

睡前吃夜宵、长期吸烟、过量饮酒…… 这些习惯或成『胃食管反流』导火索

35岁男子每天至少6瓶啤酒 喝出『胃食管反流』

35岁的小李从事车床工作已有十余个年头。凭借多年的工作经验,小李已是厂内的技术骨干,每天要穿梭于厂内解决各种设备疑难杂症,并参与解决设备故障等问题。别人下班后,他总得巡查设备,保障安全后才会离开。结束一天的工作后,小李会与同事或朋友出去小酌一下,放松放松。随着时间的推移,他的酒量也在不断增大。如今,他每天下班至少要喝6瓶啤酒,不喝总感觉缺点什么。

近期,小李酒后总感觉胃部不舒服。在爱人的陪同下,他来到哈尔滨市第一医院普外科就诊。医生接诊后,详细询问了他的病情,并为他进行了全方位检查。经检查发现,小李因长时间过量饮酒导致“胃食管反流”。医生结合其病情给予限酒治疗方案。经过两个月的限酒治疗后,小李的病情得到了缓解及改善。



B 200多斤男子长期吃夜宵 睡前进食致“胃食管反流”

“躺下时那种酸胀感让我的睡眠状况处于崩溃的边缘,随着烧心的感觉逐渐加重,我的生活被搅得一塌糊涂!”29岁的小张毕业于某大学计算机系。由于大学期间学习成绩优异,他毕业后顺利进入知名企业就职,白天工作经常处于紧张状态,导致他常常忘记吃饭,每天下班后,才是他最快乐时光。由于下班较晚,小张到家后会将自己喜欢的美食作为夜宵享用。随着时间的推移,长期吃夜宵和睡前进食导致他的体重由之前的160斤飙升到260斤。

近期,小张每次睡前躺下

后都有烧心、反酸的感觉。起初他并没在意,认为过两天症状就会消失。然而,最近小张小张烧心、反酸的症状不但没有好转,反倒逐渐加重。于是,他来到哈尔滨市第一医院普外科就诊。医生接诊后,详细询问了他的病情,并为他进行了全方位检查。经检查发现,由于小张体重偏高导致体内腹压增大,造成胃部上移。最终,小张被确诊为“胃食管反流”。医生结合他的病情,给予药物治疗方案。经过阶段性药物治疗,小张的病情得到极大改善,烧心、反酸的症状明显缓解。

C 65岁男子每天3包烟 抽出“胃食管反流”

65岁的王大爷退休前是高级工程师,经常靠吸烟缓解压力。随着时间的推移,他的烟量持续增加,由最初的每天1包变为每天3包。退休后的几年间,王大爷的烟量也没有减少,吸烟已成为他日常生活中不可缺少的一部分。儿女多次劝其戒烟未果。

近期,王大爷总感觉烧心、反酸,服用一段时间药物后,症

状并没有得到缓解。儿女得知此情况,立即带他来到哈尔滨市第一医院普外科就诊。医生接诊后,首先询问王大爷相关病情,并为其进行了全方位检查。经检查发现,王大爷因长期过量吸烟导致“胃食管反流”。医生结合他的病情给予戒烟及药物治疗方案。经过戒烟及药物治疗,王大爷的“胃食管反流”得到极大改善。

D 医生提醒:戒烟、限酒、远离夜宵 保持良好生活方式可有效预防

哈尔滨市第一医院普外科主治医师崔磊提醒市民,戒烟、限酒、远离夜宵,保持良好生活方式可有效预防“胃食管反流”。日常生活中应减少高脂、高糖、辛辣食物(如油炸食品、巧克力、辣椒)及含咖啡因、碳酸的饮品(如咖啡、浓茶、可乐)的摄入。这些食物会松弛食管下括约肌或增加胃酸分泌。每餐控制在七分饱,减少胃内压力。餐后1-2小时内避免立即平躺或弯腰。晚餐与入睡时间间隔至少3小时,睡前避免加餐,以免胃内容物在平躺时反流。饮酒刺激胃酸分泌,会加重反流疾病发生。肥胖或超重会增加腹压,

