

# 连续熬夜后 年轻男子排“柏油便”

医生提醒:消化道出血,严重者可危及生命,勿熬夜纳凉、贪食生冷辛辣食物

N海都记者 林宝珍

近日,福建中医药大学附属第二人民医院急诊科接诊了两名严重消化道出血的年轻男子。医生通过问询了解到,生活不规律、长期熬夜,或是他们十二指肠球部溃疡出血的重要原因。医生提醒,随着盛夏的到来,若是熬夜纳凉、贪食生冷辛辣食物等,消化道疾病更容易诱发。

## 案例:一天拉五六次黑便 年轻男子晕倒在厕所

今年21岁的小吴(化名),是被120送到医院急诊的,由于失血过多,已出现休克的症状。家属说,小吴最近经常熬夜打游戏,当天早上发现其晕倒在厕所,同时发现马桶里有柏油状黑便。“问起来才知道,拉黑便已经好几天了,前一天就拉了五六次。”家人痛心地说。

急诊科医生连忙给小吴安排检查,寻找消化道出血的原因。消化内镜显示,其十二指肠

球部存在溃疡创面,这正是他拉黑便的原因。“我们进一步询问得知,其实小吴早在3年前就出现过消化道出血的情况,经治疗好转了,可能最近连续熬夜导致病情复发。”急诊科主任肖章武介绍,持续消化道失血已引起小吴严重贫血,其血红蛋白值仅53克,不足成年男子的一半,经过输血才让他缓过来。

无独有偶,当天另一名30岁的男子小黄(化

名)也因“拉黑便”“头晕”来急诊。小黄身体消瘦,1.75米的身高,体重不足60公斤,最近工作压力非常大,已经连续熬夜加班一周了,当天发现“大便特别黑,有点像柏油,而且头也很晕,心里很紧张,赶紧来看急诊”。检查显示,小黄同样有十二指肠溃疡出血的情况。

幸好,经过内镜下止血和药物治疗,两人消化道出血的情况都得到控制,目前已顺利出院。

## 不良生活习惯 年轻人消化道出血增加

“长期熬夜迫使身体分泌过量肾上腺素,导致消化道持续缺血,而不规律饮食加剧了黏膜损伤。”福建中医药大学附属第二人民医院急诊科肖章武主任介绍,近年门诊中接诊的消化道出血的年轻患者越来越多,多数与不良生活习惯有关,如饮食作息不规律、饮酒、熬夜等,精神过度紧张也容易引起急性胃黏膜病变、应激性溃疡等,导致消化道出血。

肖主任提醒,呕血、黑

便或大便中有鲜血,是消化道出血的典型症状,若不能及时止血,可危及生命。那么,青少年应该如何预防消化道出血?肖主任提出几点建议:

1.合理安排饮食。饮食要规律,切忌暴饮暴食,不吸烟,不饮酒,少吃刺激性食物,饮品要避免饮用浓咖啡、浓茶等。

2.作息要规律。少熬夜,要保证充足的睡眠,避免情绪紧张,保持情绪的稳定。

3.日常注意防寒保暖。

4.平素注重体育锻炼,增强体质。

5.避免滥用药物。

6.如出现身体不适要及时到医院就诊。

最后,肖章武主任提醒,盛夏时节熬夜纳凉、摄入冰饮烧烤等行为增多,温差刺激易引发消化道血管剧烈收缩,进一步加重损伤。有消化道病史者,出现黑便、呕血等症状要及时就医。

# “老掉牙”是病 老年人牙健康如何守护

N新华社

老人牙齿定期检查很重要

口腔健康是衡量“银发一族”生活质量的重要指标。按全口28颗牙计算,我国65岁至74岁老年人平均缺失5.5颗,全口无牙比例达4.5%,牙列完整者不足20%。怎样告别“老掉牙”?全国老年健康宣传周之际,专家针对一些认知误区,提出科学管理口腔健康的建议。

