

胃食管反流病的日常护理

▲ 广东省中山市人民医院 何月娥

胃食管反流指的是由于胃、十二指肠内容物反流入食管而引发的烧心、反酸等症状，这种反流现象可能导致与食管临近的气道、咽喉、口腔等组织的损害，引发慢性咳嗽、声音沙哑、牙蚀症、哮喘、特发性肺纤维化、咽喉炎等食管外表现，胃食管反流病可以根据是否引发食管黏膜溃疡与糜烂分为非糜烂性胃食管反流病与糜烂性食管炎。

胃食管反流要做好五大重要护理工作。

首先在饮食方面，护理人员需督促胃食管反流病患者远离茶叶与咖啡、巧克力，少吃酸性水果、脂肪含量或糖分含量过高的食物，可以鼓励患者多食用膳食纤维较为丰富的食物。

督促其远离咖啡与茶叶是因其中的咖啡因同样有可能诱发胃食管反流，还会导致患者分泌大量的胃酸而感到不适；

远离巧克力是因为巧克力中的甲基黄嘌呤可能诱发胃食管反流；

帮助患者控制脂肪、糖分摄入量是为了控制患者胃酸分泌速度，保证患者的食物消化速度，降低胃食管反流现象出现的概率；

柚子、橘子、菠萝、柠檬、西红柿、橙子等酸性水果也有可能诱发胃食管反流，因此护理人员需要督促患者少食用酸性水果；

膳食纤维丰富的蔬菜能够降低消化道系统疾病出现的概率，提高患者身体恢复速度，因此护理人员需要督促患者多食用该类蔬菜或水果。

其次生活习惯方面，护理人员需要督促胃食管反流病患者忌烟忌酒，这是因为吸烟会放松患者食管下括约肌的压力，降低患者食管的顺蠕动，降低其唾液分泌量，进而延长其食管酸的清除时间，提高食管对酸的敏感度，这种情况可能诱发患者食管反流的症

状，同时也会强化胃酸对食管的伤害，影响药物治疗的效果；

戒酒是因为酒精会直接损伤其食管黏膜，而且酒精也会提高患者的胃内压力，可能会导致患者出现呕吐，进而诱发胃内容物反流而进一步对患者的食管黏膜造成损伤。

护理人员应帮助患者养成少食多餐、饭后运动的良好生活习惯，以此控制患者的胃内压力，促进患者消化，帮助患者控制体重。

护理人员需要帮助患者保持良好的心态。西医认为如果患者长期处于精神压力之下其大脑就会分泌出神经递质，这种物质会诱发胃食管反流，而中医认为，如果患者情志不畅其肝的疏泄功能就会失常，进而导致胃液疏泄降低引发反流现象。

护理人员可以将患者睡床的床头抬高 15 cm，使患者的睡床呈床头高床尾低的形态，有 15 度角左右的倾斜即可，护理人员

不可为图方便而调高患者的枕头高度，单独提高枕头高度反而会加重患者受到的压迫，而且可能导致患者患上颈椎病。如果难以抬高患者的床头，可以督促患者睡觉时保持左侧卧位的姿势，这个姿势也能在一定程度上缓解反流症状。

护理人员在帮助患者服药时需要仔细查看药物的说明书，避免患者服用含有安定麻醉药、钙通道阻滞剂、多巴胺受体激动剂、抗胆碱能成分的药物。护理人员可以在专业医生的建议与指导下向患者推荐能够抑制胃酸的药物、强化肠胃动力的药物与抗酸剂。

综上，护理人员应当通过学习提高自身专业素养与实际护理能力，结合医生的建议指导和患者的实际情况开展护理工作，以此提高患者的生活质量水平、提高患者的身体恢复速度，帮助患者早日恢复身体健康。

胃炎的常见分类和症状

▲ 四川友谊医院 郁昊

胃炎是一种常见且高发的消化系统疾病。在临床上，胃炎是由于各种原因造成的胃黏膜炎症。根据临床发病的缓急，通常可分为急性胃炎和慢性胃炎两大类型；根据不同的病因，可分为幽门螺杆菌相关性胃炎、应激性胃炎、自身免疫性胃炎等；由于不同病因引起的胃炎其病理改变也不同，通常包括三个过程，即上皮损伤、黏膜炎症反应和上皮再生。