导致胃酸反流风险升高。可通过合理运动(如快走、游泳)和饮食控制,将体重控制在健康范围内。若出现烧心、反酸、胸痛等症状持续两周以上,需及时就医,避免长期反流导致食管炎或Barrett食管等并发症。高风险人群(如长期吸烟、肥胖、有家族史者)建议定期进行胃镜检查。崔磊介绍,“胃食管反流”患者可通过多种方法治疗。首先,通过改善生活及饮食习惯可有效改善初期“胃食管反流”疾病的病情。其次,可通过药物治疗“胃食管反流”疾病。最后,重症患者可通过内镜治疗或手术方式进行治疗。 图片由医院提供

出租出售
刊登 13946092977

门市出租
出租南岗区海城街19号门市,临近海城市场、省实验中学、黄房子景区,两室一厅,使用面积45平方米,临街独立门市,停车方便,适合做自习室、办公室、建材商店、库房、中央厨房等,正规牌匾,交通便利,年租金45000元,简单装修。

13895751616

门市房出租
哈尔滨市群力第七大道549号门市房出租,靠近王府井商圈,临街独立门市,周边配套成熟,消费能力高,停车方便,地下一层,地上三层,楼顶敞开式天台,室内面积共计450㎡,租金34万(价格可谈)。

18345100996

茶脉新语
刊登 13946092977

徽茶始祖 一松梦茶
新茶到店 欢迎品鉴



1188 228
品茶电话
18645049987
地址:哈市南岗区南直路信恒茶城富一层B5茗缘茶行(勳库戒氏专卖店)

生活报中缝广告
受理地址:哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼103室
刊登 84681180
15004697804
电话 13613600156

企业看重专业对口、动手能力强 多数待遇能达到应聘者预期
春季大型供需双选会在哈尔滨火爆开场

招聘单位现场给出最高30万年薪

文/摄 生活报记者 吕晓艳

24日,哈尔滨理工大学2026届毕业生春季大型供需双选会省外专场在该校体育馆举行,吸引了省内理工类高校2026届本科、硕士、博士毕业生前来求职。招聘单位现场给出最高30万年薪,七险两金、四季工装、办理落户、给配偶安排工作等,吸引了众多毕业生驻足。本次专场招聘会共有274家企业,发布职位数1075个,提供岗位14016个,约1.2万名学生现场参会。据悉,25日专场将有232家企业参会,发布职位数704个,提供岗位3602个。

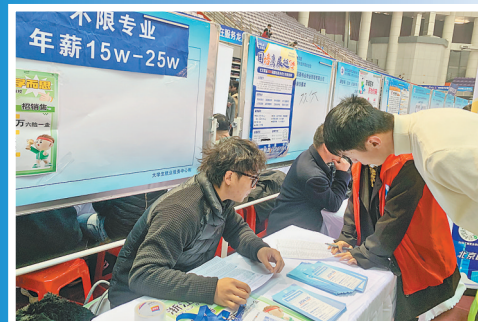
招聘单位为揽才 最高年薪给到30万

“都是好单位啊!”当日10时,在哈尔滨理工大学体育馆门前,前来求职的毕业生排起长队,等待分批入场,看到门前展板上公布的企业名单时,他们不由自主地感慨。记者在现场看到,本次双选会云集省外多家企事业单位,涵盖电气、自动化、计算机、新材料等多个重点行业领域。这些前来揽才的用人单位最高年薪给到30万元。

郑州科技学院展台前,吸引了众多学生争相排队递简历。负责招聘工作的李老师说向记者介绍,学校对于A类博士生,年薪给到20-30万元,并且提供过渡住房一套或安家费,科研启动经费20-40万元,还协助解决本人配偶(要求具有本科及以上学历)的就业问题。自愿在郑州落户的,学校还协助办理户口迁入手续。在一家名为克力学院的展位前,年薪15-25万的薪酬也吸引了众多应聘者前来咨询。

