

如何远离消化性溃疡对身体的伤害

◎达州市达川区人民医院 王红梅

胃作为人体消化系统中不可或缺的一环，肩负着消化食物的重任。然而，当胃遭遇消化性溃疡这一疾病时，人体的健康便可能面临严重威胁。因此，深入了解消化性溃疡的病因、危害，并采取相应的预防措施显得尤为重要。

消化性溃疡 4 病因

- 遗传：如果家族中有人患有消化性溃疡，那么患病的风险可能会增加，这是因为某些基因可能会增加胃黏膜对损伤的敏感性，使个体更容易患上溃疡。然而，遗传因素并不是唯一的决定因素，环境和生活方式也对疾病的发展起着重要作用。
- 幽门螺杆菌感染：幽门螺杆菌是一种普遍存在的细菌，专门寄生于人体的胃黏膜上。一旦感染，这种细菌会引发胃黏膜的持续性炎症反应，最终可能导致消化性溃疡的形成。
- 长期使用非甾体类抗炎药物：如阿司匹林和布洛芬等，被认为是消化性溃疡发病的一个重要诱因，这些药物通过抑制

体内前列腺素的合成来发挥作用，而前列腺素对胃黏膜具有保护作用。因此，当前列腺素合成受阻时，胃黏膜的防御能力下降，易受损伤而形成溃疡。

4. 心理压力与不良生活习惯：长期承受高压会导致胃黏膜功能异常，增加其受损的风险。此外，不健康的饮食习惯如过量进食、偏好辛辣或高盐食物，以及不规律的生活作息，如频繁空腹或熬夜，都可能加剧胃黏膜的损伤，从而增加消化性溃疡的发病率。

疾病常见 3 危害

- 出血：当溃疡病灶侵蚀到周围的血管时，可能导致血液渗入消化道，进而引发黑便或呕血等症状。在严重情况下，持续的出血可能导致贫血，甚至引发休克，对患者的生命构成威胁。
- 穿孔：如果消化性溃疡病灶持续恶化，可能穿透胃壁或十二指肠壁，形成穿孔。穿孔发生时，患者会突然感到剧烈的腹痛，并伴有腹膜炎的症状，如

腹肌紧张、压痛和反跳痛等，这种情况通常需要紧急手术治疗，以防止病情进一步恶化。

3. 梗阻：消化性溃疡反复发作可能导致瘢痕组织的形成，这些瘢痕组织可能逐渐收缩并导致胃出口或十二指肠的狭窄。狭窄的消化道会阻碍食物的顺利通过，进而引发持续性呕吐和腹胀等症状。梗阻的发生不仅影响患者的正常生活，还可能引发其他严重的并发症。

预防做好这 6 点

- 合理饮食：保持每日饮食的规律性至关重要，尽量在固定时间进食，避免长时间饥饿或暴饮暴食，这有助于维持胃酸的稳定分泌，减少对胃黏膜的刺激。饮食上，应减少辛辣、油腻、生冷及强刺激性食物的摄入，同时增加富含纤维、维生素和矿物质的食物，如新鲜蔬菜水果、全谷物、瘦肉及豆类等，这些食物有助于促进消化，保护胃黏膜。
- 戒烟限酒：烟草中的尼古丁等有害物质会直接损伤胃黏膜，影响胃黏膜的血液循环，增加消化性溃疡的风险。因此，应坚决戒烟，并避免二手烟的暴露。同时，酒精对胃黏膜同样具有刺激作用，长期过量饮酒会导致胃黏膜充血、水肿甚至糜烂，进而可能引发消化性溃疡。

胃食管反流危害与预防知识

◎通江县火炬镇卫生院 冯述泽

胃食管反流是指胃内容物异常反流至食管及以上部位，给患者带来显著的不适感。这一现象随着年龄的增长，其发病率呈现出不断上升的趋势。为了有效应对胃食管反流，我们需要深入了解其病因，并采取积极的预防措施。

胃食管反流 5 危害

- 食管黏膜受损：胃酸长期反流至食管，会对食管黏膜造成严重损害，引发食管炎症、溃疡，甚至导致食管狭窄。患者因此会出现胸痛、吞咽困难等症状，生活质量大幅下降。在极端情况下，可能需要手术治疗来修复受损的食管黏膜。
- 生活质量下降：胃食管反流患者常受到烧心、胸痛、咳嗽等症状的困扰，这些症状尤其在夜间或进食后加重。长期的症状困扰可能导致患者出现焦虑、抑郁等心理问题，进一步影响患者的日常生活和工作。

