溃疡等疾病,患者常常会感到饥饿痛,即在空腹时出现胃部疼痛,进食后疼痛缓解。这是因为溃疡部位的胃酸刺激神经末梢,导致疼痛信号传递到大脑,大脑误以为身体需要食物,从而发出饥饿信号。此外,胃炎、肠炎等疾病也可能影响食物的消化和吸收,导致身体无法充分获取营养物质,从而引起饥饿感。

### 2.内分泌疾病

除了前面提到的甲状腺功能亢进和糖尿病外,还有一些内分泌疾病也可能导致容易饿的症状。比如,皮质醇增多症患者,由于体内皮质醇激素水平过高,会促进蛋白质、脂肪的分解和糖异生作用,导致血糖升高和脂肪代谢紊乱,从而引起食欲亢进、容易饿等症状。另外,生长激素缺乏症患者,由于生长激素分泌不足,身体的代谢功能会受到影响,也可能出现食欲减退或容易饿的情况。

### 3.其他疾病

某些肿瘤疾病,如胰腺癌、胃癌等,也可能导致容易饿的症状。这是因为肿瘤细胞会消耗大量的能量,同时可能影响消化系统的正常功能,使身体无法充分获取营养物质,从而引起饥饿感。此外,一些神经系统疾病,如帕金森病、阿尔茨海默病等,也可能影响患者的食欲和饮食习惯,导致容易饿或者食欲不振等症状。

## 四、如何应对容易饿的情况

### 1.调整饮食习惯

保持饮食均衡,摄入足够的蛋白质、膳食纤维、碳水化合物等营养物质。增加蔬菜、水果、全谷类食物的摄入,减少高糖、高脂肪食物的摄入。规律饮食,定时定量进餐,避免暴饮暴食和过度节食。可以适当增加餐次,但每餐的食量不宜过大。控制饮食速度,细嚼慢咽,让大脑有足够的时间接收饱腹感信号。

### 2.增加运动量

适当的运动可以促进新陈代谢,提高身体的能量消耗,同时也有助于调节血糖水平和改善情绪状态。选择适合自己的运动方式,如散步、跑步、游泳、瑜伽等,坚持每周进行一次次数的运动。

### 3.管理情绪

学会应对压力和情绪问题,采取健康的方式来缓解情绪,如冥想、深呼吸、运动、与朋友交流等。避免通过进食来缓解情绪压力,培养其他的兴趣爱好,转移注意力。

### 4.及时就医

如果容易饿的症状持续时间较长,或者伴有其他不适症状,如体重下降、多饮、多尿、腹痛、腹泻等,应及时就医,进行相关检查,以排除疾病因素。

总之,容易饿是一种常见的症状,可能由多种因素引起。在日常生活中,我们应该注意调整饮食习惯、增加运动量、管理情绪等,以维持身体的健康状态。如果容易饿的症状持续不缓解或者伴有其他异常症状,应及时就医,以便明确病因,进行针对性的治疗。

(作者单位系驻马店市中医院)

# 关于无痛胃肠镜检查的准备事项解析

王二凯

胃肠道健康是我们每个人都重视的问题,胃肠道疾病在现代社会中十分常见,并且与我们的饮食习惯、生活方式密切相关。为了确保胃肠道的健康,无痛胃肠镜检查可以作为一种安全、有效的诊断手段,但是许多人对无痛胃肠镜检查心存恐惧,甚至会因此错过早期发现及治疗的最佳机会。为此,本文将带大家深入了解无痛胃肠镜的优势以及检查前的准备事项等相关知识,希望可以为大家提供一份详尽的科普指南,帮助您或家人更好地了解和应对无痛胃肠镜检查。

## 一、关于无痛胃肠镜检查的基础概念

无痛胃肠镜检查是一种在静脉注射麻醉剂的情况下进行的胃镜或肠镜检查方法,通过为患者使用异丙酚、芬太尼等麻醉镇痛药物,让其在检查过程中保持深度镇静,从而显著减轻甚至消除不适感。无痛胃肠镜检查在消化道出血、溃疡、息肉、炎症、癌症等胃肠道问题的检查和诊断中,还可以用于取样组织,来进行活体组织检查或治疗。

无痛胃肠镜检查使用的内窥镜是一种柔软、灵活的管状仪器,含有光学镜头和摄像设备。医生可以通过内窥镜观察胃肠道的内部组织,并根据需要进行活检或治疗。由于患者是在无痛条件下进行检查,医生可以更准确地观察胃肠道的病变情况,尤其是微小病变甚至黏膜层的病变,从而可以提高诊断的准确性。

