

# 给予理解与关爱,摆脱产后抑郁症

朱春艳

产后抑郁症是一种产后出现的精神障碍,即女性在分娩结束后的抑郁表现,此症状往往发生于产后2-6周后,不仅影响了产妇的身心健康,同时还会干扰到婴儿的健康成长。因此,我们需要高度关注这种疾病的发生,及时理解与关爱产妇,陪伴产妇共渡难关。

## 一、产后抑郁症的基础知识介绍

所谓的产后抑郁症,也叫产褥期抑郁症,是指产妇很容易在分娩结束后有情绪变化,若产妇一直处于低落的情绪状态,会增加其出现抑郁的概率。产后抑郁症并不是单一化的分娩后情绪障碍,而是应配合专业化医疗疏导,缓解产妇心理障碍。近些年人们的生活压力也在逐步增加,疾病发生率较高,容易影响产妇的健康。

此类疾病的症状多样化,主要包含如下几点:第一,情绪不佳、异常烦躁。产妇会在分娩后出现悲伤情绪,降低其日常活动的热情,还会影响产妇对婴儿的关怀。同时产妇会有明显烦躁感,容易出现情绪的大幅度变化,甚至易怒、发脾气。第二,睡眠困难、食欲降低。产后在分娩后,可能会有失眠表现或者嗜睡

表现,随后出现精神障碍。在食欲降低的因素影响下,产妇的体重会有一些显著变化。第三,精神萎靡、自我效能感差。部分产妇会有精神疲劳感,就算是有充足的时间休息,也不能在短时间内恢复精力。并且部分产妇对自我价值持有怀疑态度,自己比较自责,觉得自己不能胜任这一身份转变。第四,思维迟缓,甚至有自杀倾向。一些产妇的大脑反应有迟缓趋势、无法在做事情时集中注意力,病情严重者甚至有自杀想法,影响产妇正常生活。

## 二、如何真正做到理解与关爱产妇

在产妇分娩后做到真正理解与关爱产妇,可以从如下几个方面着手。第一,配合心理支持。产妇的家属和朋友都应给产妇提供精神支持,了解产妇的身心感受,促使产妇能够积极应对不良情绪。和产妇沟通,鼓励其加入各种实践活动,和他人表达心声,避免有自我怀疑的态度出现。第二,提供专业帮助。在产妇伴随抑郁表现的情况下,医护人员要对其进行专业化干预。在心理干预中,涵盖认知行为指导或者家庭指导等,使得产妇转变负面情绪,消除产妇自身的消极信念,从而调整不良情

绪。特殊情况下还需配合缓解抑郁的药物进行干预,提高产妇生活质量。同时还应该保障产妇在分娩后生活在良好环境中,给产妇带来温馨和舒适感,减少对产妇带来任何不良刺激。注重产妇所处区域的空气清新,鼓励产妇保持身心放松。第三,辅助照顾婴儿。产妇的家属应及时提供照顾婴儿的条件,帮助产妇分担职责,避免产妇有心理负担。还要给产妇介绍如何科学化培育婴儿,促使产妇在照顾婴儿时有充分的信心和积极性。第四,监测产妇身体健康状况。在产妇分娩之后,要监测其自身的身体情况,确保产妇的身体处于良好状态。叮嘱产妇增加运动量,包括散步或者瑜伽,使得产妇能够消除负面情绪,改善身体健康状况。第五,增加经济支持。部分产妇在分娩结束后可能遇到家庭经济压力,所以应争取或给予更多的经济支持,减小产妇生活压力,有助于产妇尽快恢复健康的身体状态。

## 三、如何预防产后抑郁症的发生

首先是进行产前疏导,医护人员和家属应充分密切配合,帮助产妇认知妊娠的一系列医学知识,研究如

如何进行产后保健、如何进行正确育婴。指导产妇进行科学化的活动锻炼,调整产妇不良情绪心态,减少产妇的不安心理。其次是提供支持条件,产妇的家属要主动做好家务,分析产妇的精神诉求,开展针对性心理干预。尤其是产妇的伴侣,要积极配合自己和产妇之间的关系,对产妇多一些陪伴,使得产妇感受到他人对自己的关爱。最后是指导产妇正确进行产后康复,若配合早期锻炼,能够加快产妇产后部位的修复,还可以改善形体,使得产妇对待生活更有自信。护士要以专业化的知识和产妇沟通,普及母乳喂养的科学方式、如何对新生儿进行科学护理等知识,帮助产妇顺利完成身份的转换。