## 掉牙并非“老来病”

北京大学口腔医院牙周科主任释栋说,许多老年人认为口腔疾病都是“老来病”,实际上,老掉牙是牙周病所致,牙周病可防可治,但早期症状隐匿,易被忽视。

据介绍,牙龈出血、牙龈退缩等都是牙周病的早期症状。刷牙或咬硬物时出血,虽不痛不痒,却是牙齿发出的求救信号。很多年轻人患上牙周病,到老年才显现严重后果。

“我国老年人定期洗牙比例不足10%,导致一些口腔疾病延误治疗,治疗难度和成本大幅增加。”释栋说。

牙周病的病因是多方面的,其中口腔细菌的作用尤为明显。中国人民解放军总医院第一医学中心口腔科主任李鸿波指出,细菌以牙菌斑形式附着在牙齿表面,引发牙龈炎症。若长期不清理,炎症会向深层蔓延,破坏牙槽骨,导致牙齿失去支撑。

此外,口腔异常症状往往提示系统性疾病。李鸿波强调,频繁牙龈出血经洗牙仍无改善,可能提示心血管疾病、糖尿病或血液系统疾病等;无明显口腔原因的顽固性口臭需警惕胃肠道疾病或呼吸系统疾病,尤其是幽门螺杆菌感染;长期不愈的口腔溃疡伴溃疡面扩大、边缘隆起时需重视;短期内多颗牙齿龋坏或慢性炎症急性发作,可能反映机体免疫力低下。



杰清/漫画

## 缺牙不补危害大

老年人牙齿缺失后,常常选择“将就”或“凑合”。李鸿波说,缺牙影响咀嚼、发音、美观,余留的牙齿易发生食物嵌塞、磨损加重、咬合创伤,长期缺牙引发消化负担加重、颞下颌关节疼痛等问题,还可能导致颌骨萎缩、影响

面部轮廓。

目前常见的牙齿修复方式包括活动义齿、固定义齿和种植牙。种植牙咀嚼功能接近天然牙,但是治疗周期长,需手术植入。

北京大学第一医院口腔科主任冯驭驰提示,老年人在选择修复方式

时,应综合考虑自身情况,并在专业医生的指导下进行决策。比如对于患有严重骨质疏松症、糖尿病等全身性疾病的老年人来说,种植牙可能存在一定的风险;牙槽嵴低平患者可能更适合活动义齿修复。

## “牙刷+牙线”组合 可清除80%牙菌斑

“‘牙刷+牙线’组合可清除80%的牙菌斑。”北京大学第一医院口腔科主治医师王秋月建议,老年人选用软毛牙刷,每日早晚刷牙两次,每次不少于3分钟。同时,配合使用牙线或牙缝刷,使用牙线时呈

“C”形包绕牙面上上下刮擦;选择牙缝刷时,需根据

牙缝宽度选取合适直径,避免强行插入损伤牙龈。义齿清洁同样不容忽视。冯驭驰建议,种植牙和固定假牙可通过刷牙、牙线、牙间隙刷等进行清洁;活动义齿需在进食后摘下清洁,睡前也应摘下浸泡在冷水中或用假牙清洁剂浸泡。此外,老年人应每半年至一年进行一次口腔检查和洗牙,以便及时发现并处理口腔问题。

近年来,国家高度重视老年人口腔健康,将健

康口腔纳入《“健康中国2030”规划纲要》,开出系列“关爱处方”——部分地区将洗牙、补牙纳入医保,降低老年人就医负担;一些社区开展老年人口腔健康讲座,普及巴氏刷牙法、牙线使用等知识;多地乡镇卫生院增设口腔科,让农村老年人就近就医。

守护老年人口腔健康,既是医学课题,也是民生工程。在政策、技术与观念的协同推进下,期待更多老年人“一口好牙度晚年”。

## 兴业银行漳州长泰支行乔迁新址

6月26日,兴业银行漳州长泰支行乔迁新址盛大开业。

新网点深度融入“有温度、有特色”的理念,打造兼具时尚质感与人文温度的

金融空间,带给客户全新的服务体验。作为总行首批授牌的科技支行,兴业银行漳州长泰支行致力做好“科技金融”大文章,组建科技金融专营团队,为科技型企

业提供全方位、全周期、全流程的科技金融服务。

未来,兴业银行漳州长泰支行将发挥品牌优势,继续为长泰经济社会发展注入更多金融动能。

## 分类信息

广告热线:0595-22567990  
15259412788

### 遗失声明

龙尔卫浴洁具有限公司不慎遗失公章一枚,印章编码3505830001500,声明作废。

### 遗失声明

厦门亚和金贸易有限公司遗失公章、财务章、法人章,声明作废。