

重视胃溃疡，拥有健康“胃来”

▲ 广西柳州市工人医院 胡瀚方 高丽江

胃溃疡是一种常见的消化系统疾病，虽然胃溃疡在现代医学中能够得到有效控制和治疗，但对于个体而言，了解如何预防和管理胃溃疡仍然至关重要。本文将深入讨论胃溃疡的原因、症状、治疗方法，并提供一些建议，以帮助人们更好地保护胃部健康，拥有一个健康的“胃来”。

胃溃疡是什么

胃溃疡是指在胃黏膜上发生的一种溃疡性损伤。这些溃疡可能会导致疼痛、不适，甚至引起严重的并发症，如出血或穿孔。

胃溃疡的致病因素

幽门螺杆菌感染 这是导致胃溃疡最常见的原因之一，幽门螺杆菌感染可能引起黏膜炎症，最终导致溃疡形成。

非甾体抗炎药（NSAIDs）的使用 长期或过量使用 NSAIDs，如阿司匹林、布洛芬等，可能损伤胃黏膜，增加溃疡的风险。

过度饮酒和吸烟 这些不良的生活习惯可能增加溃疡的形成概率。

胃酸分泌过多 胃酸分泌过多或过久，可能使胃黏膜受损，促进溃疡的形成。

遗传因素 有些人可能对胃溃疡有遗传易感性，如果家族中有胃溃疡病史，个体的风险可能增加。

胃溃疡的症状

上腹疼痛 这是最常见的症状，通常出



现在胃区，可能会在进食后加重或缓解。

恶心和呕吐 有些患者可能会有恶心、呕吐的症状，这可能与溃疡刺激胃部神经有关。

食欲减退 胃溃疡患者常感到食欲不振，可能导致体重下降。

黑便或呕吐物中带血 这可能是因为溃疡引起的出血，是一种严重的症状，需要紧急医疗干预。

饱胀感 患者可能在饭后感到饱胀，即便只吃了很少的食物。

胃溃疡的治疗方法

药物治疗

抗生素 如果溃疡是由幽门螺杆菌感染引起的，医生可能会开具抗生素来清除

感染。

质子泵抑制剂（PPIs） 这些药物可以减少胃酸的分泌，有助于促进溃疡的愈合。

H2 受体拮抗剂 这类药物也可以减少胃酸分泌，有助于减轻溃疡引起的症状。

抗酸药物 可以帮助缓解疼痛和不适感。

胃镜检查和治疗

胃镜检查 通过胃镜检查可以直接观察到溃疡的情况，确定溃疡的位置和大小。

溃疡止血术 如果溃疡导致出血，医生可能会采取措施止血，如通过胃镜注入药物或进行热凝固止血。

胃黏膜修复 对于一些严重的溃疡，可能需要进行手术修复。

预防胃溃疡的生活方式

合理用药 避免滥用解热镇痛药，如果必须使用这类药物，应在医生的指导下使用，并注意定期检查胃黏膜状况。对于患有其他疾病需要长期使用药物的患者，应在医生的指导下用药。

戒烟限酒 吸烟可能增加胃溃疡的风险，戒烟有助于改善胃部健康，过量饮酒可能对胃黏膜造成损伤，因此应限制酒精的摄入量。

饮食调整 （1）避免辛辣刺激食物：辛辣、刺激性的食物可能引发或加重溃疡症

状，应适度减少摄入。（2）控制食物摄入量：过度进食可能加重溃疡症状，应保持适度的饮水量。（3）必要时分餐：将食物分成多餐少量进食，有助于降低胃部的负担。

管理压力 （1）学会放松技巧：压力可能导致溃疡症状的加重，学会放松技巧如深呼吸、冥想等，有助于缓解压力。（2）保持良好的心理状态：通过运动、爱好、社交等方式保持良好的心理状态，有助于维持身体健康。

定期体检 尤其是对于具有胃溃疡家族史或患有其他慢性疾病的人群，定期体检非常重要，有助于早期发现问题。

保持良好的生活习惯 （1）规律作息：良好的生活规律对于维持胃部的正常功能非常重要。（2）充足睡眠：确保每晚充足的睡眠时间，有助于身体的修复和恢复。（3）适度运动：适度的运动有助于促进胃肠蠕动，预防便秘等问题。

胃溃疡是一种常见的疾病，它可能给患者带来不适、疼痛，甚至引发严重的并发症。通过了解胃溃疡的原因、症状和治疗方法，我们可以更好地预防和管理这一疾病。采取科学的生活方式，包括合理用药、戒烟限酒、饮食调整等，有助于维持胃肠的健康状态。然而，对于出现疑似胃溃疡症状的个体，及时就医和接受专业治疗是至关重要的。通过努力改善生活方式、保持规律的医学检查，我们可以更好地拥有健康的“胃来”，预防胃溃疡的发生，提高整体生活质量。

