

## 别让胃炎偷走你的胃口

◎自贡市光大医院 陈吉

我们的胃，这个默默无闻的消化英雄，时常承受着巨大的压力。不规律的饮食、高强度的工作压力以及无处不在的食品安全问题，这一切都像无形的利刃，悄然伤害着我们的胃。胃炎，这一常见的消化系统疾病，便在这样的背景下悄然滋生。

### 症状多样且易忽视

胃炎，顾名思义，就是胃黏膜的炎症。它可不像感冒那样来势汹汹，让人一下子就能察觉。胃炎的症状往往多样且隐匿，让人难以捉摸。

上腹部不适：这是胃炎最常见的症状之一。你可能会感到上腹部隐隐作痛，或者有一种说不出的不适感，就像是有什么东西在胃里捣鼓一样。这种不适感可能在饭后加重，也可能在饥饿时更为明显。

胃胀：吃完饭后，你感觉肚子像吹气球一样鼓了起来，久久不能消退。这种胃胀感让你坐立不安，甚至影响到你的呼吸和睡眠。

恶心与呕吐：胃炎还可能让你感到恶心，有时候甚至会忍不住呕吐。这种呕吐可能是胃内容物，也可能是清水或胆汁。呕吐后，你可能会感到暂时的不适缓解，但随后又可能再次发作。

食欲不振：曾经让你垂涎欲滴的美食，现在却变得索然无味。你看到食物就感到反胃，完全没有食欲。长期下去，还可能导致体重下降和营养不良。

暖气与反酸：胃炎还可能让你频繁地暖气，有时候还会伴有反酸。那种酸溜溜的感觉从胃里涌上心头，让你感到极其不舒服。

其他症状：除了上述症状，胃炎还可能引起腹泻、便秘、贫血等症状。这些症状可能单独出现，也可能组合出现，让你更加难以判断自己的病情。

### 成因复杂且面广

胃炎的成因就像是一个复杂的谜团，涉及多个方面的因素。

幽门螺杆菌感染：这种细菌是胃炎的主要元凶之一。它悄悄潜伏在胃里，破坏胃黏膜屏障，引发炎症。

不良饮食习惯：长期饮食不规律、暴饮暴食、吃辛辣刺激食物等，都可能对胃黏膜造成损伤，引发胃炎。

药物刺激：某些药物（如非甾体抗炎药）可能对胃黏膜产生刺激作用，长期服用可能导致胃炎。

自身免疫因素：自身免疫性胃炎是一种特殊类型的胃炎，与自身免疫反应有关。患者的免疫系统错误地攻击胃黏膜细胞，导致炎症和损伤。

其他因素：如长期精神紧张、过度劳累、酗酒、吸烟等，也可能对胃黏膜产生不良影响，引发胃炎。

### 养胃需全面而细致

养胃就像是一场持久战，需要我们从多个方面入手，全面且细致地呵护我们的胃。

饮食调整：定时定量进餐，避免暴饮暴食，让胃有一个规律的工作节奏，才能更好地消化食物。少吃辛辣刺激食物和油腻食物，这些食物可能刺激胃黏膜，加重炎症。多吃新鲜蔬菜和水果，补充维生素和矿物质，这些物质有助于胃黏膜的修复和再生。充分咀嚼食物，可以减轻胃的负担。

生活习惯调整：烟草和酒精都对胃黏膜有刺激作用，长期吸烟酗酒可能导致胃炎甚至胃癌，因此要积极戒烟限酒。长期精神紧张和压力过大可能导致胃肠功能紊乱，引发胃炎，故此我们要学会调整心态，保持心情愉悦。适当的运动有助于促进胃肠蠕动，改善消化功能，但也要注意避免剧烈运动后立即进食或大量饮水。

药物治疗：如果确诊为幽门螺杆菌感染引起的胃炎，应接受正规的抗幽门螺杆菌治疗。对于胃酸过多的胃炎患者，可以使用抑酸药物来减少胃酸分泌。胃黏膜保护剂可以在胃黏膜表面形成一层保护层，防止胃酸和消化酶对胃黏膜的进一步损伤。针对胃炎的不同症状，如恶心、呕吐、腹胀等，可以使用相应的药物进行对症治疗。

定期检查：胃镜检查是诊断胃炎的金标准，通过胃镜检查可以直观地看到胃黏膜的情况，还可以进行活检以明确诊断。定期进行幽门螺杆菌检测，及时发现并治疗幽门螺杆菌感染，也有助于预防胃炎的发生和复发。

