

别拿胃溃疡不当大病

刘贡贤

(浙江省长兴县泗安镇卫生院 浙江湖州 313000)

【摘要】现代人总觉得,胃部出现点小毛病是很正常的,遇到胃不舒服,有的人随便吃点药就完事,还有人连药都不吃,每次都靠着强大的意志撑过去。殊不知,你以为的小毛病,可能是胃发出的“最后呼救”,而你的不作为将把胃一步步推向绝路。众所周知,胃溃疡与胃癌是两种不同的病变,那么胃溃疡离胃癌到底有多远呢?这些疾病出现前又会有哪些预兆呢?日常生活中哪些习惯会影响胃肠的正常功能导致胃溃疡?今天,就让我们一起来探讨一下这个话题。

【关键词】胃溃疡; 症状; 病因

Don't take the stomach ulcer improper serious disease

Liu Gongxian

(Si'an Town Health Center, Changxing County, Zhejiang Province, Zhejiang Huzhou 313000)

[Abstract] Modern people always feel that the stomach is very normal, encountered stomach uncomfortable, some people just take some medicine to finish, and some people even do not eat medicine, every time rely on a strong will to support the past. As you know, you think the small problem, may be the stomach issued "last cry for help", and your inaction will push the stomach step by step to the end. As we all know, gastric ulcer and gastric cancer are two different lesions, so how far is gastric ulcer away from gastric cancer? What are the signs before these diseases appear? What habits in daily life can affect the normal function of gastrointestinal tract to bring about gastric ulcer? Today, let's discuss this topic together.

[Key words] Gastric ulcer; symptoms; cause

1、胃溃疡离胃癌有多远?

癌变通常是一个疾病最严重的并发症或结局。胃溃疡的发生条件是胃黏膜损伤,主要是胃黏膜分泌碱性物质的能力被破坏或者胃黏膜分泌胃酸过多,腐蚀胃粘膜。在胃部已有病变的基础上,发生癌变的几率是1%~7%,临床上,胃癌的发生通常位于胃溃疡的溃疡部边缘。通常来说,胃溃疡早发现并积极治疗,是可以痊愈的。但若长期不治疗,经久不愈,最终也是有发展为胃癌的可能。

2、胃溃疡基本知识

2.1、胃溃疡基本症状

胃溃疡的基本症状表现为疼痛,具体是剑突下疼痛,这种疼痛感会在餐后1小时左右最明显,疼痛时间持续1~2小时后能够得到一定缓解。除了剑突下疼痛之外,胃溃疡患者还会有反酸、嗝气及恶心呕吐等症状,部分胃溃疡患者还可能出现呕血及黑便等症状,严重影响生活质量。此外,部分胃溃疡患者存在营养障碍问题,常表现为贫血、消瘦。由此可见,胃溃疡疾病会严重危害患者健康。

2.2、胃溃疡的危害

①胃出血:胃出血是胃溃疡疾病的临床表现之一,但是胃出血属于胃溃疡疾病的严重症状之一。胃出血症状严重的情况下还可能会导致失血性贫血或休克,直接威胁患者的生命安全。②上腹疼痛:胃溃疡疾病最显著的表现之一就是上腹疼痛。患者如果在日常生活中突然感觉到上腹疼痛,并且这种疼痛感在吃过饭后表现更加明显或在空腹的时候突然疼痛,但在吃饭之后疼痛感明显得到缓解,这些都是胃溃疡疾病的典型表现。③恶心、呕吐:恶心、呕吐也是胃溃疡疾病的主要临床症状。并且在呕吐前患者有明显不适感、反酸或嗝气。但是在呕吐后这些不适症状就会得到缓解,患者身体会有轻松感。④无法解释的黑便:在日常生活中如果大量食用了猪血、鸡血或羊血等就可能会出现黑便。但是如果不是饮食因素或其他药物因素影响,依然出现黑便就可能是胃溃疡疾病。

