

发生消化性溃疡的主要原因

▲ 广东省吴川市人民医院 朱丽云

消化性溃疡(PU)是一种常见的多发病,指的是出现在胃和十二指肠上的慢性溃疡。引起溃疡的原因很多,最主要的原因就是胃酸或胃蛋白酶对胃黏膜的侵袭形成黏膜自我消化最终导致溃疡的发生。

主要原因

PU是由单一或多个侵入性损伤因子导致的,其危害程度超出了PU本身的抗病毒及自我修复能力,从而导致PU的发病。

胃酸和胃蛋白酶 消化性溃疡一般是由胃酸和胃蛋白酶的作用而引起的。胃酸升高及胃蛋白酶升高都会导致消化性溃疡,而胃蛋白酶的活化与胃酸有密切关系,故其是决定溃疡形成的关键。胃的分泌是由神经和体液共同调节的。胃黏膜上皮细胞的酸性分泌是由多种因素所调控,最后形成的一个共有的过程。引起胃液分泌增加的原因有以下几种:

(1)壁细胞数量增多。(2)病人的壁细胞对各种刺激物的反应性增高,这与患者的壁细胞表面与胃泌素的结合受体的亲和力

增高,或者与人体内的胃泌素的抑制剂降低有关。(3)胃酸分泌正常反馈抑制机制缺陷:当正常人的胃窦pH低于2.5时,G细胞产生的胃泌素受到显著的抑制。另外,在食糜和胃酸进入十二指肠之后,会在十二指肠和小肠黏膜上产生胰泌素、胆囊收缩素和血管活性肠肽(VIP)等激素,它们会起到抑制胃酸分泌的作用。(4)迷走神经张力增高。

幽门螺杆菌 目前大部分的研究已经证明胃溃疡和幽门螺杆菌感染之间存在着紧密的联系。大约70%的胃溃疡和95%~100%的十二指肠溃疡患者都有Hp的感染。前期研究发现Hp感染后胃黏膜溃疡的发病率在13%~23%之间,明显高于无Hp感染的患者。彻底清除Hp能明显促进溃疡愈合,缩短愈合周期,降低复发率。Hp引起的胃部炎症及胃黏膜屏障损伤是引起消化性溃疡难以治愈的主要原因。

非甾体类抗炎药 非甾体类抗炎药(NSAIDs)是胃肠道疾病的又一主要诱因,常见的药物有阿司匹林、吲哚美辛、舒林酸、吡罗昔康、对乙酰氨基酚和保泰松等。

(1) NSAIDs 溃疡的发生机制

非甾体抗炎药(NSAIDs)可引起肠上皮细胞的局灶性和全身性损害。

①局部作用:特别是在酸性条件下,水溶性的弱酸类化合物,由于其在酸性条件下呈非离子态,很容易穿透粘液细胞膜,造成细胞酸化,引起上皮细胞膜渗透性增强,导致氢离子逆扩散,打破黏液-碳酸氢盐膜结构的稳定,影响细胞的损伤与重构。

②系统反应:是NSAIDs(含NSAIDs)胃肠道副作用的主要原因。非甾体抗炎药(NSAIDs)可通过与血清中白蛋白的相互作用,进而影响细胞外环氧合酶-1活性,进而减少内源性前列腺素合成,降低了胃黏膜屏障对侵袭因子的保护作用。

(2) NSAIDs 溃疡的发生危险因素

NSAIDs的发病风险与用药类型、用药剂量、疗程、年龄(>60岁)以及是否应用抗凝剂或激素等密切相关。女性,幽门螺杆菌感染,吸烟,酗酒,心血管疾病为其潜在风险。NSAIDs的患者中,66%的患者会发生十二指肠溃疡,以糜烂、出血等表面损害为主,久服后易发生消化性溃疡,因其与NSAIDs的接触与吸收时间比十二指肠炎更久,所以胃

十二指肠炎好发于胃窦及幽门前区,GU发生率在10%~20%,DU发生率在2%~5%。非甾体抗炎药阻碍了胃黏膜的修复,使得患者发生出血、穿孔等严重并发症的风险增大4~6倍。

