

别让消化性溃疡悄悄“侵蚀”胃肠道健康

何其发

在快节奏的现代生活中,许多人常常忽视身体发出的细微信号,而消化性溃疡这个悄无声息的“健康杀手”,正悄然威胁着人们的消化系统健康。消化性溃疡主要指发生在胃和十二指肠的慢性溃疡,即胃溃疡和十二指肠溃疡,它就像一个隐藏在体内的“破坏者”,逐渐侵蚀着胃肠道的黏膜,给人们带来痛苦,甚至引发严重的并发症。了解消化性溃疡的相关知识,对于早期发现和及时治疗疾病至关重要。

一、溃疡是如何“悄悄”形成的

1.胃酸与胃蛋白酶的作用:胃酸和胃蛋白酶是胃酸的重要成分,正常情况下,它们有助于消化食物。但当胃酸分泌过多,或胃黏膜的防御机制减弱时,胃酸和胃蛋白酶就会突破胃黏膜的保护屏障,开始“攻击”胃和十二指肠的黏膜,逐渐形成溃疡。例如,长期精神紧张、压力过大,会导致神经内分泌失调,促使胃酸分泌增加,从而增加溃疡发生的风险。

2.幽门螺杆菌感染:幽门螺杆菌是一种主要生存在胃及十二指肠内的细菌。据统计,大部分消化性溃疡患者都感染了幽门螺杆菌。这种细菌能够在胃内的酸性环境中生存,它会分泌尿素酶,分解尿素产生氨,中和周围胃酸,为自身营造适宜的生存环境。同时,幽门螺杆菌产生的毒素和炎症介质会损伤胃黏膜,破坏胃黏膜的防御功能,使得胃酸和胃蛋白酶更容易侵蚀黏膜,进而引发溃疡。

3.药物因素:某些药物如非甾体抗炎药

(NSAIDs),常用于缓解疼痛、抗炎等。然而,这类药物在抑制体内炎症反应的同时,也会抑制胃黏膜合成前列腺素,前列腺素对胃黏膜具有保护作用,它能促进胃黏膜血液循环,增加黏液和碳酸氢盐分泌,从而维持胃黏膜的完整性。当前列腺素合成受抑制,胃黏膜的保护作用减弱,就容易诱发消化性溃疡。长期服用阿司匹林、布洛芬等非甾体抗炎药的患者,患消化性溃疡的几率相对较高。

二、关注身体发出的“警报信号”

1.腹痛:这是消化性溃疡最常见的症状。胃溃疡引起的疼痛多在进食后半小时至一小时出现,持续一到两小时后逐渐缓解,下次进餐后再次出现疼痛,呈现“进食-疼痛-缓解”的规律。而十二指肠溃疡的疼痛则常出现在空腹时,如两餐之间或夜间,疼痛性质多为钝痛、胀痛、灼痛或剧痛,也可能表现为仅在饥饿时有不适感。进食后疼痛可迅速缓解,呈现“疼痛-进食-缓解”的特点。

2.其他症状:除了腹痛,消化性溃疡患者还可能伴有反酸、嗝气、恶心、呕吐、腹胀等消化不良症状,部分患者可能出现食欲不振、体重减轻等情况。如果溃疡长期不愈,导致消化道出血,还可能出现黑便(柏油样便),严重时甚至会出现呕血症状。当出现这些症状时,千万不能掉以轻心,应及时就医检查,以便早期诊断和治疗。

三、及时“揪出”溃疡的诊断方法

1.胃镜检查:胃镜检查是诊断消化性溃疡的金标准。通过胃镜,医生可以直接观察到

胃和十二指肠内的情况,清晰地看到溃疡的部位、大小、形态以及数目等。同时,还可以在胃镜下取病变组织进行病理检查,以明确溃疡的性质,排除恶性病变的可能。对于怀疑患有消化性溃疡的患者,胃镜是必不可少的一项检查。

2.X线钡餐检查:在患者口服钡剂后,通过X线检查,可以观察到胃肠道的形态和轮廓。消化性溃疡在X线钡餐检查中可表现为龛影,即胃肠道壁上的局限性凹陷。虽然X线钡餐检查对消化性溃疡的诊断有一定价值,但它不如胃镜检查直观,对于一些较小的溃疡或不典型病变,可能容易漏诊。

3.幽门螺杆菌检测:由于幽门螺杆菌感染与消化性溃疡的发生密切相关,因此检测是否感染幽门螺杆菌对于诊断和治疗消化性溃疡非常重要。常用的检测方法有尿素呼气试验、胃镜下快速尿素酶试验以及血清学检测等。尿素呼气试验操作简便、无痛苦,患者只需口服含有标记尿素的试剂,然后呼气检测,就能判断是否感染幽门螺杆菌,是临床上最常用的检测方法之一。

