



名医出诊

# 消化性溃疡要紧吗

消化性溃疡属于消化系统一种常见的慢性胃肠道疾病,发病率约10%。虽然近年来其发病率有下降趋势,但由于其复发率高,极大地影响着患者的生活质量。

消化性溃疡好发部位在十二指肠和胃,多发于春

秋两季。临床上十二指肠溃疡多于胃溃疡,两者之比约为3:1。消化性溃疡一般较轻,但如果不及时治疗,可能会导致严重并发症。四大并发症是:出血、胃肠穿孔、幽门梗阻、癌变。未病先防、既病防变、病后防复,对守护我们的身体健康意义重大。

## 上腹痛莫大意

**出诊现场:**29岁的小张自述上腹痛间断已3年,近两周病情似乎加重,伴有烧心、反酸症状。腹痛以空腹痛为主,进餐后缓解,有夜间痛。

**景艳红:**该患者有典型空腹痛和夜间痛、进餐后缓解等十二指肠球部溃疡腹痛症状,拟诊十二指肠球部溃疡。经C13尿素呼气试验和胃镜检查,诊断明确。

消化性溃疡常见主要症状为上腹部疼痛。它与饮食之间的关系具有明显的相关性和节律性。胃溃疡为进食后疼痛,饥饿后稍缓解。十二指肠壶腹部溃疡为饥饿时疼痛或夜间痛,进食后缓解。其他症状还有上腹部饱胀、嗝气、反

酸、烧心、恶心、呕吐及食欲减退等。

消化性溃疡发生后可自行愈合,但每次愈合后又好复发,故常有上腹疼痛长期反复发作的特点。

该病带给患者最大的风险是并发症的发生。消化道出血是最常见的并发症。当上腹部出现持续性剧痛,提示可能溃疡穿透或穿孔。当幽门部位由于水肿、痉挛、粘连等原因致幽门狭窄,便会发生幽门梗阻,需药物治疗,甚或手术治疗。溃疡由良性演变为恶性的几率很低。十二指肠球部溃疡一般不发生癌变,胃溃疡有癌变率,因此需动态内镜检查检测溃疡愈合情况。

## 根除“祸根”是首要

**门诊现场:**56岁的王女士体检时发现幽门螺杆菌阳性,她说,平素偶有腹胀、腹痛症状,餐后腹痛较为明显。口服雷尼替丁及吗丁啉等症状能缓解。

**景艳红:**经询问,患者王女士有溃疡家族史。胃镜检查结果:胃溃疡(A1期)。该患者平素无明显腹部不适症状,考虑与其口服抑酸药相关。

药物可及性好,会导致消化性溃疡症状不典型,甚至无症状。如果治疗不规范,可能出现消化道出血及穿孔等严重并发症。建议有反复消化道症状患者,及时胃镜检查,明确诊断,规范治疗。

消化性溃疡的发生与4个因素有关。1.幽门螺杆菌感染是主要“祸根”;2.胃酸、胃蛋白酶,腐蚀自我消化因素;3.药物,非甾体抗炎药(NSAID),如阿司匹林等;4.遗传因素、环境因素和精神因素等。此外,精神刺激、过度疲劳、饮食不慎、药物影响、气候变化等因素也可诱发或加重该病。

研究显示,我国有庞大的幽门螺杆菌人群,占比过半。根除幽门螺杆菌,可帮助治疗消化性溃疡,降低胃癌发生率。成年人彻底灭杀幽门螺杆菌后,再次感染的可能性很低。复阳的一般是上次根除没成功的。

## 防治一定放心头

**门诊现场:**“黑便3天了,这是咋回事?”66岁的李先生患有高血压病、冠心病,还做过心脏支架置入术,平素长期口服阿司匹林肠溶片。他很担心自己的身体健康。

**景艳红:**李先生无明显腹痛、腹胀、烧心、反酸症状,但胃镜检查结果却是十二指肠球部溃疡伴出血。这是为什么?从其病史看,曾做C13尿素呼气试验阳性,无症状及胃癌家族史,未行除菌治疗。在对患者进行相关疾病知识宣教后,决定采取除菌及抗溃疡治疗,直到除菌成功,溃疡愈合。因其长期服用阿司匹林治疗,嘱其长期小剂量口服PPI,预防溃疡复发。