综上所述,产后抑郁症是一种比较常见的心理健康问题,在生活中我们要多给产妇理解与关爱,增加对产妇的关注度。在产妇有不良情绪时,多一些包容和关怀,给产妇提供精神支持和经济支持。此外,全面推广产后恢复健康的有效方法,也能起到预防产妇出现产后抑郁症的积极作用。

(作者单位系芜湖市第二人民医院)

# 高血脂患者如何正确选择「他汀」类降脂药物

徐焯娟

在现代生活中,高血脂问题日益成为威胁人们健康的重大隐患,它不仅可能引发动脉粥样硬化、冠心病、心肌梗死等心血管疾病,血脂代谢长期异常还会对肾脏、肝脏等器官造成严重损害。为了有效控制血脂水平,降脂药“他汀”成为了众多高血脂患者的首选治疗方案,但市面上的他汀类药物种类繁多,一般患者都缺少药物知识,也难以选择最适合自己的药物。本文就为大家详细介绍一下高血脂疾病以及他汀类药物的种类,并帮大家科普一下如何分清众多他汀类药物以及如何选择最适合的药物,希望对改善您或亲友的血脂代谢有所帮助。

## 一、高血脂究竟是怎么回事

高血脂是指血液中脂质成分异常增高,主要有总胆固醇(TC)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)、甘油三酯(TG)等指标超标。该病的发生与多种因素有关,如遗传、饮食、肥胖、缺乏运动等,长期高血脂会导致脂质在血管内皮沉积,而形成动脉粥样硬化,可引发冠心病、心肌梗死、脑梗死等严重心血管疾病。

高血脂患者在初期可能无明显症状,但随着血脂水平的升高,易出现头晕、头痛、胸闷、心悸等症状。病情严重者还可能出现口角歪斜、不能说话、肢体瘫痪等中风症状。为此,高血脂的危害不容忽视,一旦发现血脂异常,应及时就医治疗。临床中,他汀类药物是降脂的首选药物。

## 二、降脂药“他汀”有哪些种类

他汀类药物是一类通过抑制胆固醇合成限速酶(HMG-CoA还原酶)来减少肝脏胆固醇合成的药物,可以降低血液中的低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)水平,有助于预防心血管疾病,目前市场上常见的他汀类药物主要有以下几种。

- 洛伐他汀:这是较早上市的他汀之一,主要用于治疗高胆固醇和预防心血管疾病,但是需要在体内代谢成开环结构后才能起效,其口服吸收率较低,会受食物影响。
- 辛伐他汀:同样用于降低LDL-C,适用于多种类型的高脂血症患者,它与洛伐他汀类似,也需要在体内代谢后起效,口服吸收率也比较低。
- 普伐他汀:对于轻度至中度高胆固醇血症患者比较适用,此药物对肝脏影响较小,其本身即为活性药物,无须代谢即可起效,所以吸收率较高。
- 氟伐他汀:主要是用于治疗高胆固醇血症,其安全性较高,耐受性较好,属于全人工合成,本身具有药理活性,吸收率也很高。
- 阿托伐他汀:属于一种长效他汀,广泛用于治疗高胆固醇血症,比较适用于降低LDL-C水平患者,也可用于冠心病和脑卒中的预防。此药物的吸收不受食物影响,一日内在任何时间服用均可。
- 瑞舒伐他汀:属于高强度的降脂药物,用于高脂血症和高胆固醇血症的治疗,其降低LDL-C的效果在常用他汀类药物中是最强的,此药物不经肝脏代谢,所以比较适用于肝功能不全的患者。
- 匹伐他汀:用于高胆固醇血症和家族性高胆固醇血症的治疗,具有较高的吸收率,且不受食物影响。