3. 呼吸道症状频发：胃酸反流至咽喉部，可能引发咳嗽、哮喘等呼吸道症状。这些症状容易被误诊为支气管炎、哮喘等疾病，导致患者接受错误的治疗，延误病情。

4. 食管癌风险增加：长期胃食管反流患者，食管黏膜反复受损、修复，可能导致细胞突变，从而增加患食管癌的风险。这对患者的生命健康构成严重威胁。

5. 营养不良：为减轻症状，胃食管反流患者常避免进食油腻、辛辣等食物，这容易导致营养不良。长期营养不良会影响患者的身体健康，降低免疫力，从而加重病情，形成恶性循环。

诱发因素常见 4 类

1. 抗反流结构及功能受损：食管下段括约肌在静息状态下能够维持高于胃内压的压力，从而有效阻止胃内容物反流至食管。然而，腹内压升高、贲门手术、长期胃内压力升高等因素可能导致食管下括约

肌结构受损或功能失常，进而引发胃食管反流。此外，服用某些激素类药物、高脂肪食物以及地西洋等药物也可能导致食管下括约肌松弛，增加胃食管反流的风险。

2. 食管清除能力下降：食管通过自身的蠕动以及唾液的中和作用来清除食物残留。正常情况下，食管蠕动能够清除 90% 以上的反流物，而站立时食管蠕动与重力因素共同作用，确保食物顺利进入胃内。然而，干燥综合征导致的唾液分泌减少、睡眠状态下食管蠕动减慢及吞咽功能减弱等因素，可能导致反流物在食管内残留，进而引发食管炎。

3. 食管黏膜防御能力下降：食管黏膜的防御功能对于抵抗胃酸等反流物的侵蚀至关重要。长期吸烟、饮酒、摄入刺激性食物等不良生活习惯，以及某些疾病状态，都可能导致食管黏膜防御能力下降，从而增加胃食管反流的发生风险。

4. 精神心理因素：心理因素在胃食管反流的发病中同样扮演着重要角色。不良的生活习惯、环境压力等因素可能导致食管敏感度增强，使得患者在正常酸反流情况下也会出现烧心等症状。这表明精神心理因素不仅影响患者的心理状态，还可能通过影响食管功能而加剧胃食管反流的症状。

百日咳等疾病都可能引发支气管扩张。为了预防这些疾病，特别是针对幼儿，应及时接种相关传染病疫苗，以减少因这些疾病导致的支气管腔受损，进而降低支气管扩张的发生风险。

3. 重视日常锻炼：加强身体锻炼是提高身体免疫力、预防支气管扩张的有效途径。通过坚持合理的运动，如散步、慢跑、瑜伽等，可以提高身体素质，增强抵抗力，对预防支气管扩张具有积极作用。

4. 预防感冒：对于具有较高支气管扩张风险的患者，预防感冒至关重要。同时，对于伴随鼻炎、咽喉炎的患者，也应积极治疗这些疾病，以避免它们诱发支气管扩张。

5. 戒烟戒酒：吸烟和饮酒都可能对呼吸道和肺部造成极大刺激。吸烟产生的有害物质会引发呼吸道炎症或呼吸道痉挛，影响呼吸；而饮酒则可能导致血液循环加快和心跳增快，增加心肌耗氧量，给肺部带来额外负担。因此，对于支气管扩张风险较高的患者，必须坚决戒烟戒酒。

6. 合理饮食：长期食用油腻、重口味的食物容易导致痰浊内生，阻塞气道，影响呼吸。特别是对于有哮喘病史的患者，鱼虾等海鲜可能引发过敏反应，加重呼吸

建议男性每日酒精摄入量不超过 25 克，女性不超过 15 克，并尽量不空腹饮酒。

3. 避免滥用药物：非甾体抗炎药物如阿司匹林、布洛芬等，虽然广泛应用于解热镇痛和抗炎治疗，但长期使用或过量使用会对胃黏膜造成损伤。如需使用这类药物，应在医生指导下同时服用胃黏膜保护剂或抑酸药，以降低其副作用。

