

习惯不好,黏膜遭罪

鼻黏膜怕干



鼻子是人体呼吸道的门户,空气被吸入气管前,首先要与鼻黏膜“亲密接触”。鼻黏膜的结构与其他地方不太一样,它有黏液和纤毛。其作用主要有两点,一是上面的纤毛能扫清灰尘、病毒等脏东西,为人体提供尽可能干净的空气;二是鼻黏膜能让空气更湿润,给寒冷的空气“加温”,天气干燥时可防止血管破裂。总的来说,鼻黏膜怕干,喜好湿润的环境。

很多人不知道,挖鼻孔这个不经意的动作,会损害鼻黏膜。鼻腔内有丰富的毛细血管,鼻黏膜十分娇嫩,用指甲挖鼻孔时,很容易对它造成损害,一方面导致鼻子出血,另一方面可能造成细菌感染。

当然,挖鼻孔不好,并不等于鼻子不用清洁。其实,不少老年朋友因鼻黏膜退化,常会有鼻干、鼻痛等不适。此时,最好别用手抠鼻孔,建议采用科学的清洁方法,比如早晚洗脸前后,注意用清水冲洗或用棉签蘸清水清洁鼻腔。此外,在气候干燥的秋冬季节,还应注意多喝水,补充体内所需水分。

胃肠黏膜怕撑



胃黏膜和食管黏膜的喜好很不一样。胃是个酸性环境,一旦黏膜受损,胃液就会腐蚀到胃,导致胃溃疡等问题。胃黏膜是个非常守规矩的家伙,它需要被规律对待。如果饮食不规律,吃了上顿不吃下顿,或者今天5点吃晚饭明天又改到9点吃,胃液的酸碱分泌、神经系统的分泌规律都会受影响,胃黏膜也会感到很纠结,不知道自己何时该“上班”,从而受伤。另外,休息不好,精神紧张,服用抗生素、解热镇痛类药物等,都容易对胃黏膜产生不利的影响。

肠黏膜的作用是阻止细菌、毒素等进入血液,它很害怕主人胡吃海塞。动脉硬化患者血液循环不好,其肠黏膜往往受损比较大。一般来说,食物在胃和十二指肠那里基本能被充分消化完,但如果吃得太多,或者主人胆囊、胰腺功能不好,残留的食物进入到肠道,在肠道里跑来跑去,肠黏膜和整个肠道都会受损。因此,吃饭一定要有所节制,吃七八分饱即可,不要暴饮暴食。最好养成规律的饮食习惯,并注意少吃高油高脂、辛辣刺激性食物。

膀胱黏膜怕渴

膀胱是一个储尿器官,膀胱黏膜直接与尿液接触,时刻面临尿液中有毒物质的侵蚀。膀胱对黏液酸碱度很敏感,若尿液太酸,膀胱黏膜会很受伤。一旦膀胱黏膜受损,人体的免疫力也会受影响,炎症、感染等都会找上门来,长期的炎性刺激甚至可能引发膀胱癌。

影响尿液酸碱的生活习惯,会在无形中损害膀胱黏膜的健康。一是水喝得太少。若饮水过少,尿液中有害物质的浓度升高,就会伤害膀胱黏膜,甚至诱发膀胱癌。有资料表明,多数膀胱癌患者平时饮水、喝茶少;二是辛辣等刺激性食物吃得太多、偏食等,这些不均衡的饮食习惯可能会让尿液偏酸,更容易滋生细菌,损害膀胱黏膜;三是憋尿。成人的膀胱容量为300毫升~500毫升,当尿量达到300毫升~400毫升时,人体就有神经性反射活动,想要排尿。如果不及及时排便,膀胱过于膨胀,其肌肉张力增大,容易损伤黏膜。

不要等渴了才喝水。早上起床后、晚上睡觉前、吃咸了后、饭后半小时等,都是人体非常需要水的时候,应有意识地及时补充,保证身体内水平衡。

食管黏膜怕酒

食道是消化系统第一道关。食管癌患者的增多与不良饮酒习惯有关。数据显示,饮威士

忌酒者和饮啤酒者患食道癌风险,分别比一般人群高出25倍、10倍。当酒精度超过10度时,就会损伤食管黏膜,国人爱喝的白酒、黄酒基本都高于10度。大量饮酒(一次超50毫升)还会影响胃排空,容易导致胃酸反流,伤害食管黏膜。