## 三、如何分清众多“他汀”类降脂药物

要想分清众多他汀类药物,可以从以下几个方面着手。

- 代次与结构特点:他汀类药物可分为三代,每一代药物在结构特点上有所不同。第一代包括洛伐他汀、辛伐他汀和普伐他汀,需要在体内代谢后起效;第二代为氟伐他汀,为全人工合成,本身具有药理活性;第三代包括阿托伐他汀、瑞舒伐他汀和匹伐他汀,具有更高的降脂效果和很好的耐受性。
- 水溶性、吸收率与食物影响:不同他汀类药物的水溶性和吸收率存在差异,如洛伐他汀和辛伐他汀口服吸收率低,会受食物影响;而普伐他汀、氟伐他汀、阿托伐他汀、瑞舒伐他汀和匹伐他汀具有较高的吸收率,一般都不受食物影响。
- 适应症与用药时间:不同他汀类药物的适应症和用药时间也有所不同,如洛伐他汀和辛伐他汀主要用于原发性高胆固醇血症;阿托伐他汀则广泛用于治疗高胆固醇血症和冠心病;瑞舒伐他汀和匹伐他汀则适用于高脂血症和高胆固醇血症的治疗。在用药时间方面,洛伐他汀和辛伐他汀最佳服用时间是晚餐时;阿托伐他汀和瑞舒伐他汀由于不受食物影响,因此可以在任何时间服用。
- 作用强度:在有效剂量时,不同他汀类药物降低LDL-C的效果也有一定差异,其中,瑞舒伐他汀降低LDL-C的效果最强,其次是阿托伐他汀,然后是辛伐他汀与普伐他汀。
- 对肝肾功能影响:他汀类药物主要通过肝脏代谢和消除,其中,洛伐他汀、辛伐他汀和阿托伐他汀主要经肝代谢和消除,肝功能不全的患者慎用;而瑞舒伐他汀则不经肝脏代谢,少数经肾脏排泄,所以比较适用于肝功能不全或肾功能不全的患者。
- 药物相互作用:不同他汀类药物的药物相互作用发生率也有所不同,如普伐他汀代谢不需要肝药酶参与,所以其药物相互作用发生率最低;瑞舒伐他汀和匹伐他汀相互作用发生率也较低。

## 四、如何正确选择降脂药物

在选择他汀类药物时,患者应根据自身情况、血脂水平、肝肾功能以及是否伴有其他疾病等因素,进行综合考虑与选择。

- 选择合适的疗效:患者要根据自己的血脂水平选择合适的他汀类药物,如果血脂水平不是特别高,可在医生与药师的指导下选择中等强度的降脂药物;如果血脂特别高或要求控制的血脂水平特别低,则需考虑选择高强度的降脂药物。
- 考虑药物的副作用:患者要根据自己的身体状况和耐受性选择药物,如一些患者可能对某种他汀类药物的副作用更为敏感,如肝功能异常、肌肉酸痛等。所以在选择药物时,需咨询医生并了解药物的常见副作用。
- 关注药物的相互作用:如果患者正在服用其他药物,就要关注他汀类药物与其他药物的相互作用,不选择可能产生药物相互作用的药物组合,以减少不良反应的发生。
- 定期监测血脂水平和肝肾功能:患者在使用他汀类药物期间,需要定期监测血脂水平和肝肾功能,一旦发现血脂水平未得到有效控制或肝功能出现异常,就要尽快就医并调整治疗方案。

总而言之,高血脂作为一种常见的慢性疾病,对人们的健康构成了严重威胁。他汀类药物作为一类有效的降脂药物,在高血脂治疗中具有重要作用,在面对众多的他汀类药物时,患者要在医生与药师的指导下进行选择,需关注药物的代次、水溶性、吸收率、适应症、用药时间、作用强度、对肝肾功能影响以及药物相互作用等方面的问题,再通过科学合理的治疗和健康管理,来控制血脂水平,减少心血管疾病的发生,提高患者生活质量。

(作者单位系安徽省庐江县中医院)

# 脸上长雀斑,应该怎么办?

黄凯

很多人都有这样的烦恼:早上照镜子的时候,发现脸上多了几个小斑点,不仔细看看也许没什么,但一旦它们成片出现,就很容易让人感到困扰。这些小斑点就是我们常说的雀斑,特别是在皮肤偏白的人群中更常见。其实,雀斑并不是什么大问题,但它确实会影响我们的心情和自信。那么,脸上长雀斑到底是怎么回事?我们又该如何应对和处理呢?本文就来给大家好好聊聊这个话题。