2.3、胃溃疡的病因

①遗传因素:临床研究发现,超过1.35%的男性亲属中,胃溃疡的发病率比普通人高,遗传因素占比高达2.35%;部分患者的家族中几代人都存在消化性溃疡的情况,也有分居两地的双生子都患有胃溃疡的情况。②情绪改变的因素:一旦心理负面情绪增多,会引起厌食、消化不良等情况。临床研究表明,情绪波动较大或负面情绪较多的人群患胃溃疡的

比例要高于情绪波动小、负面情绪少的人群。^③地理环境及气候因素：地理环境和气候是导致胃溃疡的主要因素之一。季节和气候变化与胃溃疡、十二指肠溃疡的发病息息相关，胃溃疡的好发季节是春初秋末。^④饮食因素：随着生活水平的不断提高，人们的日常饮食习惯也在不断发生变化，一些物理或者化学性质成分都夹杂在食物里，对人体产生很大的影响。我国一些北方居民，冬季喜欢腌制泡菜，但泡菜里含有亚硝酸盐。流行病学研究发现，长期吃泡菜的人群中超过2.38%的人患上胃溃疡，部分人群还可能引起严重的胃窦炎，同时暴饮暴食、过酸、过碱、辛辣、刺激、油腻饮食，以及营养不良或微量元素摄入不足都会导致胃溃疡。

2.4、怀疑胃溃疡怎么办

如果近期出现消化不良、腹痛、腹胀、不明原因的体重降低、恶心呕吐、食欲减退及反胃等相关症状，那么，我们要警惕胃溃疡疾病，建议尽早到正规医院就诊，医生通过询问相关的健康信息，同时，结合症状表现及既往病史等并配合相关的辅助检查能够做出诊断。如果通过上述检测被确诊为胃溃疡，就需要及时配合医生进行治疗。对于胃溃疡的治疗包括针对病因治疗、药物治疗及手术治疗等。由于胃溃疡的发生可能与长期吸烟、饮酒、不良的饮食习惯或者长期精神紧张等有关，所以，治疗中患者需要维持积极乐观的心理状态，并改变不良的日常生活习惯。目前药物治疗是治疗胃溃疡的最主要措施，然而存在着一定的个体性差异，所以在药物治疗期间起效时间及治疗效果等会存在一定的差异。胃溃疡的发生与胃酸分泌合成异常增多、幽门螺杆菌感染及胃黏膜受损等诸多因素有关，所以，在药物治疗中主要是针对病因进行药物治疗。

3、胃溃疡的治疗方法

3.1 抗酸剂治疗

在胃溃疡疾病的分析中发现：胃黏膜受损主要是受到胃酸腐蚀的影响。而胃酸的酸性非常高，所以在胃溃疡的临床治疗中要积极应用抗酸剂。常见的抗酸剂药物有：铝碳酸镁及氢氧化铝等药物。这些药物在临床使用中能够与氢离子结合或中和。同时，还能够对胃蛋白酶活性起到一定的抑制作用，从而缓解胃溃疡疾病症状。

3.2、H₂受体拮抗剂治疗

H₂受体拮抗剂，能降低胃酸分泌，促进溃疡愈合。该类药物包括：雷尼替丁、西咪替丁等。H₂受体拮抗剂在临床应用中能够与内源性组胺（H₂）受体相结合，从而对胃酸的分泌起到理想的抑制作用。雷尼替丁是一种新的H₂受体拮抗剂，该药在临床使用中具有更强的抗酸作用。同时，该药与西咪替丁相比副作用发生率较低，所以在临床应用更

加广泛。

3.3、质子泵抑制剂

在酸性环境中被激活，对H⁺-K⁺-ATP酶产生不可逆的抑制作用，从而阻断胃酸分泌。

3.4、胃黏膜保护剂治疗

常用胃黏膜保护剂。目前临床常用的胃黏膜保护剂药物有铋剂、铝碳酸镁、硫糖铝等。这些药物的主要作用为加强胃黏膜—黏液的屏障作用，从而对胃黏膜起到保护作用。此外，这些药物还能够一定程度上对碳酸氢盐的分泌起到促进作用。

