

带你了解胃炎相关知识

▲ 防城港市第一人民医院 李宗寿

随着生活节奏的加快，胃肠道健康问题多发，其中，胃炎最为常见。但是，一些人对于胃炎知识了解比较少，并对此未加以重视，还存在很多不健康行为。胃炎被分为急性胃炎、慢性胃炎和特殊类型胃炎，其中较为常见的为慢性胃炎。慢性胃炎一般多发于中老年人群中，胃炎的患病率也会随着年龄的增长而增长，在发病后，患者会出现中上腹疼痛、腹胀、恶心、消化道出血等症状，需要长期管理。

急性胃炎

急性胃炎是一种急性胃黏膜炎症，发病较为迅速，在发病后，患者的胃黏膜会出现充血、水肿、渗出、糜烂和出血等情况，其病因主要有五点。（1）应激是急性胃炎的重要病因之一，当患者身体受到严重创伤时，就可能会导致胃黏膜出现缺血、缺氧的情况，此时胃黏膜屏障功能会损坏，胃酸分泌增多，并进一步破坏血管和黏膜，引发严重的溃烂和出血。（2）一些患者需要长期服用非甾体类抗炎药、抗肿瘤化疗药物、口服铁剂等，这些药物都会对胃黏膜造成一定的破坏，诱发急性胃炎。（3）部分人群长期酗酒，也经常会出现单次大量饮酒的情况，而酒精具有亲脂性和溶脂性，大量的酒精会破坏胃黏

膜，导致胃黏膜糜烂及出血，引发急性胃炎。（4）剧烈的恶心、干呕、胃内有异物、放置鼻胃管、大剂量放射线照射等，都可能会导致胃黏膜糜烂甚至溃疡。

在发病后，要及时将患者送到医院治疗，在整个过程中，要对患者禁食、禁水，以避免进一步刺激胃部。如果患者出现严重的腹痛，家属可以采取热敷或是让患者服用止痛药的方式来缓解患者的疼痛；当患者出现剧烈呕吐症状时，则可以让其服用甲氧氯普胺，缓解呕吐症状，保护肠胃；在这个过程中，还要注意对胃黏膜进行保护，可以让患者服用一些西咪替丁，这能有效抑制胃酸，避免过多的胃酸进一步破坏胃黏膜；当患者病情稍有缓解后，就要及时为其提供营养补液，以维持患者体内水、电解质和酸碱平衡。

慢性胃炎

慢性胃炎目前有着较多的分类，根据病因，可将慢性胃炎分为幽门螺杆菌胃炎和非幽门螺杆菌胃炎；根据病理诊断可分为萎缩性胃炎和非萎缩性胃炎；根据病变部位可分为胃窦为主胃炎、胃体为主胃炎和全胃炎。

幽门螺杆菌感染是慢性胃炎最常见的病因，当幽门螺杆菌感染胃部后，就会导致胃黏膜慢性炎症性损伤。

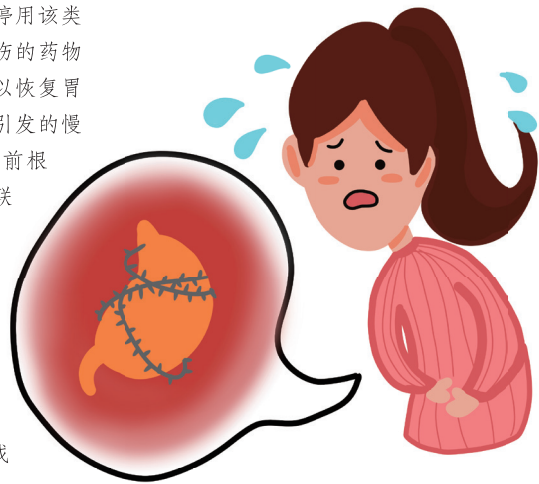
一些老年的胃黏膜会出现退行性改变，再加上幽门螺杆菌的感染，就使得胃黏膜的修复再生能力下降、炎症慢性化、上皮增殖异常及胃腺体萎缩，并诱发慢性胃炎。

一些患者由于各种原因，导致人体内的胃肠道出现动力，就可能会引发十二指肠胃反流，导致胃黏膜慢性炎症；自身的免疫系统功能出现异常会诱发慢性萎缩性胃炎。此外，如果患者长期服用非甾体类消炎药，也可能会诱发慢性胃炎。

对慢性胃炎治疗时，首先的是要确定引发胃炎的病因，不同类型的胃炎需要采取不同的治疗方式。如，药物引起的慢性胃炎，首先要评估患者的身体，在必要时停用该类药物，之后使用一些治疗消化道损伤的药物来治疗胃黏膜，并对其进行保护，以恢复胃黏膜功能，治愈疾病；幽门螺杆菌引发的慢性胃炎，则要根除幽门螺杆菌，目前根除幽门螺杆菌一般使用的是抗生素联合用药，有着较好的治疗效果。

