



得了胃溃疡怎么办

▲ 广西灵川县人民医院 蒋炫麟

胃溃疡是临床常见的胃肠道疾病，如果患者没有进行有效治疗，可能会引发严重的并发症，例如胃出血、胃穿孔等，因此，及早的症状鉴别和治疗尤其重要。

胃溃疡的表现

胃溃疡的临床症状比较多，主要包含胃部疼痛、食欲不振、餐后腹胀、胃部不适以及体重减轻等，其中以胃部灼烧痛感为典型症状，主要是在餐后半小时到一个小时之内。如果患者此时服用抗酸剂，可以发挥止痛作用。通常胃溃疡导致的疼痛会持续数分钟，甚至数小时，在几天或者几周内会出现反复发作的情况。除了这一典型症状之外，胃溃疡患者还可能会出现消化不良、食欲不振以及异常的体重减轻等问题。如果症状比较严重，还会引发呕吐或者呕血、出现暗红色或者柏油样黑便。

为了保障患者的身体健康和生命安全，如果出现腹痛、腹胀、恶心、呕吐、消化不良、不明原因的体重下降、食欲不振等问题，尽可能前往医院进行诊断治疗。

胃溃疡的治疗方法

一般治疗方法 在对胃溃疡患者进行治

疗时，需要根据患者的实际病因进行治疗，要使患者保持良好的心情和健康的生活习惯，最好戒除烟酒，禁止食用刺激性食物，如咖啡或者浓茶，以便促进患者康复。患者在服用一些特殊药物时，需要与医生提前沟通，避免出现药物冲突。

药物治疗 因为不同患者的临床症状很可能会存在一定差异，除了非处方用药之外，还要在医生的指导下根据患者的实际情况科学选择治疗药物。胃溃疡的主要病因是胃酸分泌过多、胃黏膜受到损伤、幽门螺杆菌感染等。因此，在治疗时需要根据不同患者的具体病因科学用药。目前，临床上对胃溃疡患者进行治疗时主要是以综合用药为主，根据引发的病因不同形成不同的治疗方案。通常会利用两种或者两种以上药物进行治疗。根据调查显示，通过联合用药可以在4周内促使75%的胃溃疡愈合，在8周内促使85%~95%的胃溃疡愈合。并且药物治疗后的复发率也相对较低。对胃溃疡患者进行治疗时，药物治疗是首选方案，患者在8周治疗后95%左右患者都可以痊愈。如果出现特殊情况，可以根据患者的问题适当延长治疗周期。

在对胃溃疡患者进行治疗时，可以采用

以下治疗方案：

（1）抑酸治疗方案。抑酸治疗主要是降低患者胃内的酸度，加快患者溃疡愈合。可以利用标准剂量质子泵抑制剂每日一次，在早餐前半小时服用，通过6~8周治疗可以达到理想的治疗效果。

（2）抗感染治疗。这也是胃溃疡治疗过程中的重要方法。尤其是针对幽门螺杆菌感染的消化性溃疡患者来说，根除幽门螺杆菌是溃疡愈合和预防复发的重要措施。

（3）胃黏膜保护剂。利用胃黏膜保护剂可以提高消化性溃疡愈合质量，有助于减少患者溃疡复发。尤其是对老年人、胃溃疡和复发溃疡进行治疗时，胃黏膜保护剂效果突出。

胃溃疡预防小贴士

除了重视胃溃疡治疗工作之外，在日常生活中还要利用有效方法预防胃溃疡。

保持健康的饮食习惯 健康的饮食习惯是预防胃溃疡的重要手段。在日常生活中建议少吃油腻、辛辣、刺激性的食物，例如醋、辣椒等。同时还要对饮食时间进行控制，防止空腹或者过饱。可以多食用含有维生素C和维生素E等抗氧化剂食物，

例如坚果、鳕鱼、柑橘类水果等，这些都有助于预防胃溃疡。

保持良好的生活习惯 主要是减少烟酒摄入，最好做到戒烟限酒，同时还要保持充足的睡眠，减轻生活和工作压力，避免但过于焦虑紧张的情绪。

定期体检 由于有一些患者在发生胃溃疡时症状比较轻，会被忽视。因此，患者可以通过定期体检，例如胃镜检查，来判断是否存在胃溃疡。如果有胃溃疡可以尽快治疗，有助于患者康复。有消化道疾病家族史或者烟酒爱好人群最好每年一次检查。

总之，在对胃溃疡患者进行治疗时，需要根据患者的实际情况采取有针对性的措施，保证治疗方案的合理性。在日常生活中需要保持良好的生活习惯、健康的饮食习惯，同时要学会纾解自身的心理压力，以健康积极的心态面对生活和工作，避免吸烟、饮酒等不健康行为。此外，要定期开展胃部健康检查，一旦发现病变需要及时前往医院就诊。特别是如果发生胃痛等症状时，需要及时前往医院检查，确诊后要谨遵医嘱进行治疗，防止病情恶化。