## 一、雀斑是怎么产生的?

要搞清楚怎么应对雀斑,首先得知道它是怎么来的。简单说,雀斑是发生在面部皮肤上的黄褐色点状色素沉着斑,系常染色体显性遗传。日晒可诱发和加重皮损。我们的皮肤表层有一种叫“黑色素细胞”的东西,它的任务是保护皮肤不受紫外线的伤害。当阳光照射到皮肤时,黑色素细胞会“努力工作”,生产黑色素来保护皮肤。按理说,这是一种很正常的生理现象,但如果黑色素分布不均匀,或者某些地方的黑色素堆积过多,就容易形成雀斑。雀斑的出现还和基因有很大关系,如果你的爸妈脸上有雀斑,那么你遗传到雀斑的概率也会比较高。此外,紫外线是雀斑的“好朋友”,它们俩一拍即合,雀斑就容易冒出来。所以,那些经常在阳光下暴晒而不注意防晒的人,往往更容易长雀斑。

## 二、雀斑真的能去掉吗?

这是一个很多人关心的问题。简单来说,雀斑可以改善,但完全去掉却比较困难。为什么呢?因为雀斑是皮肤深层的黑色素问题,不是像灰尘那样,简单地洗一洗就没

了。目前,医学上有很多方法可以帮助淡化或改善雀斑,比如激光治疗、美白护肤品等。但要注意,不同方法的效果因人而异,而且大多数方法都需要坚持和正确地护理。如果指望“用一次产品或者做一次激光就彻底解决”,那么你多半会感到失望。

## 三、如何改善雀斑困扰?

- 做好防晒,是重中之重。想改善雀斑,第一步就是防晒,这是所有医生和护肤专家都会强调的。紫外线不仅会加重雀斑,还会让新的雀斑不断冒出来。所以,每天出门前涂防晒霜是必需的,尤其是在阳光强烈的季节。选择防晒霜时,可以选择SPF30以上、PA+++的防晒产品,并记得每隔两三个小时补涂一次。如果你是户外运动者或者经常在户外活动,还可以考虑戴帽子、打伞等物理防晒方法。
- 激光治疗:快速见效的医学手段。如果你想快速改善雀斑,激光治疗是一个比较直接的方法。激光可以精确地“瞄准”皮肤深层的黑色素,将它们击碎,然后通过身体的新陈代谢把这些色素排出去。激光治疗通常见效较快,但它也有一定的风险,比如可能会引起皮肤敏感或者色素沉着,所以一定要去正规医院找专业医生操作。需要注意的是,激光治疗后,防晒和皮肤修复特别重要,否则雀斑可能很快“卷土重来”。
- 美白护肤品:温和淡化雀斑。如果你不想走医美路线,也可以尝试美白护肤品来淡化雀斑。美白产品中的成分,比如维生素C、

烟酰胺、熊果苷等,可以抑制黑色素的生成,帮助皮肤慢慢变得均匀。不过,美白护肤品的效果通常比较缓慢,需要坚持使用才能看出变化。选择护肤品时,一定要根据自己的肤质选择合适的产品。如果你的皮肤比较敏感,尽量选温和的产品,避免刺激皮肤。

## 4. 饮食调理: 内调外养

饮食对皮肤状态也有很大的影响。多吃富含维生素C和抗氧化成分的食物,比如柠檬、橙子、西红柿等,可以帮助减轻色素沉着。此外,绿茶、蓝莓等含有丰富的抗氧化成分,也对皮肤有益。少吃甜食和油炸食品,这些食物容易让皮肤发炎,加重雀斑和痘痘的问题。多喝水、保持身体的良好代谢,对改善皮肤状态也有帮助。

## 5. 避免错误的“偏方”

很多人想“走捷径”,会尝试一些网上流传的偏方,比如用柠檬片直接敷脸、用醋洗脸等。但些方法不仅没有科学依据,还可能对皮肤造成伤害。比如柠檬片直接敷脸,容易引起过敏反应,让皮肤更敏感。而用醋洗脸可能会破坏皮肤的酸碱平衡,反而导致问题加重。想改善雀斑,最好遵循科学的方法,不要盲目相信“网红偏方”。

## 四、如何预防雀斑加重?

- 注意防晒,保护皮肤。阳光是导致雀斑加重的主要因素之一,所以预防雀斑最重要的步骤就是做好防晒工作。平时出门时,可以戴上帽子、墨镜或使用遮阳伞,尽量减少皮肤直接暴露在阳光下的时间。选择适合自己的防晒霜也非常关键,建议使用防晒指数在30以上且具有广谱防护功能的