急性胃炎根据其病理改变又可分为单纯性、糜烂出血性、腐蚀性、化脓性胃炎等，慢性胃炎根据其病理改变可分为非萎缩性、萎缩性和特殊类型胃炎三大类。目前一般通过胃镜检查才能最终确定胃炎类型。胃镜检查可以直接观察到食管、胃、十二指肠球部和降部黏膜的情况，还可以在直视下取多部位黏膜进行活组织病理学检查。但急性腐蚀性胃炎在急性期内禁忌做胃镜检查。

导致胃炎的因素很多，可分为外因性和内因性两大类。凡经口进入胃内的如细菌、药物、毒素、腐蚀剂等，均属于外因。凡致病因子通过血液循环或淋巴播散至胃壁者，称为内因。

不同的胃炎患者有着不同的起病时间和症状程度，比较明显的症状为：上腹饱胀、隐痛、食欲缺乏、嗝气、恶心、呕吐等，一些患者也可长期无症状。

典型症状

急性胃炎 急性起病，单纯性急性胃炎临床症状为上腹饱胀、隐痛、食欲缺乏、嗝气、恶心、呕吐，严重的患者起病急骤，在发病过程中突发上消化道出血，会出现呕血、黑便。

慢性胃炎 慢性起病，病程较长，临床症状为长期上腹饱胀、钝痛、食欲缺乏、嗝气等。

特殊类型胃炎 感染性胃炎：大部分继发于全身系统的感染，或发生在器官移植、肿瘤晚期化疗、艾滋病等全身免疫功能低下的患者中，其主要症状为腹痛、腹胀、食欲减退、恶心、呕吐等。

嗜酸性粒细胞性胃炎：主要症状为哮

喘、发热、嗜酸性粒细胞增多及多系统性血管炎，可表现有腹痛、腹泻、胃肠道出血等胃肠道症状。

肥厚性胃炎：该病患者常有长期上腹痛、食欲不振、呕吐情况，体重减轻伴糜烂者可出血。大量血浆蛋白自巨大肥厚的胃黏膜漏至胃肠道而丢失，可导致血中蛋白含量下降，出现水肿和腹水。

其他症状

急性胃炎 由于沙门杆菌、金黄色葡萄球菌及其毒素致病者，常常出现腹泻、发热，情况严重的会出现脱水、酸中毒或休克等。

嗜酸性粒细胞性胃炎 同时会有发热、咳嗽、咳痰、咯血等支气管肺炎等症状，部分患者可能有神经系统的损害。

胃炎的预防

保持心情愉快 心情、精神抑郁或过度紧张、疲劳，都容易引起幽门括约肌功能紊乱，胆汁反流而发生慢性胃炎，所以要学会调节自己的情绪。

戒烟戒酒 由于烟草中含有害成分，会增加胃酸分泌，刺激胃黏膜，吸烟过量会导致胆汁反流。长期饮酒或者抽烟，会导致胃黏膜充血、水肿，甚至糜烂。

谨慎用药 长时间滥用此类药物，会损伤其胃黏膜，导致慢性胃炎、溃疡出现。

积极治疗口咽部感染 不要吞入痰液、鼻涕等带菌分泌物，以免造成慢性胃炎。

注意饮食 应尽量避免过酸、过辣、生冷、不易消化的食物等。同时，饮食时要细嚼慢咽，让食物和唾液充分混合，以帮助消化，减少刺激胃部。另外，饮食要遵循按时定量的原则，尽量选取营养丰富的食物，多吃含维生素 A、B、C 多的食物。忌服浓茶、浓咖啡等有刺激性的饮料。

总之，胃炎是现代社会的常见疾病，人们要注意饮食规律，出现消化系统症状后要及时诊断治疗。通过科学的生活方式，及时干预治疗，胃炎也能得到很好的康复。

肝硬化早期的“蛛丝马迹”