来自宁波的凯越集团包括80余家从事出口贸易和跨境电商的事业部和子公司,负责招聘的工作人员向记者介绍,为了吸引人才,他们给出的薪酬高于行业水平,应届生转正首年的年薪就达12万+,除了法定福利和政府补贴外,他们还给出了包括学历、外语、通信等各类补贴,以及年度旅游、生日福利、婚育礼金、下午茶、自助餐等特色福利。

长春一汽联合压铸有限公司的展位前也吸引了数名前来求职的毕业生。负责招聘工作的王老师介绍,他们为了吸引“胃食管反流”疾病达到15项,包括七险两金、通勤班车、四季工装等。



企业热衷招聘专业对口、动手能力强 的新人

在招聘会现场,多家用人单位在接受记者采访时表示,他们喜欢招聘专业对口的新人,希望毕业生有实习经历、实践经验,动手和表达能力强。

“我们这次想招聘理工类的毕业生,因为企业要扩产,今年要增加七八条生产线,希望招聘来的本科毕业生有实践经验。”常州特发华银电线电缆有限公司负责招聘工作的张老师说,“对于本科毕业生,我们给出的薪资是每月6000-8000元,三个月经过统一考试后就能转正。”在一家来自河北的电线电缆厂展台前,负责招聘工作的徐老师表示,他们招人最看重专业对口,不仅需要计算机专业的毕业生,因为企业还有一些跨国业务,所以对于毕业生的英语能力也有要求,对于本科毕业生给出的月薪在6000-8000元之间。

招聘会现场,一家来自辽宁大连的军械修理厂吸引了众多毕业生的目光。负责招聘工作的张老师正在向应聘者介绍:“我们将为入职的员工提供晋升通道,通过培训、岗位轮换等系列配套机制,帮助员工实现职业发展,包括专业技术、职业资格、岗位任职、行政职务等方面的晋升。”张老师还表示,他们的企业注重人才的长期培养与发展,所以希望招聘来的员工能够稳定工作,不要在短期内“跳槽”。

应聘毕业生不怕吃苦 求职不会好高骛远

招聘会现场,很多应聘的毕业生表示,只要工资和待遇都能达到自己的预期,工作不怕吃苦。这次省外招聘会让他们感到现场求职的毕业生感到很高兴。陈子睿家是广东的,“我毕业后想回家乡工作,这次省外招聘会给了我机会,大多数企业的月薪都在6000-8000元之间,符合我的心理预期。”说起在现场的求职情况,陈子睿表示,“刚刚我也找到了自己的求职短板,大部分来招聘的企业给出的薪资待遇都不错,我也看到了自己的差距,最大的问题就是缺少一两段实习经历,但也来得及,在这个学期把短板补上,不会影响就业。”

在学习金属材料专业的刘思羽手里拿着制作好的求职简历正在现场排队咨询,“我不怕吃苦,我想到上海工作,每个月工资达到8000元就准备签约。”

来自呼伦贝尔、学习通信工程专业的研究生小张对记者说:“我的形象和表达能力强,因此希望月薪至少1.6万。”

记者在现场采访中了解到,多数应聘者对于企业给出的薪资待遇表示与自己的预期吻合,如果能与企业达成共识,求职不会好高骛远。

在招聘会现场,哈尔滨理工大学提供“智慧AI就业”“简历门诊”“面试指导”等就业指导服务。一些感觉自己在一些方面还加强的毕业生进行了现场咨询。专业老师现场提供了简历优化、面试技巧等一对一服务。

哈尔滨理工大学党委学生工作部副部长、大学生就业服务中心副主任崔征表示,这次双选会由黑龙江省教育厅高校学生处、省大学生就业创业指导中心指导,哈尔滨市人社局等多家单位协办,所有参会企业均经过学校严格审核,资质可靠,岗位真实。