

你以为的一些“小毛病” 放任不管可能惹来大祸

记者 刘威

脂肪肝、胆结石、便秘、牙疼、打嗝等问题在生活中很常见，所以很多人将它们当成“小毛病”，并不重视。但医生提醒，这些看似不起眼的“小毛病”，并不等于“小病”，可千万马虎不得，如果放任不管或者处理不当也可能惹来大麻烦。



资料图片

1

脂肪肝放任不管，小心发展成肝硬化

多年前体检查出脂肪肝时，银川市民刘先生觉得这只是小毛病，不用管，日常仍然大吃大喝。近日，他体检时发现肝功能异常，进一步检查后，竟被查出患上重度脂肪肝、肝硬化，不得不住院治疗。

其实，大多数脂肪肝的发生是“悄无声息”的，很多人患上了脂肪肝却浑然不觉。银川市中医医院中医内科副主任医师王炎杰提醒说：“检查出脂肪肝，很多人认为这是小病，不痛不痒，不用治疗。”其实，脂肪肝在初期，经过积极干预可能逆转；但如果任其发展，那么轻度脂肪肝也会变为重度，部分患者还会发展成脂肪性肝炎，进而出现肝纤维化，甚至是肝硬化、肝癌。

预防脂肪肝，需要积极控制肥胖、高脂血症、糖尿病，避免不合理减肥。脂肪肝不是肥胖者的专利，营养不良者同样会发生脂肪肝，所以保证充足营养、合理膳食搭配也很重要。对于因饮酒导致的脂肪肝，戒酒是治疗的前提。

很多人体检发现肝功能正常，就认为肝脏没毛病，可以高枕无忧了。但王炎杰提醒，肝功能正常，并不意味着肝脏一定健康。肝脏是个“哑巴器官”，只要剩下1/3的肝细胞在正常运转，就不会影响身体代谢。所以，对于患有肝炎、有肝炎病史的人，或者一些高危人群，肝功能检查不能够全面体现肝脏健康状况，必须做肝脏全面体检。

2

一便秘就喝泻药，小心肠子变黑

很多人有便秘的难言之隐，但大多数人认为便秘是小毛病，实在严重了就吃点泻药解决。受便秘困扰多年的银川市民陈女士，就一直都依靠泻药解决便秘难题。但今年以来，陈女士发现便秘更加严重了，就连药物也很难解决问题，于是到医院消化内科就诊。经过检查，陈女士竟被诊断为结肠黑变病，医生分析很可能是长期喝泻药导致的。

对此，宁夏医科大学总医院消化内科主任医师张飞雄表示，“有些有便秘烦恼的人觉得吃泻药方便、痛快，把它当成‘灵丹’，这是非常危险的。门诊上有患者因为长期喝大黄水，检查发现肠子都黑了。便秘的诱因复杂，饮食结构的精细化、慢性病、压力、肠道内菌群失调、胃肠动力不足、肠道器质性疾病等因素都可能引起便秘，所以诊治有时要涉及多个学科。而长期滥用泻药不仅治不了便秘，还可能诱发结肠黑变病、结肠息肉等，增加癌变风险。”

3

胆囊结石不痛，不等于没风险

胆囊结石，一个耳熟能详的常见病，不少人在体检时都会查出这项毛病。很多人把胆囊结石当成是“小毛病”，而正是这样的“小毛病”，却给家住金凤区清馨苑的吴女士惹了大麻烦。原来，38岁的吴女士平时很少吃早餐，午餐又喜欢吃重油重口味的食物。早在5年前，吴女士体检时就查出了胆囊结石，因为不痛，她没当回事，也没有改变饮食方式。就在上周，她突然腹痛，全身皮肤开始变黄。紧急就医后，医生发现吴女士胆囊、胆总管密密麻麻满是结石，结石又引发梗阻导致胆汁无法排出，因此出现了梗阻性黄疸。

对此，银川市第一人民医院肝胆外科副主任医师杨路介绍，胆囊结石大多时候是非常安静的，所以有些胆囊结石患者没有症状，有的患者仅有轻微的上腹胀、隐痛、嗝气等。“只有大约20%的患者有胆绞痛发作的症状，这是因为胆囊被结石堵住出口引起，表现为突然的右上腹和右肩背剧烈疼痛。如果结石阻塞不完全，疼痛可逐渐缓解，如果结石能退回到胆囊内，那么疼痛的症状可以完全消失。结石如果完全将胆囊出口堵死，会出现病情加重，胆囊化脓、坏疽、穿孔，还会出现高热，严重时甚至会威胁生命。因此，一旦查出胆结石应及时到医院就诊，以免小结石引发大麻烦。”杨路介绍。

长期不吃早餐、高脂肪高胆固醇饮食、肥胖、饮食不规律、饮水过少、遗传因素、久坐不动等，都会增加胆结石的发病率。

4

小牙疼没重视，可能酿大祸

“牙疼不是病。”很多人潜意识里认为牙疼并不是什么大不了的事，牙齿出现不适后，想着忍一忍，或是吃点止痛药也就过去了。但你知道吗，有时候小牙疼也可能带来大的健康风险。

对此，银川市口腔医院副院长、牙周黏膜科副主任医师王晓飞解释，“导致牙疼的原因很多，包括龋齿、牙髓炎、牙周脓肿等。牙齿发炎后，若不及时控制，大量繁殖的细菌找不到‘出口’，就只好往牙槽骨侵蚀，到达间隙，引起间隙感染形成脓腔。此外，人体口腔颌面部的各个间隙是相通的，当脓腔向上扩散，也可能导致危险的颅内感染。”

他提醒说，出现牙痛症状后，忍痛或暂时缓解都不能从根本上解决问题，而且延误治疗还有可能加重病变，只有及时就医、查明具体病因再做针对性的治疗处理才是最为有效的方法。

5

经常打嗝，或由胃病引起

日常生活中，打嗝是一种常见的生理现象，通常是消化过程中产生的气体所致。在你的胸腔和腹腔之间，有一个像帽子似的厚厚的肌肉膜，称为膈肌。如果吃饭时太急，或者吞入太多气体，就会刺激到膈肌，神经就会把刺激传导给大脑，大脑就会发出指令，使膈肌出现阵发性和痉挛性收缩，于是就出现了打嗝。

偶尔打嗝是很正常的，但你如果经常出现嗝气、打嗝的现象，甚至没吃东西都会不自觉地打嗝，就有可能是胃部感染了幽门杆菌。幽门杆菌感染后引起胃炎发作，多数患者会出现上腹部隐痛、胃疼、餐后饱胀、食欲不振及嗝气等症状。此外，食道癌、胃癌的患者也可能出现连续打嗝的症状。对于有高血压的老年人来说，如反复打嗝止不住，还要警惕是脑中风的先兆。