▲ 河南省信阳市中心医院 金洋

当涉及到肝硬化早期迹象时，我们必须深入了解这个潜在的健康威胁，以便能够及早采取行动。

肝硬化是一种严重的肝脏疾病，通常在肝脏长期受损后发展而来，而早期迹象往往被忽视或被误解为其他常见的健康问题。下面，我们将探讨肝硬化早期的一些“蛛丝马迹”，帮助你更好地认识这个疾病。

什么是肝硬化

肝硬化是肝脏长期损伤的结果，其正常组织逐渐被疤痕组织所代替，导致肝脏功能受损。虽然肝硬化可能由多种原因引起，例如长期酗酒、慢性乙型肝炎或丙型肝炎感染、脂肪肝等，但其早期症状往往是不具特异性的。

早期肝硬化的警钟

食欲改变 早期肝硬化可能导致食欲的改变。你可能会发现自己食欲不振，甚至会感到恶心或厌食。这种情况可能与肝脏处理营养物质的能力减弱有关。

疲劳和虚弱感 持续的疲劳和虚弱感可能是肝硬化早期迹象之一。肝脏是我们体内代谢废物和毒素的重要器官。但在肝硬化情况下，肝脏可能无法有效地完成这一任务。这可能导致体内毒素积聚，影响身体的正常运作，从而引发疲劳和虚弱感。

皮肤变化 早期肝硬化可能会引起皮肤发生不寻常的变化。肝脏在处理废物和毒素时可能受到影响，导致体内毒素积聚。这可能导致皮肤变得干燥、容易受伤，甚至出现瘙痒和色素沉着。

肝硬化可能带来的体重变化风险

肝硬化可能影响身体的能量代谢和营养吸收，从而导致体重的波动。

一些人可能会经历不明显的体重减轻，这可能是因为肝脏受损无法有效地合成蛋白质和其他必需营养素，导致肌肉丧失和体重下降。另一方面，肝硬化还可能导致脂肪代谢的问题，导致体重的增加。特别是，腹水（腹腔内积聚的液体）是肝硬化常见的并发症之一，也可能导致体重的显著增

加。腹水的存在会使腹部肿胀，造成体重明显增加。这种体重增加往往与水分的滞留有关，而非脂肪的积累。

便秘、腹泻背后隐藏的肝硬化迹象

肝硬化可能对消化系统产生重要影响，导致消化问题成为早期症状之一。

便秘和腹泻可能分别是肝硬化的两个不同方面的表现。肝硬化可能减缓胆汁的产生和流动，影响脂肪和营养物质的消化和吸收。这可能导致便秘，因为食物在肠道内滞留的时间增加。

此外，肝脏功能受损还可能影响肠道的蠕动，进一步导致便秘。相反，肝硬化还可能干扰消化液的正常分泌，导致脂肪难以消化，从而引发腹泻。腹泻可能与肠道内细菌过多生长和食物不良吸收有关。

如何应对肝硬化早期迹象？

如果发现自己出现了上述早期迹象中的任何一个或多个，应该及时寻求医疗专业人士的帮助。

早期发现肝硬化的迹象可以帮助医生采取适当的措施，阻止疾病的进一步发展。如果你有慢性肝病的风险因素，如酗酒、肝炎病毒感染等，更应定期进行体检，以便早期发现问题。

在生活方式方面，合理饮食、适量锻炼、避免过度饮酒以及遵循医生的治疗建议都是维护肝脏健康的关键。此外，如果你已经被诊断出患有肝硬化，与医生密切合作，按照治疗计划进行治疗和管理，可以帮助减缓疾病的进展。

肝硬化可能是一种沉默的疾病，但早期的体征和症状却能在身体发出警告信号。食欲改变、皮肤变化、消化问题、疲劳和体重波动等，都可能是肝硬化早期迹象的表现。

时刻关注自己的身体，特别是对于便秘和腹泻等消化问题，以及体重的不正常波动，都应该引起警惕。让我们携手共同关注肝硬化早期迹象，以确保我们的肝脏能够继续为我们的健康和幸福服务。