细说踝部骨折脱位中医诊疗方案

▲ 广西桂林市中医医院 李栋梁

踝关节骨折是一种比较常见的骨伤科疾病，不管是手术还是手法治疗，如果处理不得当，都会引起畸形、外伤性关节炎或者踝关节僵硬等并发症。中医在治疗各种骨折方面具有较好的优势，尤其是踝部骨折，可有效降低畸形风险。

什么是踝部骨折

踝骨由胫腓骨下端和距骨关节面所构成，其骨折多为外力作用所致，为临床常见病。踝关节是人体的承重关节，如果出现骨折，一定要及时治疗，以免引起关节炎，骨折愈合不良，从而影响病人的正常生活。直接暴力可以造成脚踝脱臼，这是造成脚内或外过度旋转的主要因素，也是造成韧带损伤的主要因素。另外，高处坠落、脚部内侧或外侧着地、在不平的道路上行走或在平坦地面上打滑等，也会造成脚踝过度旋转、内翻或外翻，经常形成脱位，还会合并有骨折。如果踝关节在一定的姿态下，例如内收、外旋，受到一定的力量和力度，也可能会导致骨折。

踝部骨折的主要症状

红肿痛 这是因为脚踝关节脱臼，造成周围的软组织受损，使炎性分泌物增加，刺激周围痛觉器官，产生红肿痛的感觉。

活动受限 患者因关节疼痛而不愿活动，加之外踝骨折的脱臼，会对患者的正常活动造成一定影响，进而引起患者活动受限。

骨擦声及骨擦感 因有部分炎性引子分泌，且在外侧踝关节骨折的末端与周围

的骨头及软组织发生摩擦，故产生骨擦声及骨擦感。

皮下瘀痕 皮下瘀痕，是因为外侧踝骨断裂，造成部分的微血管破坏，引发皮下流血，从而产生瘀痕。

关节畸形 通常是因为患者没有得到及时处理，或是外侧脚踝脱臼导致周围组织发生不正常愈合，才会造成关节畸形。

踝部骨折脱位中医诊疗方案

用中医来治疗踝部骨折脱位，首先要看是否符合手术适应证。对于有手术适应证的患者，不宜采用中医治疗方法进行治疗。用中医进行治疗，一般需要两个月的恢复时间，采用石膏或夹板外固定，对骨折断端进行固定，并对其进行一定的保护，避免其发生严重脱臼。在此阶段，可以使用中药，也可以使用一些有目标的中成药。2个星期内服用的药物比较多，可以选择血府逐瘀汤、复元活血汤、七厘散等药物进行治疗。2~4周左右为骨折的愈合期，可以服用接骨丹、接骨续筋胶囊等加速骨折愈合的药物。6周之后一般进入了一个骨痂塑形期，这时候可以服用八珍汤、四君子汤、四物汤等补益气血的药物。经过中医的调理，一般8周，即2个月即可恢复，具体可以应用的方法如下。

推拿法 推拿法在骨折的早期使用的是整骨手法，病人仰卧，膝盖弯曲90°，用肘关节盖在腋窝上，一只手抓着足踝，另外一只手抓着足背。在进行外翻外旋的时候，医师的一只手按在内侧踝部上面。另外一只手放在脚踝、跟骨、距骨的外面，两只手互相推挤，而在这个过程中，助理把脚内旋、内

翻、背伸，这样就可以使骨折的脱位恢复正常。在骨折晚期，可采用疏通经脉，以昆仑、太溪、解溪、丘墟、悬钟等穴位为基础进行推拿，以病人有较为显著的疼痛感觉为宜。

外治法 （1）敷贴法：在骨折初期用清膏消炎膏，在骨折中期用膜韧膏剂。（2）固定法：骨折正位后，用药物包扎，然后用夹板将脚踝以90°固定4~6周，夹板长短要进行一定塑形，其长短要从胫骨结节开始，一直到脚跟为止。为了避免夹板被两个脚踝的骨突直接挤压，可以在内侧和外侧脚踝的上下各垫一个圆锥垫。

针灸法 选择商丘、解溪、丘墟、昆仑、太溪，进行适度的刺激性，并在此基础上进行15~20min的持续时间，并在此基础上辅以艾条灸或温穴穴位。对于晚期骨折，有局部红肿和行动不便的病人，具有温经活络、消肿的功效。

食疗 （1）人参250g、黄芪250g、当归100g、川芎100g，以大锅熬煮两次，再加入50g鹿角、50g鸡蛋、250g红枣、250g桃子（爆炒后碾压成粉末）、300g冰糖，浓缩成膏状，存放于坛子内，熬制后服用。一天两次。对骨折中晚期病人有明显的治疗效果。（2）将鸡蛋去皮，捣碎成细粉。一天两次，一次3g。在不同的骨折后使用，可加速骨折愈合。

康复锻炼法 为了消除肿胀，患者在康复治疗期间，要把患肢端抬起来，练习脚趾屈伸运动，然后