## 二、关于无痛胃肠镜检查的比较优势

无痛胃肠镜检查与传统胃肠镜检查比较,具有以下诸多优势。

1.消除痛苦:患者通过实施麻醉,在检查、治疗过程中不会有任何不适感,尤其适用于那些对胃肠镜检查恐惧、精神紧张的患者,无痛胃肠镜是很不错的选择。

2.时间短:无痛状态下,患者可以更有效地配合检查和治疗,从而缩短检查时间。

3.诊断更精准:患者在麻醉后体动减少,有利于电子胃肠镜的精确检查,可显著提高诊断率。凭借高清晰度、高分辨率胃镜具有放大功能,可进一步增加诊断的准确性。

4.可实施微创治疗:在无痛条件下,医生可以利用电子胃肠镜对消化道出血、息肉、溃疡狭窄等进行多项微创治疗,能够避免手术开刀的痛苦。

## 三、关于无痛胃肠镜检查的准备事项

为了确保无痛胃肠镜检查的顺利进行以及结果的准确性,患者在检查前需要做好充分的准备工作,以下是一份详细的准备事项清单分享给大家。

### 1.心理准备

患者在做无痛胃肠镜检查前,要保持乐观心态,不要焦虑,注意保证睡眠质量,也可通过与家人、朋友交流或进行深呼吸等放松训练来缓解紧张情绪,拥有良好的心态有助于减轻检查过程中的不适感,可提高检查的配合度。

### 2.饮食准备

饮食准备是检查前的一项重要工作,合理的饮食调整还有助于清洁肠道,提升检查的可视度。

检查前一天应避免食用高纤维、易产生气体的食物,如豆类、蔬菜、水果等,也不要食用油腻、不易消化的食物。同时还要注意,不要饮用含有咖啡因的饮料,如咖啡、茶等。

检查前6小时应禁食固体食物,只可以喝清水或白开水。通常来讲,检查前一天晚上十点后就不能进食了,在检查当天早上不能吃东西也不能喝水。但要注意,具体禁食时间可能因医院要求而有所不同,大家要按照医生或医院的指示来进行。

### 3.药物准备

在检查前的一周内,需停止使用抗凝剂、抗血小板药物等影响血液凝固的药物,如阿司匹林片等。因为这些药物可能会影响检查结果或增加出血风险,所以一定要在医生指导下进行调整。对于慢性病患者,如需服用降压药等,应在检查当日早晨按医嘱服用,但也需注意服药时间与检查时间的间隔。

### 4.肠道准备

在做肠镜检查前,要进行肠道净化,将肠道内的粪便和气体排空,以保证检查的准确性,通常是采用口服泻药或灌肠的方式进行肠道净化。

口服泻药:受检者应在医生的建议下按时服用泻药,服用后需多走动并轻揉腹部以加快排泄。服用泻药的时间、剂量和方式,都需严格按照医生或医院的指示进行,以防止影响检查效果或引发身体不适。

### 5.其他准备事项

穿着:受检者在检查前需穿着宽松舒适的衣服,不要穿戴过于紧身的衣物或饰品,防止干扰检查过程。

心电图检查:检查前要进行心电图等相关检查,用来评估患者的身体状况是否适合进行无痛胃肠镜检查。

家属陪同:检查时一定要有家属陪同,方便在检查过程中或检查后提供必要的照顾和支持。

6.检查过程中的注意事项  
在检查过程中,患者要保持放松状态,并遵从医生的指示配合操作,注意事项有以下几个方面。

保持放松:受检者可通过深呼吸等方式保持身体放松,不要紧张。

配合检查:按照医生的引导来调整体位,保持口腔张开,方便内窥镜的置入。

注意休息:检查过程中,医生会与受检者交流,询问感受,患者需及时回应。

7.检查后的注意事项  
无痛胃肠镜检查结束后,患者需要注意以下几点。

禁食禁饮:检查后短时间内不能进食与饮水,具体时间要根据医生的建议进行。

观察身体状况:检查后如出现腹痛、恶心、呕吐等不适症状,要及时告知医生。

注意休息:在检查后需适当休息,不可以做剧烈运动。

饮食调整:检查后饮食应以清淡为主,不要进食油腻、刺激性食物。

总而言之,无痛胃肠镜检查是一种安全、有效的胃肠道检查手段,它不仅可以准确诊断胃肠道疾病,还能够进行微创治疗,可以让患者免于遭受手术开刀的痛苦。然而,为了确保检查的顺利进行和结果的准确性,患者在检查前需要做好充分的准备工作,如心理准备、饮食准备、药物准备、肠道准备以及其他相关事项,以确保检查顺利完成,获得准确的检查结果。在此,也希望通过本文的介绍和科普,可以帮助大家更好地了解无痛胃肠镜检查,在面对检查时能够从容应对,为自己及家人的胃肠道健康保驾护航。