消化性溃疡的治疗目的在于去除病因、消除症状、促进溃疡愈合、预防溃疡复发和避免并发症的出现。

实现治疗目的办法有二:

一、药物治疗。如有幽门螺杆菌感染,目前最常用的治疗方法是四联疗法。需要注意的是,根除幽门螺旋杆菌感染并不容易,虽然按时服药、足量、足疗程可以加大治疗的力度,但是菌种的复感染率也很高,主要经口传播,因此推荐家族成员共同检测治疗。抗酸治疗也是消化性溃疡治疗中的重要步骤,目的是抑制胃酸分泌。

二、非药物治疗。保持患者心情舒畅,不要过度劳累、焦虑。改善生活规律,定时进食,避免刺激食物,戒烟戒酒。

总之,预防消化性溃疡,养成良好的卫生和进食习惯更重要。同时要慎用非甾体类抗炎药,以避免或减少对胃黏膜的刺激。

记者 张国英 文/摄



### 出诊名医

景艳红,太原市第二人民医院呼吸消化科副主任医师,从事临床工作20余年,擅长消化性溃疡、幽门螺杆菌感染及肝胆、胰腺等系统疾病的治疗。同时能完成胃镜、结肠镜常规检查,内镜下息肉切除、内镜下取异物及空肠营养管植入术等治疗。目前任山西省医师协会消化分会委员、山西省医师协会肝病分会常委。