四、“击退”溃疡的治疗方案

1.药物治疗

(1)抑制胃酸分泌药物:这类药物可以减少胃酸分泌,降低胃酸对胃黏膜的刺激,促进溃疡愈合。常用的有质子泵抑制剂(PPI),如奥美拉唑、兰索拉唑、泮托拉唑等,以及H₂受体拮抗剂,如西咪替丁、雷尼替丁、法莫替丁等。质子泵抑制剂的抑酸作用强且持

久,是治疗消化性溃疡的首选药物。

(2)胃黏膜保护剂:胃黏膜保护剂能在胃黏膜表面形成一层保护膜,阻止胃酸、胃蛋白酶以及其他有害物质对胃黏膜的侵蚀,促进溃疡愈合。常见的胃黏膜保护剂有铝碳酸镁、枸橼酸铋钾、硫糖铝等,铝碳酸镁不仅能保护胃黏膜,还能中和胃酸,缓解胃痛症状。

(3)抗幽门螺杆菌治疗:对于感染幽门螺杆菌的消化性溃疡患者,需要进行抗幽门螺杆菌治疗。目前常用的治疗方案是质子泵抑制剂、铋剂和抗生素联合使用,如“奥美拉唑+枸橼酸铋钾+阿莫西林+克拉霉素”四联疗法,疗程一般为10-14天。通过根除幽门螺杆菌,可以显著提高溃疡的治愈率,降低溃疡复发率。

2.手术治疗:随着药物治疗的发展,大多数消化性溃疡患者通过药物治疗即可治愈。但在一些特殊情况下,如溃疡并发大量出血经内科治疗无效、急性穿孔、瘢痕性幽门梗阻,或怀疑有癌变等,需要考虑手术治疗。手术方式包括胃大部切除术、迷走神经切断术等,医生会根据患者的具体情况选择合适的手术方式。

消化性溃疡是一种常见的疾病,只要我们了解它的发病机制,关注身体发出的信号,及时就医诊断和治疗,并采取有效的预防措施,就能够有效地降低它的发生风险,保护我们的胃肠道健康。让我们从日常生活的点滴做起,远离消化性溃疡的困扰,拥有一个健康的消化系统。

(作者单位系青阳县中医医院)

眩晕症的病因、诊疗、护理及预防知识科普

沈园国

眩晕症是一种常见的临床症状,患者常常感到自身或周围环境在旋转、晃动或倾斜,多伴有恶心、呕吐、出汗、平衡障碍、听力下降等表现。眩晕症并非一种独立的疾病,而是多种疾病的综合表现之一。本文将从该病的分类、病因、诊断、治疗及居家护理、体检预防等方面,向大家详细介绍眩晕症的相关医学知识。

一、眩晕症的类型及病因

眩晕症是一种主观上的感觉异常,患者感到自身或周围环境在旋转、晃动。根据病因和发病机制,眩晕症可分为以下几种类型。

- 周围性眩晕:由内耳前庭系统病变引起,常见于良性阵发性位置性眩晕、美尼埃病、前庭神经炎等,约占眩晕症的70%-80%。
 - 中枢性眩晕:由脑干、小脑等中枢神经系统病变引起,常见于脑梗死、脑出血、颅内肿瘤压迫前庭神经通路、多发性硬化等。
 - 心理性眩晕:由心理因素引起,常见于焦虑症、抑郁症等。
 - 其他原因引起的眩晕:如低血压、贫血、低血糖、药物副作用等。
- ### 二、眩晕症的诊断
- 眩晕症的诊断需要结合病史、体格检查和辅助检查,常见的诊断方法有以下三种。
- 病史采集:了解眩晕的发作频率、持续时间、伴随症状、诱发因素等。
 - 体格检查:包括神经系统检查、耳科检查、心血管系统检查等。

3.辅助检查:如听力测试、前庭功能检查、头颅CT或MRI、血液检查等。

三、眩晕症的诊疗

眩晕症的治疗应根据病因进行针对性治疗,常见的治疗方法包括如下几个方面。

- 药物治疗:如抗眩晕药、镇静药、抗焦虑药等。例如,美克洛嗪用于缓解急性发作时的眩晕症状,甲氧氯普胺(胃复安)、托烷司琼等用于控制伴随的恶心呕吐。针对基础病如高血压、糖尿病等慢性疾病,应规范、长期、合理用药,控制血压、血糖水平。内耳疾病引起的眩晕症如美尼埃病,可通过使用利尿剂、激素等调节内耳液体平衡。
- 物理治疗:如前庭康复训练、手法复位治疗等。通过特定的头部运动和眼球追踪练习,帮助大脑重新校准对不平衡的感觉。
- 手术治疗:如梅尼埃病的内淋巴囊减压术、前庭神经切断术等。此外,耳石复位术用于治疗良性阵发性位置性眩晕效果显著,能取得很好的临床效果。
- 中医疗法:中医讲究辨证施治,即使是眩晕症,也有不同的病症类型,因此必须在医生的指导下用药,常见的病症类型有:①肝阳上亢型:适用于头痛、面红目赤、烦躁易怒等症