防晒产品,这样可以更好地阻挡紫外线对皮肤的伤害。每天在外出前30分钟涂抹防晒霜,并根据需要每隔2到3小时补涂一次,这样可以最大限度地减少紫外线对皮肤的刺激。即使在阴天或者室内,紫外线仍然存在,所以防晒工作需要天天坚持。保护皮肤免受紫外线伤害,是减少雀斑生成和加重的重要环节。

## 2. 保持良好生活习惯, 促进皮肤健康

长期熬夜会让皮肤的新陈代谢变慢,导致黑色素堆积,因此每天保持充足的睡眠可以让皮肤得到更多的修复和调节。饮食方面,可以多吃富含维生素C和维生素E的食物,比如柑橘、草莓、坚果等,这些食物有助于抑制黑色素的形成。平时还可以通过适当的运动来改善血液循环,让皮肤状态更好。情绪对皮肤也有很大的影响,过大的压力容易让内分泌失调,进而影响皮肤。所以,保持心情愉快,多参加一些让自己放松的活动,比如听音乐、散步等,也能帮助预防雀斑的加重。

总而言之,脸上长雀斑,其实并不可怕。它既不是病,也不会对健康造成威胁,但如果你觉得雀斑影响了你的心情,可以尝试通过防晒、美白护肤品或者医美手段来改善。但记住,无论采用哪种方法,都需要坚持和科学地护理。其实,雀斑并不意味着不美,有些人觉得,雀斑反而是一种独特的魅力。爱惜自己的皮肤,保持自信,才是最重要的。毕竟,真正的美,是由内而外散发的耀眼光芒。

(作者单位系安徽医科大学附属宿州医院)

# 关于消化性溃疡的病理及护理知识科普

徐珺

消化性溃疡是一种比较常见且易复发的胃肠道疾病,主要是发生于胃和十二指肠的黏膜肌层,会给患者带来极大的痛苦,同时也会给患者生活带来不便。本文我们就来聊一聊消化性溃疡疾病的相关知识,并就消化性溃疡患者的护理进行一次全面科普,希望对保护您或亲友的消化系统健康有一定帮助。

## 一、消化性溃疡的形成原因及症状表现

- 消化性溃疡是如何形成的。消化性溃疡的形成是一个比较复杂的过程,由多种因素相互作用所导致胃黏膜受损,从而产生溃疡。消化性溃疡患者的主要病因有幽门螺杆菌感染、药物因素(如长期服用非甾体类抗炎药、糖皮质激素、化疗药物等)、胃酸分泌过多、生活习惯(吸烟、饮酒、精神压力大、饮食不规律等)、遗传因素等,除此之外,如胃排空功能异常、十二指肠和胃的反流等,也可能导致胃黏膜损伤,从而引发消化性溃疡。
- 消化性溃疡的症状表现。消化性溃疡的典型症状包括以下几个方面的表现。

上腹疼痛:疼痛点主要集中在上腹中部,部分患者疼痛部位在脐上方或脐上方偏右一侧,疼痛多为钝性痛、胀痛或灼烧痛,有时会伴有剧烈疼痛或饥饿疼痛。疼痛一般具有节律性,如十二指肠溃疡患者通常在饮食后3-4

小时出现疼痛,而胃溃疡患者则易在饮食后半小时或一小时出现疼痛。

反酸:消化性溃疡导致胃酸分泌过多,从而出现反酸症状,且常有胃部烧灼感,特别在饭后1-2小时症状会比较明显。

嗝气:由于消化功能下降,消化不良导致大量气体产生,因此会出现嗝气症状。

腹胀:部分患者会有腹胀感,在进食后会比较明显。其他症状:一些患者还有包括恶心、呕吐、食欲缺乏、体重下降等表现,若溃疡侵蚀到血管,可能会引发出血,表现为呕血或黑便。

## 二、消化性溃疡的严重危害及治疗方法

消化性溃疡患者若得不到及时、有效的治疗,可能引发严重的并发症,如穿孔、出血、幽门梗阻、癌变风险以及生活质量下降等。临床对于消化性溃疡的治疗方法主要有药物治疗和手术治疗,具体如下。

### 1. 药物治疗

抗酸药物:比较常用的抗酸药物有质子泵抑制剂和H2受体拮抗剂,可以有效减少胃酸的分泌和酸度,减轻胃黏

膜的损伤,从而促进溃疡的愈合。

抗生素药物:若溃疡与幽门螺杆菌感染有关,应联合使用抗生素进行治疗,来杀灭幽门螺杆菌,防止感染复发。镇痛药:可以使用非甾体消炎药代替,但需谨慎使用,防止对胃黏膜造成进一步损伤。