其他因素

个人饮食习惯 不规律的饮食,暴饮暴食,或吃辛辣的食品,均会引起胃黏膜的损伤;

季节性因素 多数病人在秋冬或冬春季出现症状;

进食因素 胃病病人常在饮食后有腹部疼痛,服用药物后可减轻疼痛。十二指肠溃疡病人在饿的时候会有疼痛感,通过进食或服用抗酸药物疼痛会暂时缓解。

PU临床表现多种多样,以中上腹部的周期性节律痛为主,也有少部分患者没有明显的症状,或以出血、穿孔等合并症的出现为首发症状。此外,还会出现上消化道出血、穿孔、幽门梗阻和溃疡癌变等症状,在平时要注意保持良好的心理状态,主动的接受药物的使用,同时要改变自己的生活习惯,多做运动,提高自身的抵抗力。

胃溃疡、胃食管反流病知多少?

▲ 广东省梅州市人民医院 刘志明

消化系统是人体机能复杂而又关键的一部分,负责将摄入的食物分解为营养物质,为我们提供所需的能量和养分。然而,有时消化系统也会受到不同程度的干扰,引发一系列常见疾病,如胃溃疡和胃食管反流病。

胃溃疡

在我国,胃溃疡是一种常见的消化系统疾病,尤其在高压、快节奏的现代生活中愈发突出。根据国家卫生健康委员会的数据,我国患有胃溃疡的人数众多,其中男性患病率稍高于女性。胃溃疡是指胃黏膜发生溃疡,通常发生在胃部和十二指肠附近。这些溃疡是由胃酸和胃蛋白酶对黏膜组织的腐蚀而形成的,常常伴随着剧烈的腹痛。胃溃疡的症状可能包括:

腹痛 饭后出现,可能是钝痛或刺痛,疼痛感的强度和持续时间因人而异。

消化不良 食欲不振、恶心、呕吐等症状。

上腹部胀气和不适感。

导致胃溃疡的原因多种多样,其中包括:

幽门螺杆菌感染 这是主要的胃溃疡原因,据报道,中国的幽门螺杆菌感染率较高,也是胃溃疡的主要诱因之一。

长期使用非甾体消炎药(NSAID) 如阿司匹林、布洛芬等,可能刺激胃黏膜,增加溃疡的风险。

压力和不良生活方式 过度的压力、不良的饮食和生活方式也可能加剧胃溃疡的发生。

预防和治疗胃溃疡的方法包括:

合理饮食 避免过多摄入辛辣、酸性食物,减少对胃黏膜的刺激。

管理压力 通过适当的休息、锻炼和放松方法来减轻压力。

使用药物 抗幽门螺杆菌药物、质子泵抑制剂等可以帮助减少胃酸分泌,促进溃疡的愈合。

胃食管反流病

随着生活方式和饮食结构的变化,我国胃食管反流病的发病率也逐渐上升。根据中国卫生健康委员会的报告,胃食管反流病已经成为我国消化系统疾病中的一个重要问题。胃食管反流病是指胃酸和胃内容物逆流到食管,损害食管黏膜。这可能引发一系列不适和并发症。在中国,胃食管反流病的症状可能包括:

胸骨后灼热感 俗称为“心灼热”,是最常见的症状之一。

饭后胃部不适感 胀气、嗝气、腹胀等。

咳嗽和喉咙不适 胃酸刺激食管底部,导致咳嗽和喉咙症状。

导致胃食管反流病的因素包括:

饮食 摄入过多脂肪、巧克力、咖啡、酒精和辛辣食物会增加反流的风险。

姿势 身体弯腰、躺下等姿势可能促使胃内容物逆流。

肥胖 过重的体重会增加腹压,使胃酸更容易逆流到食管。

在中国,预防和缓解胃食管反流病的方法包括:

饮食调整 避免摄入可能引发反流的食物和饮料。

餐后保持直立姿势 避免躺下,有助于防止胃酸逆流。

控制体重 通过健康的饮食和适度运动来减轻体重。

消化系统疾病对我们的生活和健康构成影响,但通过深入了解和采取正确的预防和治疗措施,可以更好地管理这些问题。我国胃溃疡和胃食管反流病的发病率逐渐上升,因此,及早认识疾病症状、了解预防方法,并定期咨询医生进行体检,对于维护消化系统的健康至关重要。

呵斥嗜好肥美 防范胃食管反流之灾

▲ 山东省沂水县沂城街道社区卫生服务中心 袁玲

胃食管反流是一种常见的胃肠道问题,它可能引起不适、疼痛以及对食道和胃部的损伤。

什么是胃食管反流

胃食管反流(GERD)是一种胃酸和消化液倒流进入食管的情况。食管是连接咽喉和胃的管道,它的内膜比较脆弱,如果胃酸长时间倒流到食管内,可能引起刺激和损伤。长期不加控制的反流可能导致食管炎症、食管溃疡甚至食管癌的风险升高。

胃食管反流的原因和症状

食管下括约肌松弛 食道和胃之间有一个叫做食管下括约肌的肌肉环,位于食道和胃交界处,它起着重要的生理功能,即保持胃酸和消化物不进入食管。然而,在某些情况下,这个肌肉环可能失去了正常的紧张状态,导致食物、胃酸和其他消化液逆流到食管,引发不适和症状。

饮食习惯 过多的高脂、辛辣和酸性食物,如油炸食品、辣椒、柑橘类水果等,可能刺激胃酸的分泌,增加食管下括约肌松弛的风险,从而促使胃内容物逆流。此外,摄入过量的咖啡因、碳酸饮料和酒精也可能影响食管下括约肌的正常功能,加剧反流症状。

体重过重 肥胖和过重可能增加腹部压力,这可能导致胃酸逆流到食管。此外,脂肪细胞也可能分泌一些物质,可能影响食管的正常功能,从而增加胃酸逆流的风险。

妊娠 孕妇体内的激素变化,特别是孕酮的升高,可能导致食管下括约肌松弛,从而使胃酸更容易逆流到食管。此外,随着胎儿的增长,子宫逐渐扩大可能会增加腹部压力,也可能导致胃酸逆流。

吸烟 吸烟可能导致食管下括约肌松弛,从而增加胃酸逆流的风险。

常见的胃食管反流症状包括 胸痛或胸部不适感,尤其在躺下或弯腰时加重;咳嗽或喉咙痛,尤其在夜间或清晨;吞咽困难或感觉有东西卡在喉咙里;酸味或苦味的倒流感,有时甚至伴有嘴里的酸味。

预防胃食管反流的方法

饮食调整 避免过多的油腻、辛辣、酸性和刺激性食物。增加高纤维食物和水果的摄入,有助于消化和预防反流。

控制体重 保持健康的体重可以减轻腹部压力,降低胃食管反流的风险。

少吸烟少酒 吸烟可能影响食管下括约肌的功能,而酒精可能刺激胃酸分泌。戒烟和限制酒精摄入有助于减少胃食管反流的发生。

进食和睡眠姿势 饭后避免立即躺下,保持上半身稍微抬高的睡眠姿势有助于减少胃酸逆流的可能性。保持身体直立有助于胃内容物保持在胃中,减少逆流的风险。

避免穿紧身衣物 穿着宽松的衣物有助于减轻腹部压力,降低胃食管反流的风险。

减轻压力 学会应对压力和采取放松技巧、休闲活动等方法可以帮助减少精神压力。压力可能影响身体的消化功能,因此减轻压力可以有助于减少胃食管反流的风险。

胃食管反流可能对生活质量造成负面影响,但通过合理的饮食和生活方式的调整,可有效地降低发生胃食管反流的风险。需注意,如果出现持续的胃痛、咳嗽或其他不适症状,应及时就医,以获取专业的诊断和治疗建议。呵斥嗜好肥美,保护胃食管健康,从而享受更好的生活。