3.5、幽门螺杆菌根除药物

导致胃溃疡疾病的主要因素之一就是幽门螺杆菌。所以在胃溃疡疾病的临床治疗中最关键的就是要根除病因，积极应用抗幽门螺杆菌药物，将其根除。目前，临床上采用四联法开展治疗，即用质子泵抑制再加上两种有效抗菌药物，加上胃黏膜保护剂开展治疗，效果十分显著。

3.6、通过饮食控制开展治疗

在胃溃疡的治疗中要严格控制饮食，^①烟酒。烟草中的尼古丁能改变胃液的酸碱度，扰乱胃幽门正常活动，诱发或加重溃疡病；而酒精可以直接破坏胃黏膜保护层，引起胃黏膜糜烂溃疡形成。因此应尽量少抽烟喝酒甚至戒烟禁酒。^②咖啡、浓茶。浓茶中茶多酚的含量较高，而茶多酚会对胃黏膜起到刺激作用，从而加重患者的病情；咖啡中的咖啡因可刺激胃酸分泌，加重患者病情，因此应避免饮用浓茶、咖啡。^③生冷食物。这类食物不利于消化，可能引起患者不适，应避免食用。另外，过烫的食物对胃部也有刺激作用，应注意避免。建议选择温度适宜的食物。^④油炸食物不易消化，可能导致或加重腹部疼痛和腹胀，且脂肪含量高不利于健康，应避免食用。^⑤辛辣刺激的食物，如辣椒、洋葱等可能刺激胃酸分泌增加，诱发或加重溃疡，应限制摄入。^⑥糕点、甜食、糯米可能刺激胃酸分泌过多且本身不易消化，也不建议食用。^⑦产气多的食物，如葱、萝卜、牛奶等会导致胃部扩张，使胃溃疡患者疼痛加重，要少吃。^⑧腌制类的食物中含有大量硝酸盐、亚硝酸盐，其本身就不利于身体健康，平时都应少吃，在胃溃疡期间更应限制摄入。^⑨粗糙、坚硬的食物不仅会加重胃部的负担，还会使溃面反复受到摩擦难以愈合，因此也应少吃。

那么，胃溃疡期间适宜吃些什么呢？首先，建议选择那些富含营养、容易消化且少渣的食物，如稀饭、面条、山药粥、小米粥、薏仁粥、排骨汤、淡鸡汤、鸡蛋、瘦肉、新鲜的蔬果等，同时尽量采取蒸、煮、炖、煲的烹饪方式，将食物做得尽量软烂一些；其次要注意细嚼慢咽，吃饭时咀嚼的次数越多分泌的唾液也越多，能够起到保护胃黏膜的作用，从而减轻胃部的负担；要知道，吃饭不规律、暴饮暴食会扰

乱胃的正常节律,使胃得不到充分的休息,久之易发生溃疡,因此胃溃疡患者要做到定时定量进餐,不要暴饮暴食,每餐七八分饱即可,这样可以促进消化腺的分泌,帮助消化。

胃溃疡急性发作期,可食用些对胃液分泌作用较弱的食品 and 不含膳食纤维的食物,如大米粥、蛋花汤、藕粉、蜂蜜、杏仁霜、果汁等。当胃溃疡较严重,消化道少量出血时,饮食应以豆浆、米汤、藕粉等流质饮食为宜,尽量少加糖或不加糖,以免胃酸过多。若出血量大,出现呕血或黑便时应禁食,采用静脉补液的方法供给必需的能量和营养,待病情稳定后,逐渐由半量流质、全量流质过渡到软食,直到正常饭菜。若发生溃疡穿孔应立即停止饮食,并住院手术治疗。