温馨提示

## 帮呼吸道平稳过早春

翔宇

“乍暖还寒二月天”。初春时节,昼夜温差大、冷暖不定,气候干燥,是容易发生呼吸道感染的时间段。

### ◆感冒

干燥容易带来感冒,因为身体黏膜的抗病毒能力会因缺水而下降。不少人在春天还会出现鼻咽干燥、声音嘶哑、唾液减少等症状。

如果本身就患有慢性呼吸道疾病,在干燥环境中,痰液很难排出,成为病毒的滋生地,从而加重病情。

### ◆其他呼吸道病毒感染

早春季节,北方地区气温、湿度仍然较低,不利于呼吸道发挥自我防御功能,再加上此时呼吸道病毒比较流行,尤其是老年群体,更容易中招。

对于长期吸烟、本身患有慢阻肺等慢性呼吸道疾病人群来说,更易发生呼吸道感染,且病情相对较重。

### ◆建议做好以下几件事,帮呼吸道平稳过早春——

#### 1.摄取充足水分

呼吸道需要适量水分维持正常功能,尤其干燥季节或长时间处于湿度低的空调环境。当呼吸道干痒不适或痰多、咳嗽时,水是最天然的止咳化痰药。

#### 2.保证房间内适宜湿度

日本理化学研究所计算科学研究

中心研究指出,为稀释病毒的气溶胶,最好用加湿器等设备将湿度提高到60%左右。同时还要注意通风换气,除了让新鲜空气进入室内,还可大大减少飘浮的气溶胶。

老人和小孩的最适宜室内湿度为45%~50%,哮喘等呼吸系统疾病患者适宜的室内湿度在40%~50%之间。

如果没有加湿器,也可以在室内放一盆清水增加湿度。

#### 3.注意全身保暖

增减衣服要根据天气变化,一件一件地减,被褥不要马上减薄。此外,颈部有很多重要穴位,一旦受寒会引发多种慢性病。气温较低时,别忘了戴条围巾保暖。

#### 4.规律进行有氧运动

有益呼吸系统的全身性有氧运动首推游泳及健走,最好走到有一点喘的程度,有助强健心肺功能。

需要提醒的是,体质弱的人最好温和运动,稍微出汗即可。

#### 5.特殊人群少吃高碳水食物

对于慢阻肺患者来说,更容易出现咳嗽、气喘等症状,能量消耗大,要注意及时补充营养。

推荐多吃富含蛋白质的食物,以及各种蔬果,少吃高碳水化合物食物,以免高糖食物增加呼吸功耗。

#### 6.做深呼吸训练

深长的呼吸有助增加肺活量,维持良好的呼吸道功能,练习瑜伽也是好方法。

#### 7.注射疫苗

对于老年人来说,注射流感或肺炎疫苗,可有效降低感染风险。



医生在线

## 春天常吃“五宝”

春天万物复苏,人体的代谢能力也逐渐提高,再加上白天变长,黑夜变短,人容易春困,要调整好作息规律,就要补充足够的营养。省中医院内分泌科医生高翔提醒,春天不妨多吃“五宝”,以增强身体抵抗力。

### ◆荠菜

荠菜被称为春天的第一鲜,是不可多得的野菜之一,也是春天的应季食物,鲜嫩的叶子、肥美的根须,洗净蘸酱吃或者是包饺子,都非常鲜美。

### ◆豌豆苗

春天人易困乏,适合吃豌豆苗。豌豆苗营养价值非常高,其中维生素C的含量在蔬菜中也是首屈一指,另外还富含粗纤维、胡萝卜素、各种维生素、矿物质等营养元素。豌豆苗无论是炒着吃还是凉拌做汤,味道极鲜。

### ◆春笋

春笋味道清淡口感鲜嫩,含有丰富的蛋白质、维生素、膳食纤维、矿物质,是一种高蛋白、

低脂肪的营养美食,春天是吃春笋的最佳时机,可以很好地增强身体的免疫力。

### ◆韭菜

韭菜在冬天里生长比较缓慢,积攒了一个冬天的养分,春天的韭菜没有辛辣味道,反而口感爽脆、味道鲜美,所以春天的韭菜也是蔬菜中的佼佼者。这个季节的韭菜炒着吃、包饺子、包包子都再合适不过了。

### ◆草莓

草莓也是非常受欢迎的水果,红彤彤的让人垂涎欲滴,气味甜香也让人食指大动。它也被誉为“水果公主”,维生素C含量非常高,特别适合女士、老人和孩子食用。

记者 魏薇



误区警示

## 春季养生“五忌”

赵志新

### 一忌:上火乱用解毒丸

春天容易上火,导致牙痛、口腔溃疡等症状。有的人病急乱用药,各种解毒丸买来就吃。要注意,春天上火有两种。口干舌燥、大便干结的属实火,可以吃一点解毒丸降火。如果是脾胃虚弱引起的口干眼干,可以喝一点菊花茶或金银花茶降火。

### 二忌:睡觉没节制

春天身体的阳气开始复苏,容易犯春困。这时候我们可以晚上11点前睡,早晨6点30分前起床。多散步,中午可以睡30分钟。

### 三忌:吃得太酸、太辣

春天是肝气旺的时候,吃酸的食品会让肝气更旺。但这时脾胃容易虚弱,所以春天要少吃酸辣,多吃甜味、清淡的食品。可以多吃点非

菜、香菜、葱、芥菜等时令蔬菜,少吃海鲜和容易上火的食物。

### 四忌:心情抑郁上火

春天重在养肝,调理心情就成了最重要的一件事。有的人春天容易上火,脾气暴躁,还容易抑郁,这样对身体的伤害很大。这时就要多锻炼,常做深呼吸。多参加户外活动,也可以养花草愉悦心情。

### 五忌:门窗紧闭不通风

春天风大,早晚还比较冷,同时各种细菌、病毒开始大量繁衍。如果过长时间门窗紧闭,空气不流通,容易滋生细菌,导致感冒,传染病菌。每天最少要上午、下午各开窗通风10分钟,还要多晒被褥。

(作者单位:山西省中医院)

太原创卫在行动  
健康教育