

# 急性肠梗阻是怎么发生的

▲ 河南省淅川县第二人民医院 凌丰军

急性肠梗阻主要是指肠道的内容物,无法正常通过所引发的一种常见的消化系统疾病。由于该病起病比较急,其临床表现复杂多变,严重时甚至有可能引起各种并发症,危害到患者的生命安全。

## 急性肠梗阻的症状表现

肠梗阻,顾名思义,就是肠道内的内容物被梗住、不能通过。所以,患者在早期会出现腹胀等不舒服的症状,比较严重的时候,就有可能出现腹痛,肠道还可能出现停止排气、排便、大便拉不出来的症状,这是一种病情加重的信号。病情进一步进展,就有可能出现肠破裂、肠穿孔或者严重的感染,进而危及到患者的生命。

**腹痛** 肠道下方虽然梗阻住了,可上方肠道还在强烈蠕动,所以患者会出现腹部阵

发性绞痛,而且疼痛多在腹部正中间,疼痛发作的时候,患者还会出现激烈的肠鸣音。

**呕吐** 急性肠梗阻发生时,患者会出现反射性呕吐,呕吐物多为胃液和胃内容物。梗阻发生的部位越高,患者出现呕吐的症状会越早、越频繁。

**腹胀** 如果患者发生的是急性高危险性肠梗阻,腹胀就不会太明显;如果患者出现的是急性低位性肠梗阻,腹胀就会特别严重,而且会遍及全腹。

**肛门停止排气、排便** 如果患者的肠道被完全梗阻,即出现完全性肠梗阻的话,患者就会出现肛门排气、排便不正常,甚至不排便、排气。

## 急性肠梗阻发生的原因

**机械性肠梗阻** 这种类型的肠梗阻通常

是因为患者的肠道内或肠道外发生了器质性病变,原因有可能是先天性发育畸形,比如肠闭锁或疝气嵌顿,也有可能是一些后天原因,比如肠套叠、肠扭转或手术后肠粘连等。

**运动障碍性肠梗阻** 若患者出现了肠壁肌肉活动紊乱,就会引发肠内容物无法运行。这种不良症状的原因大多是重金属中毒、尿毒症以及甲状腺功能减退等,也有可能是患者手术后出现了肠肌间神经丛病变等。

**急性缺血性肠梗阻** 患者肠管的血供出现障碍后,就容易引发此病。这种情况会引起患者肠壁肌肉活动消失,比如患者肠管血供无法恢复,特别是经终末支供血的肠管。

## 急性肠梗阻的护理措施

**注意饮食** 肠梗阻本来就是肠内容物无法顺利通过。所以,在肠梗阻发生后12 h

内不能进食,以免加重病情。待症状缓解以后才可以少量进食,但必须要吃流质容易消化的食物,禁止吃甜食和牛奶等易引起肠胀气的食物。

**对胃肠道进行减压** 因为此病会引起患者腹痛、腹胀,及时减压可减轻梗阻的症状,若不及时减压,就可能会使梗阻症状持续加重。同时,急性肠梗阻患者还应该多活动,适当做些有氧运动,这样可以进一步促进肠道的蠕动。

**心理护理** 急性肠梗阻是一种比较严重的疾病,往往需要手术治疗,而手术往往会加重患者的焦虑和恐惧心理,故家属要加强心理护理,对患者耐心进行疏导,以此增强患者的信心,提高手术的成功率。

# 消化性溃疡你了解吗

▲ 四川省广元市第一人民医院 孙传喜

消化性溃疡是常见的消化系统疾病,是由于各种原因导致的消化系统黏膜发生坏死性病变和炎症反应,并穿透黏膜层直达肌层,最常见的类型是十二指肠溃疡和胃溃疡。当今社会人们承受的生活压力越来越大,导致经常出现情绪激动、精神紧张、劳累过度、饮食习惯不良等问题,导致消化性溃疡的发生率越来越高。

## 消化性溃疡的形成原因

在机体正常运行时,胃肠道黏膜具有防御修复机制,避免受到细菌和消化液的损害,但是如果胃肠道黏膜的防御机制下降、受到细菌感染或消化液分泌过多时,可能导致胃肠道黏膜出现炎症反应或病变,从而造成消化性溃疡。造成消化性溃疡的主要因素有不良饮食习惯、遗传因素、精神和情绪不稳定及吸烟喝酒等。

## 消化性溃疡的症状

消化性溃疡属于慢性疾病,病情较轻时可以自动愈合,但是经常会反复发作,而且受病情发展的影响,发作频率会越来越高。

**腹部不适** 周期性上腹部疼痛、出现烧灼感,病情严重还会出现腹胀、打嗝、呕吐、恶心、口分泌增加等症状。

**吐血与黑便** 当溃疡问题严重时,会出现胃肠道出血问题,导致呕吐物带血或大便发黑,如果不及时进行治疗会造成大量出血,患者会发生组织性缺氧、贫血、循环系统障碍,甚至会造成死亡。

## 消化性溃疡的有效防治措施

**注意日常饮食** 进行饮食调节、养成良好的饮食习惯不仅可以有效预防消化性溃疡,还能对确诊患者起到辅助治疗的作用。均衡饮食结构,适宜食用蛋白质和维生素含量高且容易消化的食物,补充机体所需的热量、维生素等营养物质,可以对胃酸进行中和和稀释,提高消化黏膜的修复能力,加快病情康复。注意清淡饮食,选择蒸、炖、煮等烹饪方式,避免烧烤或煎炸,可以有效防止对胃肠道造成刺激。避免食用刺激性食物,酸醋、