4. 根除幽门螺杆菌：一旦确诊感染幽门螺杆菌，应及时进行根除治疗，通常建议采用三联或四联疗法（包括质子泵抑制剂、抗生素及铋剂等），以彻底清除幽门螺杆菌，从而降低消化性溃疡的发生率和复发率。

5. 缓解压力：长期的精神紧张、焦虑等负面情绪会影响胃黏膜的修复和再生，增加消化性溃疡的风险。因此，应学会调节情绪，保持积极乐观的心态，可以通过运动、冥想、听音乐、阅读等方式来缓解压力。

6. 定期体检：对于有消化性溃疡家族史、长期服用非甾体抗炎药物或其他可能损害胃黏膜药物的人群，以及存在其他高危因素的人群，应定期进行胃镜检查，以便在早期发现胃黏膜的病变情况，并及时采取治疗措施。同时，对于已经患有消化性溃疡的患者，应定期进行复查，以评估治疗效果和预后情况。☺

预防做好 4 措施

1. 调节饮食结构：保持清淡、有营养的饮食，避免辛辣、油腻和刺激性食物，如麻辣火锅、肥肉和炸货等；减少酸性食物和饮料的摄入，如柠檬、橙子和咖啡，适量食用，不可过量；避免饮用碳酸饮料，因其可能加重胃酸逆流；增加膳食纤维的摄入，有助于预防便秘，减少胃酸逆流的风险。

2. 日常生活护理：睡觉时选择高枕头或垫高上半身，以减少食物反流对食管黏膜的损伤；养成早睡早起的习惯，避免熬夜；晚饭进食时间不宜过晚，尽量在晚餐后半小时进行适量运动，促进消化，避免吃夜宵和睡前进食，以减轻胃肠道负担。

3. 合理用药：对于有胃病的患者，应遵医嘱合理用药，如服用胶体果胶铋胶囊、枸橼酸铋钾片等保护胃黏膜的药物，以改善胃部不适，减少胃食管反流的发生。

4. 注意情绪管理：情绪因素是胃食管反流的重要诱因，因此应积极调节情绪，可通过外出游玩、看书等方式放松身心，减轻工作和学习压力，老年人可参加社区活动、培养兴趣爱好，保持乐观积极的生活态度。有心事时及时向朋友、家人倾诉，避免心理压力过大。☺

如何科学预防支气管扩张

◎宣汉县天生镇中心卫生院 罗玉洁

支气管扩张作为一种临床常见且发病率较高的疾病，其发病时给患者带来极大的痛苦，同时治疗过程也颇具挑战性。鉴于此，预防支气管扩张的发生显得尤为重要。

诱发因素常见 4 类

- 呼吸道感染：在临床中，约有 30% 的支气管扩张患者是由呼吸道感染引发的。婴幼儿阶段感染病毒或细菌后，可能引发支气管炎；而成年人若持续遭受呼吸道感染，则可能导致支气管壁受损、水肿及扭曲，进而造成不可逆的扩张。
- 支气管阻塞：肿瘤、淋巴结肿大等因素可能导致支气管受到压迫，从而引发支气管阻塞。当空气排出受限时，支气管管腔内的压力会不断升高，进而引发管腔的扩张。
- 支气管外部牵拉影响：患有肺部疾病的患者在康复过程中可能会形成瘢痕

组织，这些瘢痕组织会对周围的支气管产生牵拉作用，最终导致支气管扩张的形成。

4. 遗传因素：囊性纤维化是导致支气管扩张的主要遗传因素之一，但多见于西方人群，我国囊性纤维化患者相对较少；原发性纤毛运动障碍，由于支气管管腔中的纤毛发育不全，导致呼吸道的清除功能下降，从而增加呼吸道感染的风险，进而可能引发支气管扩张；卡特金纳综合征，该病患者发生支气管扩张的概率非常高。

有效预防 7 关键

- 减少过敏与毒物影响：有害气体（如一氧化碳）、粉尘等都可能加重支气管扩张的病情。因此，在家中应确保良好的通风，做饭时务必使用油烟机以减少油烟的吸入。对于容易因花粉、寄生虫等引发支气管过敏反应的患者，应定期清洁房间，彻底消除过敏原，以降低过敏反应的风险。
- 管理继发性感染：支气管肺炎、