(作者单位系安徽医科大学附属宿州医院(宿州市立医院))

本版投稿咨询电话:

0554—6657551  
189 9404 5261

# 疱疹性咽峡炎：儿童健康的“咽喉警报”

贾安红

疱疹性咽峡炎主要影响儿童的咽喉部位,引发一系列不适症状,不仅让孩子们承受身上的痛苦,也让家长们忧心忡忡。了解疱疹性咽峡炎的相关知识,包括其病因、症状、传播途径、诊断方法、治疗措施以及预防要点,对于广大家长和关注儿童健康的人士来说至关重要,能够帮助我们更好地应对这一疾病,保护孩子们的健康成长。

## 一、疱疹性咽峡炎的主要病因

疱疹性咽峡炎主要是由肠道病毒引起的,其中以柯萨奇病毒A组最为常见,如柯萨奇病毒A16型等,此外,肠道病毒71型也可引发该病。这些病毒在外界环境中广泛存在,如在儿童游乐场所、幼儿园、学校等人员密集且卫生条件相对复杂的地方,病毒更容易传播和滋生。

儿童由于自身免疫系统尚未完全发育成熟,抵抗力相对较弱,在接触到被病毒污染的物品,如玩具、餐具、门把手等,或者与感染病毒的患者密切接触后,病毒就会通过口腔、鼻腔等途径进入儿童体内,进而在咽喉部黏膜上皮细胞内大量繁殖,引发炎症反应,导致疱疹性咽峡炎的发生。例如,在幼儿园中,如果一个孩子感染了疱疹性咽峡炎,在与其他小朋友共同玩耍、分享玩具或餐具的过程中,病毒就很容易传播开来,使更多的孩子患病。

## 二、疱疹性咽峡炎的症状表现

### 1.发热

发热是疱疹性咽峡炎的常见症状之一,而且往往是首发症状。多数患儿体温会迅速升高,可达到38℃以上,甚至部分患儿体温

可超过39℃,呈现高热状态。发热通常持续2至4天,在这期间,患儿可能会出现精神萎靡、食欲不振、全身乏力等伴随症状。与普通感冒发热不同的是,疱疹性咽峡炎的发热一般较为突然,且体温上升较快,不易通过常规的物理降温方法迅速控制。

### 2.口腔疱疹与溃疡

在发热1至2天后,患儿的口腔黏膜会出现疱疹,这是疱疹性咽峡炎的典型特征。疱疹主要分布在咽峡部,包括软腭、悬雍垂(俗称“小舌头”)、扁桃体等部位,也可出现在口腔的其他部位,如颊黏膜、舌面等。疱疹初起时为灰白色的小丘疹,周围绕以红晕,随后迅速发展为水疱,水疱壁薄,内含清亮液体,大小不一,直径一般在1至2毫米。

随着病情的发展,这些水疱会在短时间内破溃,形成浅表性溃疡,溃疡表面覆盖有灰白色或黄色的假膜,周围黏膜充血明显。口腔溃疡会给患儿带来剧烈的疼痛,尤其是在进食、饮水甚至吞咽唾液时,疼痛会加剧,导致患儿哭闹不止,拒绝进食,严重影响营养摄入和身体恢复。

### 3.咽喉疼痛

由于疱疹和溃疡主要集中在咽喉部位,患儿会感到明显的咽喉疼痛。这种疼痛可呈刺痛、灼痛或钝痛,在吞咽时疼痛尤为突出。患儿可能会因为咽喉疼痛而出现声音嘶哑、咳嗽等症状,咳嗽一般为刺激性干咳,无明显痰液咳出。严重的咽喉疼痛还可能导致患儿呼吸不畅,尤其是在夜间睡眠时,呼吸声可能会变得粗重,甚至出现打鼾的情况。

## 三、疱疹性咽峡炎的传播途径

### 1.粪口传播

这是疱疹性咽峡炎的主要传播途径之一。患儿感染病毒后,病毒会在肠道内大量繁殖,并随粪便排出体外。如果这些含有病毒的粪便污染了周围环境,如水源、食物、玩具、地面等,健康儿童在接触被污染的物品后,再经手口途径将病毒带入体内,就可能引发感染。例如,在一些卫生条件较差的地区或场所,儿童如果在玩耍后不及时洗手就进食,感染的风险就会大大增加。