保护胃黏膜药物:使用此类药物可以促进胃黏膜损伤的修复与再生。

### 2. 手术治疗

主要针对病情严重或发生并发症的消化性溃疡,如穿孔、大出血、幽门梗阻等,可考虑手术治疗。

## 三、消化性溃疡患者的护理注意事项

消化性溃疡的护理措施对于疾病的控制和康复至关重要,以下是一些关键的护理要点。

- 饮食方面。多样化饮食:患者需要保持饮食多样化,均衡摄入各类营养素,不要偏食。食物的选择上要以细软、易消化为主,如鸡蛋、豆浆、米粥、馒头、面包、面条等。避免刺激性食物:选择清淡的饮食,不要摄入粗糙、过冷、过热、油炸、辛辣食物以及过酸的水果、浓茶、咖啡、酒

类等,因为这些食物可能会刺激胃黏膜,不利于溃疡的愈合。

定时定量:平时要养成定时进食的习惯,做到少量多餐,细嚼慢咽,这样可以减轻胃的负担,防止因一次性摄入过多食物导致胃部不适。

### 2. 生活作息

戒烟限酒:吸烟和饮酒是消化性溃疡的危险因素,会刺激胃黏膜而导致病情加重。

避免劳累:日常要合理安排工作和休息时间,每天要有足够的睡眠时间,以促进身体的恢复,不可以长时间工作、熬夜或进行任何可能导致身体过度疲劳的活动。

### 3. 疼痛护理

药物治疗:在医生指导下使用止痛药或抗酸药来缓解疼痛,要注意药物的副作用和依赖性,不可滥用。热敷与按摩:可以尝试用热水袋进行局部热敷,并轻轻按摩上腹部,这样可以缓解疼痛。

休息与体位:患者在疼痛较重时,最好是卧床休息,可采取舒适的体位,如侧卧位或半坐卧位,有助于减轻身体负担。

### 4. 用药指导

遵医嘱用药:患者要严格遵医嘱用药,按时按量服药,千万不要自行停药或更改剂量。

了解药物作用:患者及家属应了解所服药物的作用、用法和不良反应,便于及时发现并处理药物相关问题。

停用非必要药物:患者要在医生指导下停用不必要的非甾体抗炎药,以免增加胃肠道的不良反应风险。

### 5. 心理护理

心理支持:消化性溃疡的发作与心理因素有一定关系,患者应注意保持心情愉悦,避免紧张、焦虑等不良情绪的刺激,家人和医护人员也应给予患者足够的关心和支持。

认知教育:护理人员可以为患者及家属讲解消化性溃疡的病因、病程及预后,以及治疗的方法和意义等相关知识,鼓励患者积极配合治疗与护理,以增强其治疗信心。

### 6. 康复指导

消化性溃疡患者的康复不仅需要医学干预,还需要在日常生活中采取积极的康复措施,以下几点要长期坚持。合理饮食:患者需继续遵循消化性溃疡的饮食护理原则,保持饮食多样化,不吃刺激性食物,且要定时定量

进食。

规律作息:注意保持良好的作息规律,不要熬夜和过度劳累,要保证充足的睡眠和休息。

心理调节:平时要学会有效应对压力,保持心情愉快,建议患者可通过参加运动、听音乐、阅读等方式来缓解压力。

戒烟戒酒:患者需要戒烟戒酒,这样可以减少对消化系统的损害。

定期复查:患者应定期到医院进行复查,监测溃疡的愈合情况,以便及时发现并处理复发或并发症。

避免诱发因素:平时要避免诱发消化性溃疡的因素,包括非甾体抗炎药的不合理使用、精神压力大、饮食不规律等,应格外注意。

总之,消化性溃疡是具有一定危害性的胃肠道疾病,但患者通过合理的治疗和护理措施,可以有效控制病情,促进溃疡愈合,并可减少复发的风险。患者自身也应全面了解疾病的病因、症状、危害及治疗方法等相关知识,并积极配合医生的治疗,日常生活中还要坚持健康饮食、保持规律作息,以促进溃疡康复,并提高生活质量。(作者单位系安徽省宣城市泾县医院)