特殊型胃炎

特殊原因引发的胃炎，比如一些患者会吞入强酸、强碱等腐蚀性较强的液体或药物，这就会对胃部和胃黏膜产生巨大的伤害，造成



产后妈妈爱出汗，中医疗法有妙招

▲ 容县中医院 练莉萍

产后的妈妈们经常会遭遇各种身体上的不适，其中之一就是容易出汗。

为什么产后妈妈容易出汗

产后的妈妈们经常发现自己比以往更容易出汗，这背后有多重原因，结合现代医学和中医学说，我们可以深入理解这一现象。

激素水平的改变 产后，尤其是在母乳喂养时，妈妈的体内激素会发生显著的变化。主要的激素包括催乳激素和促甲状腺激素。这些激素的波动不仅影响乳汁的产生，还影响妈妈的体温调节中枢，从而使得妈妈更容易出汗。

体温调节中枢的变化 在孕期，为了保护 and 滋养胎儿，妈妈的体温会自然上升。产后，这种“高温”状态可能仍然维持一段时间，而体温调节中枢会通过出汗来努力降低体温，导致妈妈们容易多汗。

气血失调 在中医理论中，气血是维持身体健康的基石。孕期和分娩过程中，妈妈们会消耗大量的气血。特别是分娩，这是一个极大的体力消耗过程，会使得妈妈的气血大量流失。

阴阳失衡 中医认为人体的健康状态是基于阴阳平衡的。产后女性阴液耗伤，特别是阴精和血液的流失，导致体内阳气相对偏旺。阳旺则内热，这种内热表现在体表就是出汗。

综上，产后妈妈容易出汗的原因是多方面的，既有生理的变化，也与中医的阴阳和气血理论有关。对于妈妈们，了解这些原因有助于更好地调理身体，减少不适，并尽快恢复到最佳的健康状态。

中医如何治疗产后出汗

中医有着数千年的历史，其对于身体的调理理念强调全面和平衡。对于产后妈妈的出汗问题，中医也有其独特的治疗方法和建议。

调整饮食 食疗是中医的基石之一。中医相信，通过合理的饮食可以调节人体的阴阳和五行，从而达到治疗疾病和调养身体的目的。（1）桂圆：益心脾，补血、养气安神。（2）红枣：具有补中益气、养血安神。（3）糯米：补中益气、补脾暖胃。（4）莲子：补脾益肾固精，养心安神。（5）山药：补脾养胃，益肺生津。

中草药调理 中医对于草药的应用有着丰富的经验和知识。（1）黄芪：益气固表、和营止汗。（2）人参：大补元气、补脾益肺、固脱、安神。（3）当归：称为“补血第一药”，能滋养血液、调节月经、润燥通便。（4）熟地黄：能滋阴补肾、养血填精。（5）五味子：益气收敛。（6）白芍：养血柔肝、敛阴止汗。

但需要注意，这些草药的使用必须在有经验的中医医师的指导下进行，因为草

药的功效与体质、病因等多种因素有关。

针灸和按摩推拿 选用补阴穴位，如三阴交、太溪、气海、上巨虚、足三里等进行针灸。通过经络传导作用，可调节脏腑营卫气血，促进康复；还可通过手法治疗促进气血流通，调节营卫，可选用三阴交、复溜、合谷、太溪、关元、气海帮助调节身体的气血流动，从而减少出汗的症状。此外，还可以利用隔姜灸的方式，改善产后妈妈出汗的问题，具体操作就是将新鲜的姜片放在皮肤上，再在其上进行艾灸。对于产后妈妈出汗问题，艾灸可以起到温经散寒、补气固表和活血化瘀的作用。

注意事项

除了医学和中医的治疗方法外，生活中也有一些简单实用的方法可以帮助缓解产后的多汗问题。

帮助缓解产后的多汗问题。

避免风寒 产后妈妈的身体较为虚弱，容易受到外界风寒的影响。因此，要避免在风口或冷空气中停留，如空调、电扇前。出门时，要根据气温调整衣物，确保身体温暖。中医认为，风寒可以导致气血受阻，使身体的循环系统不畅，从而加重出汗。

保持室内通风 虽然要避免风冷，但室内通风同样重要。保持室内空气流通，可以避免潮湿和闷热，有助于减少出汗。但需要注意的是，通风时要避免直接吹风和温度过低。

穿着透气舒适的衣物 产后妈妈容易出汗，因此穿着透气舒适的衣物尤为重要。选择棉质或其他透气性良好的材料，可以帮助身体更舒适地度过这段时期。

保持心情愉悦 心情愉悦对于身体的恢复同样重要。产后妈妈可能会因为各种原因而感到焦虑或压力，这些负面情绪可能会加重出汗症状。因此，保持心情愉悦、放松心态也是缓解出汗问题的重要方法。

结语

产后出汗是许多妈妈都会遇到的问题，但通过合理的治疗和调理，这一症状是可以得到缓解的。妈妈们在恢复期间可以通过调整饮食、使用中草药、针灸按摩以及生活中的小妙招来帮助身体更好地恢复到最佳状态。但需要注意的是，任何治疗和调理方式都需要在医生的建议和指导下进行，以确保安全和有效。希望每一位妈妈都能顺利地度过产后期，拥有健康的身体和愉悦的心情。