养胃之路虽然漫长且艰辛，但只要我们能坚持不懈地努力下去，就一定能够让我们的胃重获“动力”。让我们从点滴做起，守护胃部健康吧！毕竟，胃好了，身体才能更好！◎

## 加强产前检查，避免羊水栓塞

◎眉山市仁寿县珠嘉镇卫生院 杨娅

羊水栓塞作为产科领域内一种极具威胁性的并发症，其全球范围内的报告发病率介于每十万分之0.8至7.7之间。该病症以突发性的心肺功能急剧下降及凝血机制紊乱为特征，多发生在分娩过程中或胎盘娩出后的30分钟内。羊水栓塞导致的孕产妇死亡率极高，波动于11%至50%之间，同时围产儿的死亡率也高达约20.2%。在幸存者中，有高达61%的患者会面临神经系统严重受损的长期后果。因此，羊水栓塞成为导致母婴死亡及残疾不可忽视的首要原因之一。

那么，什么是羊水栓塞呢？在母体子宫内孕育的过程中，胎儿主要依赖两大营养来源：其一是通过脐带与胎盘的连接，从中获取必要的生命维持物质；其二是靠吞咽羊水以滋养自身，羊水中含有丰富的蛋白质资源。实际上，羊水的主要构成部分之一是胎儿排泄的尿液，这一现象源于胎儿肾脏功能尚未成熟，导致体内部分蛋白质未能被有效回收，而是进入了羊水环境中。羊水栓塞描述的则是在分

娩过程中，母体血液循环系统意外地纳入大量羊水。羊水中所含的胎便、黏蛋白、毛发、上皮细胞及胎脂等成分，可能转化为栓塞物质，阻塞血管，诱发血液栓塞。此外，羊水中含有的特定成分能破坏凝血机制，进而引发一系列严重后果，包括肺栓塞、休克以及难以控制的出血现象。

为了预防羊水栓塞，孕妇及其家属应密切关注并遵循以下几点建议：

### 1. 规范产检

规范产检是预防羊水栓塞的基础和前提。产前检查不仅能帮助医生及时了解孕妇和胎儿的健康状况，还能早期发现潜在的高危因素。孕妇应按照医生的建议定期进行产检，包括血压监测、血糖检查、血常规、尿常规等基础检查，以及超声、胎心监护等专业检查。通过规范的产检，医生可以及时发现孕妇是否存在胎盘早剥、前置胎盘等羊水栓塞的高危因素，从而采取针对性的预防措施。同时，规范的产检还能增强孕妇的健康意识，使她们更加关注自身的身

体状况，提高自我保健能力。

### 2. 避免过期妊娠

过期妊娠会增加羊水栓塞的风险。如果孕妇到了预产期还没有分娩，最多在41周时，应考虑人为干预催产。因为达到42周或超过42周生产时，羊水会比较浑浊，有害物质也会增多，从而增加羊水栓塞的概率。孕妇应密切关注自己的妊娠周期，一旦超过预产期，应及时与医生沟通，评估是否需要采取催产措施，以降低羊水栓塞的风险，保护母婴安全。

### 3. 选择合适的分娩方式

在产前检查中，分娩方式的选择应根据孕妇的身体状况、胎儿的情况以及医生的建议综合考虑。对于存在羊水栓塞高危因素的孕妇，如高龄产妇、多胎妊娠、胎盘早剥等，建议采用剖宫产等相对安全的分娩方式。剖宫产可以通过手术直接取出胎儿，减少羊水与母体血液循环的接触机会，确保分娩过程的安全和顺利。

### 4. 避免胎儿过大

产前检查可以发现胎儿是否发育过大。若胎儿体积超出正常范围，不仅可能增加分娩难度，还会提升孕妇面临羊水栓塞等严重并发症的风险。根据产前检查结果，医生会建议孕妇采取科学的饮食策略，适度摄入营养，严格控制体重增长，以避免子宫过度扩张。孕期应避免过度进补和暴饮暴食，同时适当运动，如每日散步、孕妇瑜伽等温和活动，有助于体重管理，增强体质，维护孕妇的整体健康。

### 5. 及时处理高危情况

在进行产前检查时，一旦发现羊水栓塞等高危因素，医生会立即采取措施进行干预，可能包括提前终止妊娠、进行紧急剖宫产、给予抗凝药物等。此外，孕妇及其家属也应具备一定的急救知识，了解羊水栓塞的症状和应对方法。若发现异常，要立即就医，争取宝贵的抢救时间。及时有效的处理高危情况，可以最大程度地减少羊水栓塞的发生和危害。

总之，孕妇及其家属应增强风险意识，积极配合医护人员的产前检查工作。同时，医院也应建立完善的急救体系，以应对可能出现的羊水栓塞等紧急情况。希望每一位孕妇都能平安顺利地度过分娩期，迎接新生命的到来。◎