### 2.呼吸道传播

病毒也可通过呼吸道飞沫传播。当患儿咳嗽、打喷嚏或说话时,会产生含有病毒的飞沫,这些飞沫在空气中飘浮,如果被附近的健康儿童吸入,就可能导致感染。尤其是在人员密集、空气不流通的环境中,如教室、幼儿园室内活动室等,呼吸道传播的风险更高。例如,在幼儿园上课期间,如果一个患病的孩子突然咳嗽,周围的孩子就可能暴露在含有病毒的飞沫环境中,从而增加感染的几率。

### 3.接触传播

直接接触患儿的口腔分泌物、疱疹液或被污染的物品也会传播病毒。例如,家长在照顾患病儿童时,如果没有做好防护措施,直接接触了患儿的口水或疱疹液,然后又接触其他健康儿童,就可能将病毒传播给他们。此外,共用毛巾、餐具、水杯等生活用品也可能导致病毒传播。

## 四、疱疹性咽峡炎的诊断方法

### 1.临床症状观察

医生首先会根据患儿的症状表现进行初步判断。如果患儿出现发热、口腔溃疡与

# 防治皮肤硬块 守护肌肤健康

朱永刚

具体情况而定。

## 二、皮肤硬块的诊断方法

### 1.病史询问

医生会询问患者发现皮肤硬块的时间、部位、大小、形状、颜色、是否有疼痛或瘙痒等症状,以及是否有外伤、感染、蚊虫叮咬等病史。了解患者的家族病史、既往病史、药物过敏史等,有助于判断皮肤硬块的可能成因。

### 2.体格检查

医生会对皮肤硬块进行仔细的触诊,了解硬块的质地、大小、形状、边界、活动度等情况。观察皮肤硬块的表面皮肤颜色、是否有红肿、破溃等情况。

### 3.辅助检查

超声检查:超声检查是一种无创的检查方法,可以帮助医生了解皮肤硬块的大小、形状、内部结构以及与周围组织的关系。

病理检查:对于怀疑为肿瘤的皮肤硬块,通常需要进行病理检查。病理检查是通过手术切除或穿刺活检获取硬块组织,进行病理学分析,以确定硬块的性质。

## 三、皮肤硬块的防治措施

### 1.预防措施

保持皮肤清洁:经常洗澡,保持皮肤清洁,避免皮肤感染。

避免外伤:注意安全,避免皮肤受到外伤。如果皮肤出现损伤,应及时进行消毒处理,避免感染。

防晒:长期紫外线照射是皮肤癌的重要因素之一,因此应注意防晒,避免长时间暴露在阳光下。外出时可以使用遮阳伞、太阳镜、防晒霜等。

健康生活方式:保持健康的生活方式,均衡饮食,适量运动,增强身体免疫力。

### 3.纤维瘤

表现:纤维瘤通常为质地较硬的圆形或椭圆形肿物,边界清楚,表面光滑。纤维瘤一般生长缓慢,多数无自觉症状。

成因:纤维瘤的形成可能与局部组织的纤维细胞增生有关。

治疗:较小的纤维瘤一般无需治疗,定期观察。如果纤维瘤较大或生长迅速,或者出现疼痛等症状,可以考虑手术切除。

### 4.瘢痕疙瘩

表现:瘢痕疙瘩表现为高出皮肤表面、质地坚硬、颜色发红或暗红的肿块,形状不规则,可伴有瘙痒或疼痛。瘢痕疙瘩通常在皮肤损伤后出现,如手术、烧伤、外伤等。

成因:瘢痕疙瘩的形成与个体的遗传因素、免疫因素以及皮肤损伤的程度和部位等有关。

治疗:瘢痕疙瘩的治疗比较困难,目前常用的方法有局部注射糖皮质激素、手术切除联合放射治疗、激光治疗等。

### 5.皮肤癌

表现:皮肤癌的种类较多,常见的有基底细胞癌、鳞状细胞癌和黑色素瘤等。基底细胞癌通常表现为局部皮肤出现的结节或溃疡,边缘呈珍珠样隆起;鳞状细胞癌可表现为皮肤肿物、溃疡或红斑等;黑色素瘤则表现为皮肤色素痣的突然增大、颜色改变、形状不规则等。

成因:皮肤癌的发生与长期紫外线照射、遗传因素、免疫抑制、化学物质接触等因素有关。

治疗:皮肤癌的治疗方法主要包括手术切除、放射治疗、化学治疗、免疫治疗等,具体治疗方案应根据肿瘤的类型、分期和患者的