辣椒、浓茶、咖啡等食物中都含有刺激性较强的成分,会对胃部造成刺激分泌更多的胃酸,从而增加胃肠道中的酸度,对溃疡伤口及胃肠道黏膜造成刺激,导致患者病情加重。保持规律饮食,避免暴饮暴食或过度饥饿,防止造成胃部急性扩张或紧缩,维持正常的消化规律,可以促进消化,避免食物停留在胃部时间过长,防止对胃部造成损伤;并且进食时要细嚼慢咽,避免食物过于粗糙损伤胃肠道。避免睡前进食和餐间零食;忌烟忌酒。

**养成健康生活习惯** 注意劳逸结合,早睡早起避免熬夜,在日常生活中避免过度劳累,可以提高消化系统功能,避免食物残留胃中,对溃疡伤口的愈合造成影响。而且,天气变化也会影响消化性溃疡的发作,因此,患者需注意天气变化,及时增减衣物。

**保持乐观的生活态度** 消化系统溃疡是一种身心疾病,心理因素对疾病的发生和病情发作的影响作用较大。因此,患者应做好日常情绪调节,避免精神过于紧张,能够采用多种方法排解忧愁,保持轻松、愉悦的心情和乐观、积极的生活态度,对病情康复具有积极作用。

**避免服用易引发溃疡的药物** 患者应遵医嘱服药,对于可能会造成出血、加重溃疡的药物需停止服用,如果是不得不停用的药物,需在医生的指导下,间断服用小剂量或者服用肠溶性药物。

综上所述,消化性溃疡会对患者的身体健康造成严重影响,患者身体不适时应及时入院检查,做到早发现早治疗,并从饮食习惯、生活习惯和心态等多方面做好辅助治疗。



# 高血压患者如何要科学降压

▲ 河南省人民医院心脏中心 / 郑州大学华中阜外医院特需病房 孙洁

随着时代发展,我们的生活水平和质量都有了质的飞跃,但同时来自各方面的压力越来越大,许多不良生活习惯也越来越普遍,导致各种健康问题层出不穷。

高血压是常见的慢性疾病,生活中很多朋友都有高血压的烦恼,如不及时采取措施加以控制,长期可造成身体多处器官及组织损伤,从而引起各种严重并发症的产生,影响患者的生活和工作,并危害其身心健康。为了有效降压,除了要积极接受相关治疗外,科学护理也是必不可少的措施之一。

## 认识高血压

受到遗传、肥胖、饮食和生活习惯以及情绪等诸多因素的影响,导致血液在血管中流动时对血管壁产生的压力持续上升的现象即为高血压。

## 有哪些护理措施?

**饮食管理** 患者日常饮食应注意保持清淡,选择多样性食物,以少量多餐形式进食。

(1) 低盐饮食: 过多的盐分摄入,会大大提高患者体内的钠含量,影响肾脏排泄功能,导致血容量增加,引起血压升高。因此,高血压患者应远离腌制食品等盐量高的食物,且每日摄取盐量不宜超过6 g。

(2) 低脂饮食: 患者平时应避免进食高脂、高胆固醇的食物,比如蛋黄、肥肉等,多选择像鱼类、蔬菜、水果等低脂、低胆固醇的食物。这不仅能够为身体提供丰富的营养,还可以帮助调节体内血脂和血压水平、减少卡路里摄入、降低肥胖的可能,从而控制病情发展,对心脑血管等疾病也有预防作用。

**作息管理** 患者应养成规律的作息习惯,有助于机体生物钟的调节,维持身体的正常节律。每天应尽量保证有7~8 h睡眠时间,有利于身体疲劳和压力的缓解,睡觉前也不宜过度进食,以免引起血压的波动。

患者居住环境也要保持干净、整洁、安静,以免影响患者睡眠质量。另外,患者午休时间不宜超过1 h,否则容易引起夜间入睡困难。

**加强锻炼** 合理锻炼能够对血压起到调节作用,高血压患者可根据自身情况进行适当锻炼,比如选择像慢跑、游泳等有氧运动,可以促进血液循环、增强患者的心肺功能、降低血压;也可以利用打太极、练瑜伽来放松身体,或做俯卧撑、举哑铃等轻度抗阻力运动来增强肌肉强度、加快身体代谢、避免肥胖产生、控制血压的升高。但要注意掌握好锻炼的度和安全性,切勿进行剧烈运动,以免造成血压升高,加重病情。

**心理调节** 当人体长期处于紧张、害怕等负面情绪中,或是情绪起伏过大时,都易引起血压的升高,加重高血压程度。因此,患者在日常生活中应注意情绪的调节,可以多进行深呼吸运动,有利于缓解压力和焦虑。同时家属也应多和患者沟通交流,随时关注患者情绪变化并予以安抚和引导,帮助他们建立信心,积极接受治疗,避免引起血压的不良波动,加重病情。

**规范用药** 高血压治疗过程比较漫长,需要患者长期不懈的坚持。患者平时需严格遵循医生指导,按时定量的服用药物,以控制病情发展,不得随意停药或更换,家属也可以从旁监督。另外,服药后如有不适应及时咨询医生。

**定期体检** 日常照顾高血压患者时,应随时监测其血压变化,有助于及时发现血压的异常。同时家属应陪同患者定期参加复诊,方便医生了解病情变化及患者身体恢复情况,及时调整用药和治疗方案,提高治疗的效果。

## 小结

以上的内容就是高血压患者的“降压”日常,希望各位患者及家属能够仔细阅读并合理运用,帮助患者加大对病情的控制、缓解不适症状、提高患者生活质量。