④肾精不足型:针对耳鸣耳聋、腰膝酸软、夜间多尿的患者,可采用左归丸、右归丸等滋补肾阴或温补肾阳的方剂。除此之外,推拿按摩、针灸疗法、艾灸、拔罐刮痧等这些传统的中医治疗方法也可以作为辅助手段,用于改善局部血液循环,缓解肌肉紧张。

五、其他疗法:如认知行为疗法、放松训练、音乐疗法等。

四、眩晕症的居家护理

眩晕症的居家护理对于缓解症状、预防复发具有重要意义,以下是一些常见的居家护理措施。

- 保持周围环境安静、安全、舒适:眩晕发作时,患者应保持安静,避免强光、噪音等不良刺激。保持地面干燥,浴室安装扶手,避免在昏暗的环境中活动。
- 卧床休息:眩晕发作时,患者应卧床休息,避免大幅度活动,减少体位改变,避免突然起身或转动头部。
- 饮食调理:饮食宜低盐低脂、清淡易消化、富含铁质和膳食纤维,避免高盐、高脂饮食,适量饮水,保持水电解质平衡。
- 避免诱发因素:常见的诱发因素有过度疲劳、情绪波动、长时间使用电子产品等,日常生活中应注意避免,合理安排作息

时间,保持稳定良好的情绪。

- 定期复查:遵医嘱定期复查,按时服药,切勿擅自停药、更改药物剂量或种类,监测病情变化,如有不适及时就诊,以便于调整治疗方案。

6.心理支持:可以尝试冥想、深呼吸等放松技巧,建议家属营造舒适愉悦的家庭氛围,多与患者沟通,减轻患者的心理压力。眩晕发作时,患者情绪可能不稳定,家属应理解、支持患者,帮助患者缓解焦虑、抑郁等不良情绪。

7.适度运动:运动可以增强体质,改善前庭功能。研究证明,对改善前庭功能有效的运动方式包括:①平衡训练,如单脚站立、太极拳、瑜伽等。②头部移动练习,包括水平凝视稳定性练习、垂直凝视稳定性练习、眼球追踪游戏等。③步行与动态平衡,包括直线行走、侧步走和倒退走,能很好地锻炼到不同的肌肉群和神经通路。④旋转练习,如原地转圈、摇摆椅旋转等。⑤球类运动,推荐乒乓球、羽毛球,这些球类运动不仅需要良好的手眼协调性,而且频繁的头

部动作和身体位置变化也

五、眩晕症的体检预防

早期发现并治疗潜在疾病,可以预防眩晕症的发生。若眩晕伴随以下症状,需立即就医:①突发剧烈头痛、意识模糊。②肢体麻木、面瘫、舌咽困难。③高热、颈部僵硬。

总之,眩晕症是一种常见的临床症状,病因复杂多样,患者应到正规的医疗机构就诊。实践验证,居家护理对于缓解症状、预防复发具有重要意义,通过早期识别症状、积极控制危险因素、规范治疗及康复训练,可以显著改善眩晕症患者的生活质量。

(作者单位系淮南朝阳医院)

半月板受伤后，护理细节决定康复效果

周灿

在我们身体的膝关节内,有两个月牙形的纤维软骨结构,它们如同精密的缓冲垫,默默地保护着膝关节,这就是半月板。半月板对于膝关节的稳定和正常运动起着关键作用,它能均匀分散膝关节承受的压力,减少关节软骨之间的摩擦,就像汽车的减震器一样,保障着关节活动的顺畅。然而,由于运动损伤、年龄增长等多种因素,半月板很容易受到伤害。一旦半月板受伤,除了必要的医疗干预,科学细致的护理对于其康复起着决定性作用。