最后提醒胃溃疡患者,长期紧张的生活会令胃酸分泌量增加,刺激胃黏膜,形成溃疡。因此,一定要保持良好的心态,遵医嘱治疗。

4、治疗胃溃疡注意事项

4.1、调节心理状态

人的情绪也会对疾病产生影响,胃溃疡就属于其中,但如果你精神不佳,情绪低落,心情忧郁都会导致大脑受到不良刺激,影响神经功能正常运行,就会对胃的消化功能进行干扰,也会对溃疡的愈合程度造成影响。所以,调节好自身的心理状态非常重要。

4.2、规律生活,注意天气变化

胃溃疡患者的生活须有规律性,不能太劳累,饮食习惯不规律等都会影响胃部的消化功能,不利于溃疡的好转。其

次,溃疡疾病还和气候变化有一定的联系,所以建议溃疡患者要随时关注气候变化,随时根据天气增减衣物。

4.3、注意饮食卫生

不注重食品卫生,有挑食、偏食、过度进食冷食、爱吃辛辣刺激类食物,这些对胃部健康是不利的,会扰乱胃部的消化能力。

4.4、加强营养

注意食品卫生,有挑食、偏食、过度进食生冷食物、爱吃辛辣刺激类食物等都会不良习惯都会对胃部不利,也会扰乱其消化能力。所以一定要养成好的饮食习惯。且患者胃溃疡患者的应选择易消化,且热量充足的蛋白质及维生素丰富的食物,比如稀饭、牛奶、鸡蛋、瘦肉及新鲜的水果和蔬菜等,这些食物都会增强患者的抵抗力,有利于修复机体的受伤组织且促进溃疡愈合。

结束语

总之,胃溃疡从广义层面来看是指发生于患者胃角裂孔疝、胃窦及贲门等相关部位的慢性溃疡性疾病。胃溃疡的发生与很多原因有关,这其中幽门螺杆菌的长期感染是引起胃溃疡疾病的关键性原因。而某些药物因素及日常不良的饮食习惯,也与胃溃疡疾病的发生有关。而精神心理因素与胃溃疡疾病的产生和持续进展密切相关。此外,遗传因素、胃运动异常、其他病毒感染、肾移植及免疫缺陷等也与胃溃疡的发生存在联系。

参考文献:

- [1]何承斌,吴飞鹏.胃溃疡患者采用手术治疗的有效性及其安全性分析[J].中国实用医药,2022,17(19):77-79.DOI:10.14163/j.cnki.11-5547/r.2022.19.020.
- [2]王丽娜.胃溃疡患者的循证护理要点及护理效果评价[J].中国医药指南,2022,20(21):37-40.DOI:10.15912/j.cnki.goem.2022.21.011.
- [3]张季秀.中医护理干预在胃溃疡患者中的应用[J].光明中医,2022,37(11):2048-2050.
- [4]王建,侯颖.胃溃疡合并上消化道出血患者实施优质护理的护理效果[J].中国医药指南,2022,20(16):118-120+124.DOI:10.15912/j.cnki.goem.2022.16.007.
- [5]庞立健,吕晓东,王琳琳,车艳娇,王铭钧,张耀艺,史雁南.国医大师周学文对胃溃疡活动期“毒热”病因释义[J].中华中医药杂志,2022,37(01):194-198.
- [6]李小英.饮食护理在胃溃疡患者护理中的应用效果[J].保健医学研究与实践,2021,18(06):134-136.
- [7]韩鹏.老年胃溃疡并发出血患者再出血影响因素分析[J].中国临床医生杂志,2021,49(12):1450-1453.
- [8]修颖,孙欣,王妍云,谷光宇.桂枝二陈汤治疗胃溃疡的临床效果分析[J].中国中西医结合消化杂志,2021,29(11):815-819.
- [9]张平华,余美琴.中西医结合治疗胃溃疡临床观察[J].中国中医药现代远程教育,2021,19(21):136-138.