带状疱疹会留下什么后遗症

▲ 山东省济南市商河县中医医院 张勇

带状疱疹，是由水痘-带状疱疹病毒引发的一种急性感染性皮肤病。大多数儿童都没有对该病毒的免疫力，一旦被感染后，就容易出现水痘。也有一部分患者在被感染后，并没有明显的症状，而成为病毒携带者。水痘-带状疱疹病毒具有亲神经性，患者被感染后，容易在脊髓神经后根神经节的神经元内进行长期潜伏，一旦患者的抵抗力降低，或者出现感冒、劳累等情况时，病毒就会进行生长繁殖，并侵犯皮肤、神经，造成炎症。

带状疱疹的病因

水痘-带状疱疹病毒的唯一宿主就是人，病毒会顺着呼吸道黏膜，进入到人体的血液中，并形成病毒血症，引发隐性感染和水痘，并且病毒还会长期潜伏在颅神经感觉神经节、脊髓后根神经节中。一旦人体受到刺激，如病后虚弱、恶性肿瘤、疲劳、创伤等，就会造成机体抵抗力降低，从而激活病毒，产生水疱，引发神经炎症，造成神经坏死和神经痛。

带状疱疹的临床表现

典型表现 在发疹前，患者会出现全身性症状，如纳差、低热、轻度乏力等，患处的皮肤还会出现神经痛、灼热感，触碰时伴有明显的疼痛感，这种症状一般会持续 1~3



天。症状好发的部位，主要在肋间神经、颈神经、三叉神经和腰骶神经支配区域。发病处一开始会出现潮红斑，之后会出现粟粒至黄豆大小的丘疹，簇状分布而不融合，再之后就变成了水疱，一般疱壁紧张发亮，疱液澄清，外周绕以红晕。神经痛，是带状疱疹的另一特征，通常在发病前，或者在患者出现皮损后出现。

特殊表现 （1）眼带状疱疹：多见于老年人，因病毒侵犯三叉神经眼支而产生，常伴有剧烈疼痛，会累及角膜，形成溃疡性角膜炎。（2）耳带状疱疹：因病毒侵犯面神经及听神经而造成，一般表现为鼓膜疱疹、外耳道疱疹。在膝状神经节受累，且侵犯感

觉神经纤维、面神经时，患者会出现外耳道疱疹、耳痛以及面瘫等综合征。（3）带状疱疹后遗神经痛：在发疹前、发疹时以及皮损痊愈后，均容易出现带状疱疹后遗神经痛。一般在皮损完全消退后，该症状会在一月内自行消失，少部分患者会在一个月以上消失。

（4）其他不典型带状疱疹：主要表现为大疱型，出血性，仅出现红斑、丘疹而不发生水疱即消退的不全型，不出现皮损，仅有神经痛的顿挫型，同时累及 2 个以上神经节产生对侧或同侧多个区域皮损的泛发型、坏疽型等，这类症状表现大多数情况都和患者自身抵抗力降低有关。

带状疱疹的后遗症

在发病时，带状疱疹会对人体造成较大的危害，一旦治疗不及时，会给人体留下较为严重的后遗症。因此，患者一旦自己发现了带状疱疹，一定要尽早就医治疗，不可耽误病情。那么，一旦治疗不及时，带状疱疹

会留下哪些后遗症呢？

主要包括以下几种：（1）发病严重时，病毒从脊髓处的神经根向内脏神经纤维侵犯，会引发脑膜炎、前列腺炎以及膀胱炎；（2）带状疱疹发生于特殊部位，如眼部等，可能会留下全眼球炎、脑膜炎等，病后还会出现面瘫、失明、视力下降等后遗症；（3）带状疱疹发生在面部三叉神经节段部位，会造成神经纤维感染，引发结膜炎、角膜炎，留下失明、视力减退、眼部疼痛或者流泪等后遗症；（4）带状疱疹会造成肺炎或脑炎，若发病的面积大，还会造成患者出现乏力、发烧等症状，如果不及时就医，甚至会造成患者死亡；（5）带状疱疹会麻痹运动性神经，造成运动神经麻痹，导致患者出现耳痛、耳鸣等情况，引起这种症状，治疗难度会大大增加，甚至还会出现味觉消失的情况；（6）带状疱疹作为一种出现在皮肤表面的疾病，如果在治疗过程中护理不当，就容易导致在皮肤上留下疤痕，会严重影响患者自身的形象；（7）带状疱疹还会遗留神经痛的症状，即便已经治愈了带状疱疹，但由于潜伏在机体内的病毒体并未完全根除，一旦机体受到刺激，或者抵抗力降低，就容易再次激活病毒，导致神经痛的症状再次复发。所以，需要长期坚持治疗，直至病毒体根除。