食管黏膜特别怕“酸”和“堵”。酸性物质反流到食管会直接损伤食管黏膜,而食管一旦被食物或药物等东西堵住的话,黏膜也容易受伤。现在是吃大枣的季节,不少老人因被枣核卡住前来就诊,食管黏膜被划伤得很厉害。吃枣、花生等较坚硬的食物时,一定要做到细嚼慢咽和“食不语”,因为吃得过快或边吃边说话,都容易被卡住。老年人的食管功能相对较差,吃药时也应尤其注意,如果一两口水不够的话,就应用一杯水送服。食物和水的温度最好为50摄氏度~60摄氏度。

口腔黏膜怕脏

口腔黏膜有敏感的痛觉、触觉和温觉,分泌出的黏液对口腔具有保护作用,但怕损、怕脏。老年人口腔黏膜萎缩、干燥、缺乏弹性,若残留的牙根、牙冠长期摩擦容易造成机械性创伤,使黏膜经常溃疡、糜烂,诱发口腔溃疡,甚至是口腔癌。

注重口腔卫生是保护口腔黏膜最重要也最简单的方法。要做到早晚刷牙,饭后漱口,定期做口腔检查、洗牙等,如有坏牙要及时修补或拔掉。戴假牙的老年朋友,更得注意,要做到天然牙和义齿分开清洁,保持口腔卫生,以防义齿性口炎。

很多人都被口腔溃疡困扰过,它其实就是口腔黏膜受损的后果,从西医角度讲,就类

似于口腔黏膜“破了个洞”。长期压力过大、情绪波动等精神因素,女性月经前后的内分泌改变,使用过于粗糙的牙套、牙刷,吃得过烫,不小心咬到自己等都会诱发口腔溃疡。要想告别口腔溃疡,就得少吃刺激性强的食物,多吃果蔬。生活中也应尽可能做到起居规律,坚持锻炼,保持心情愉悦,避免精神过于紧张。妇女经期及前后更需多休息,少熬夜。此外,还应定期检查口腔黏膜,正常情况下应是光滑、有弹性的。

呼吸道黏膜怕熏



呼吸道黏膜由纤毛和弥散的淋巴组织组成。纤毛是扫除病毒、细菌等有害物质的高手。我们会咳嗽,就是纤毛发挥“清扫”作用的结果。纤毛通过不停的规律性摆动,将进入到呼吸道的颗粒、异物等排出体外,使进入肺泡的气体几乎清洁无菌。淋巴组织具有吞噬病原微生物的功能,是人体免疫力的重要屏障。

纤毛厉害,但也非常脆弱。烟草是它最讨厌的“敌人”。这是因为烟雾中的有害物质如尼古丁、焦油、可吸入颗粒物等,会打乱纤毛的“工作节奏”,并让它们变得越来越少,越来越短,从而破坏了呼吸道的防御机制。但及时戒烟,受损的纤毛可能可以得到修复,重新帮助你防好呼吸道疾病。如果烟龄过长,气道结构受到损害,就会引发慢阻肺。

呼吸道黏膜很爱干净。除了吸烟外,被污染的空气、炒菜时的油烟都是呼吸道黏膜不喜欢的东西。因此,在雾霾等PM2.5含量高的天气,呼吸道疾病患者、慢性病患者和老人等,应减少外出,或外出时不要忘记佩戴N95口罩,并尽量少开窗户,减少进入室内的有害气体。尽管爆炒、油炸等中国特有的烹饪方式会带来美味,但也应有意识地尽量多用蒸、煮、涮等方式做饭。(据《生命时报》)

出门戴帽 泡泡温泉

防头痛,先保暖

进入深秋,天气渐渐变冷。这对于偏头痛患者来说,并不是什么好消息。因为天气变冷容易诱发偏头痛的发作。偏头痛,作为一种反复发作的常见病,对于天气的变化非常敏感,患者应当多加重视。

当寒潮来袭时,患者的身体在寒冷的刺激下,会反射性地出现脑血管痉挛变细。当痉挛达到一定程度时,痉挛就会转变为被动性扩张,出现血管怒张、充盈、搏动增强,血流冲击扩张的动脉壁上的痛觉神经末梢,最终引发偏头痛的发作。

防范偏头痛的发作,患者要做好以下几件事:1.保暖,特别是头部的保暖。早晚温度低时尽量减少在室外的时间,如果必须出门,尽量戴上帽子,保持头部的温度。2.不要长时间看电脑、电视。天气变冷后,很多人不爱出门,往往盯着电脑一看一整天,长时间面对屏幕会受到电磁辐射,并且还会让视神经过于疲劳,容易诱发偏头痛。3.维持规律的作息,避免过度劳累,按时睡觉,不熬夜。泡温泉、做瑜伽等放松运动有助于减少偏头痛的发作。

(首都医科大学附属北京地坛医院神经内科副主任医师 许东梅)

