

从数字“4” 了解胃溃疡的防治

◎达州职业技术学院附属医院 徐敬

胃溃疡是指溃疡病灶发生于胃部组织的一种病症，其典型特征是溃疡病变已突破胃黏膜表层并深入至黏膜肌层。需明确区分的是，若病变仅局限于黏膜表层（即黏膜上皮层及固有层），医学上称为糜烂；而当病变累及黏膜肌层时，则被定义为溃疡。胃溃疡属于消化性溃疡的常见类型，该疾病可能导致出血、穿孔等严重并发症，对患者健康构成重大威胁，因此需采取科学有效的预防措施以降低发病风险。

临床“4”类型

临床上，根据发病部位和胃酸分泌量多少，将胃溃疡分为以下4型——

I型：最为常见，占50%~60%，低胃酸，溃疡位于胃小弯角切迹附近。

II型：约占20%，高胃酸，胃溃疡合并十二指肠溃疡。

III型：约占20%，高胃酸，溃疡位于幽门管或幽门处，与长期应用非甾体类抗炎药物有关。

IV型：约占5%，低胃酸，溃疡位于胃上部1/3，胃小弯高位接近贲门处，常为穿透性溃疡，易发生出血或穿孔，老年病人相对多见。

病因有“4”点

1.不健康的饮食习惯：辛辣刺激性食物、酒精、浓茶和咖啡等均可对胃黏膜造成刺激，导致胃黏膜损伤。此外，饮食不规律、暴饮暴食也会增加胃的负担，影响胃黏膜的修复和再生，从而诱发胃溃疡。

2.遗传因素：如果家族成员都容易出现胃溃疡，则容易导致下一代具有易感基因，使胃黏膜可能对胃酸的损害更为敏感。

3.消化系统感染：消化系统细

菌感染中常见的是幽门螺杆菌感染，此类细菌在胃黏膜壁上的定居促使胃黏膜损伤，进而导致溃疡的形成。

4.幽门螺杆菌感染：其在胃溃疡患者中极为普遍，感染率可达80%~90%。幽门螺杆菌感染不仅直接损伤胃黏膜，还会促进胃酸分泌，进一步加重胃黏膜的损伤，形成溃疡。

疾病“4”危害

1.胃出血。胃溃疡若不及时治疗，可能会导致患者出血。在胃溃疡的影响下，患者的胃黏膜会发生萎缩，黏膜会逐渐变薄，血管会暴露。当患者进食粗糙食物之后会因摩擦而导致黏膜糜烂出血，胃出血的临床表现为黑便。当患者胃出血量较大时会出现吐血情况，随着吐血情况的进一步严重，患者会出现头晕、心慌，甚至是休克症状。

2.胃穿孔。胃溃疡较为严重的一种并发症，当胃溃疡患者暴饮暴食之后，会使胃酸分泌增多，导致胃容积扩大，容易出现胃穿孔。而患者胃溃疡疾病未得到及时治疗，随着溃疡的不断加深会逐渐穿透肌层，最后直接穿透胃壁，从而导致

穿孔。胃溃疡穿孔可分为3类，即急性胃穿孔、亚急性胃穿孔，慢性胃穿孔。

3.贫血。胃溃疡可导致患者胃出血，如果患者出血量过大会导致休克甚至死亡或者长期慢性失血，会导致失血性贫血。

4.癌变。胃溃疡可能会癌变，其癌变率在1%~7%，胃溃疡癌变常发生于溃疡边缘。

预防“4”要点

1.饮食方面：要注意饮食规律，避免过饥过饱，少吃刺激性食物，多吃富含纤维素和维生素的食物，如新鲜蔬菜水果、粗粮等。饭后不要立即躺下或剧烈运动，以免胃酸反流。睡前不要吃夜宵或喝牛奶，以免刺激胃酸分泌，避免过度饮酒和吸烟。

2.生活方面：要保持良好的生活习惯，定时作息，适当锻炼身体，增强体质和抵抗力。同时，要学会调节情绪，释放压力，保持心情舒畅，避免过度焦虑、抑郁、紧张等负面情绪。

3.用药方面：应遵循医生的指导，尽量避免使用对胃黏膜有刺激性的药物，如非甾体类抗炎药、肾上腺皮质激素等。如果必须使用这些药物，可以尝试在饭后服用，或者同时服用一些能够保护胃黏膜的药物，如质子泵抑制剂等。同时，在用药过程中应注意监测自身的身体反应和不适症状，及时向医生汇报。

4.防治幽门螺杆菌：幽门螺杆菌是导致胃溃疡的主要病因之一，因此，应增强个人卫生习惯，避免食用未经煮熟的食品和不洁的水源，同时注意饮食卫生，尽量避免在不卫生的环境下进食。对已经感染了幽门螺杆菌的患者，应该在医生的指导下合理用药，完成治疗课程，以根除幽门螺杆菌。◎