一、半月板为何会受伤

半月板损伤最常见于运动场景。像篮球、足球这类需要频繁扭转、急停急转的运动,膝关节在瞬间承受巨大的压力和扭力,半月板极易受损。例如,在一场激烈的篮球比赛中,小李是球队的主力后卫,在一次快速突破变向时,他的身体突然向一侧扭转,膝关节随之猛地内旋,只听“咔嚓”一声,他随即痛苦倒地,被紧急送往医院后,诊断结果为半月板撕裂。这种瞬间的强力扭转,使得半月板在股骨和胫骨之间受到过度挤压和撕扯,从而造成损伤。

另外,长期从事重体力劳动,膝关节反复承受高强度压力,也会加速半月板的磨损。比如建筑工人老张,每天都要搬运沉重的建筑材料,长时间屈膝、负重行走,多年下来,他的膝关节逐渐出现疼痛症状,经检查,半月板已经严重磨损。随着年龄的增长,半月板的弹性和抗压能力逐渐下降,日常一些看似平常的动作,如上下楼梯、蹲下站起,都可能成为损伤半月板的诱因。就像60岁的王奶奶,只是正常上下楼梯,却突然感觉膝关节疼痛难忍,去医院检查后发现半月板有损伤,这是因为年龄增长导致半月板的结构和功能发生退变,对膝关节的保护作用减弱。

二、半月板受伤有何表现

半月板受伤后,最明显的症状就是膝关节疼痛,这种疼痛在活动

三、护理细节至关重要

1.急性期护理
当半月板刚受伤的急性期,也就是伤后的24-48小时内,冷敷是关键

的护理措施。用冰袋或冷毛巾敷在受伤的膝关节部位,每次15-20分钟,每隔2-3小时敷一次。冷敷可以使局部血管收缩,减少出血和肿胀,缓解疼痛。同时,要让受伤的膝关节得到充分休息,避免负重。可以借助拐杖或轮椅行动,防止受伤的半月板进一步受到挤压和损伤。如果肿胀严重,可适当抬高患肢,略高于心脏水平,促进血液回流,减轻肿胀。

2.康复期护理
度过急性期后,进入康复期,热敷逐渐取代冷敷。用温热的毛巾或热水袋敷在膝关节,能促进局部血液循环,加快炎症吸收和组织修复。一般热敷时间为每次20-30分钟,每天3-4次。在康复期,康复训练也必不可少,但要循序渐进。初期可以进行简单的膝关节屈伸活动,坐在椅子上,双腿伸直,然后慢慢弯曲膝关节,再伸直,重复进行,每组10-15次,每天进行3-4组。随着恢复情况逐渐好转,可以增加难度,如进行直腿抬高训练,平躺在床上,将受伤的腿伸直抬高,与床面成30-45度角,保持5-10秒后放下,每组10-15次,每天3-4组。这些训练有助于增强膝关节周围肌肉的力量,为半月板提供更好的支撑。

3.日常护理
在日常生活中,选择合适的鞋子对半月板康复很重要。要穿有良好减震功能、鞋底柔软、贴合脚型的运动鞋,减少行走时膝关节受到的冲击力。上下楼梯时,要一步一步缓慢进行,避免快速上下楼加重膝关节负担。避免长时间站立或久坐,每隔一段时间要活动一下膝关节。体重超标会给膝关节带来更大压力,不利于半月板康复,所以要通过合理饮食和适当运动控制体重。饮食上,多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、鱼类、新鲜蔬菜水果等,为半月板修复提供营养支持。

4.心理护理
半月板受伤后的康复过程往往比较漫长,患者容易产生焦虑、沮丧等情绪。这些负面情绪会影响身体的恢复,所以心理护理同样不容忽视。家人和朋友要给予患者足够的关心和支持,鼓励患者积极面对康复过程。患者自身也要保持乐观的心态,相信通过科学的护理和治疗,半月板能够逐渐恢复。可以通过听音乐、看书、与他人交流等方式缓解不良情绪,分散对伤病的注意力。

5.护理不当的危害

如果在半月板受伤后的护理过程中不注意细节,可能会导致严重后果。比如在急性期没有进行冷敷或冷敷时间、频率不够,肿胀和疼痛可能会加剧,影响后续康复。康复期过早进行剧烈运动或训练强度过大,可能会再次损伤半月板,使病情恶化。日常护理中不注意膝关节保护,长期穿不合适的鞋子、过度负重等,会延缓半月板的修复,甚至导致创伤性关节炎等并发症,严重影响膝关节功能和生活质量。半月板受伤后的护理细节涵盖了从急性期到康复期的各个阶段,从身体护理到心理护理的各个方面。只有重视这些细节,严格按照科学的护理方法进行护理,才能最大程度地促进半月板的康复,让我们的膝关节重新恢复活力,享受健康的生

(作者单位系安徽省郎溪县人民医院)



本版投稿邮箱:
0554-6657551
189 9404 5261