

胃溃疡的防治之道

▲ 南部战区总医院普通外科 杨慧

消化性溃疡是常见的消化疾病之一，主要包括胃溃疡和十二指肠溃疡，此外亦可发生于食管下段、小肠、胃肠吻合口等。其中全球估计约有 10% 左右的人在其一生中患过胃溃疡。胃溃疡可发生在任何年龄段，多见于中老年人，好发于男性。其主要症状包括上腹部疼痛、饱胀感、恶心和食欲减退等，不但影响患者的日常生活质量，还可能引发严重的并发症。为了有效防治胃溃疡，除了药物治疗外，生活方式的调整也至关重要。

什么是胃溃疡

胃溃疡是指胃黏膜层被消化液侵蚀，形成溃疡面的一种疾病，通常发生在胃壁的内层，导致患者感到持续的疼痛和不适。胃溃疡的形成与多种因素有关，包括幽门螺杆菌感染、长期使用非甾体抗炎药、吸烟、饮酒以及精神压力等。

吸烟和饮酒 吸烟和过量饮酒会刺激胃酸分泌，损害胃黏膜，降低其修复能力，从而增加胃溃疡的发生率。

幽门螺杆菌感染 幽门螺杆菌是一种能在胃酸环境中生存的细菌，它通过产生尿素

酶来中和胃酸，从而在胃黏膜上形成保护层，长期存在可导致胃黏膜炎症和溃疡。

精神压力 长期的精神压力和紧张情绪会影响胃黏膜的血液供应，降低胃黏膜的抵抗力，容易诱发或加重胃溃疡。

长期使用非甾体抗炎药 如阿司匹林、布洛芬等，具有抗炎和止痛作用，但它们也会抑制前列腺素的合成，前列腺素是保护胃黏膜的重要物质。长期服用非甾体抗炎药会削弱胃黏膜的防御机制，增加溃疡风险。

胃溃疡的症状及表现

胃溃疡的主要症状是腹痛，多数是餐后疼痛，持续半小时或一小时可以缓解，多以上腹部疼痛为主，伴有肩背部放射痛，疼痛为钝痛或绞痛。多数的溃疡性疼痛会容易由于饮食不注意或者药物性刺激而加重，有些患者可以伴有恶心、呕吐、腹胀、食欲缺乏等表现。有的胃溃疡患者可能会合并有口腔溃疡的情况，多数是维生素缺乏导致的结果。溃疡的临床表现中，也可以表现出夜间胃部疼痛，多数与胃溃疡的痉挛或合并十二指肠球部溃疡有很大关系。如果有幽门螺杆菌感染，可能会出现口腔有异味、口臭、舌

口发干以及口苦的情况。所以，胃溃疡的症状并不是特别典型，需要根据每个患者的具体情况、具体表现，完善胃镜的检查，给予诊断。

若不及时治疗或治疗不当，胃溃疡可能诱发一系列并发症，严重影响患者健康。

上消化道出血 胃溃疡侵蚀血管时，可能会导致出血，轻者表现为黑便，重者可能出现呕血，甚至需要紧急医疗干预。

穿孔 溃疡穿透胃壁，形成孔洞，可能导致胃内容物泄漏到腹腔内，引起腹膜炎，这是一种急症，需要立即手术治疗。

幽门梗阻 溃疡愈合过程中形成的瘢痕组织可能导致胃出口狭窄，引起食物排空受阻，患者会出现恶心、呕吐等症状。

胃癌 长期的胃溃疡患者，尤其是那些由幽门螺杆菌感染引起的溃疡，有增加胃癌风险的可能性。

胃溃疡的防治方法

为有效预防和治疗胃溃疡，以下是一些实用的防治方法。

合理饮食 避免辛辣、油腻、刺激性食物

谈谈丙肝与肝硬化的关系

▲ 重庆市南岸区人民医院 蒋俊艳

丙型肝炎（HCV）是一种全球性的健康挑战，其与肝硬化的关系尤为密切。慢性 HCV 感染可导致肝脏持续炎症，进而发展为肝硬化，严重影响患者的生活质量和生存期。

丙肝与肝硬化的关联

丙型肝炎病毒（HCV）感染后，人体可能在 2~26 周的潜伏期内无明显症状，平均约 7 周。尽管大多数感染者在这期间无症状，少数人可能会有轻微流感样症状。但病毒对肝脏的损害已经不知不觉中累积。

如果急性丙型肝炎未能得到及时有效的治疗，大约有 50%~85% 的感染者会发展成慢性感染。慢性丙型肝炎意味着病毒在体内长期存在，这会导致肝脏持续的炎症反应。这种持续的炎症是肝脏纤维化的主要原因，随着时间的推移，正常的肝细胞被纤维组织所替代，肝脏逐渐失去其正常的功能和结构。长期慢性炎症还增加了患者发展为肝硬化的风险，这是一种严重的肝脏疾病，会导致肝脏功能严重受损。

肝硬化是肝脏疾病发展的一个严重阶段，它标志着肝脏已经遭受了广泛的损伤和纤维化。在这个阶段，肝脏的许多正常功能，如解毒、制造蛋白质和代谢脂肪等，都受到了严重影响。肝硬化患者可能会出现多种并发症，如腹水（腹部积液）、黄疸（皮肤和眼睛黄染）等。

丙型肝炎的消化科表现

肝功能异常 丙型肝炎病毒感染可导致肝功能障碍，这通常通过血液检测的生化指标如转氨酶和白蛋白水平来识别。肝细胞损伤时，转氨酶释放增加，而肝脏合成白蛋白的能力下降，反映在血液中白蛋

物，减少咖啡因和酒精的摄入，所以建议采用少量多餐的方式，避免过饱，减轻胃部负担。另外胃溃疡患者在就餐过程中要多细嚼慢咽，这样不仅能够缓解胃肠道的负担，还能够分泌大量唾液，让食物与唾液充分结合，从而对胃黏膜起到良好的保护作用。

戒烟限酒 烟草中的尼古丁会刺激胃酸分泌，酒精则直接损伤胃黏膜，所以戒烟和限制酒精摄入是预防和治疗胃溃疡的重要措施。

药物治疗 根据医生的建议，合理使用抗酸药、胃黏膜保护剂、抗生素等药物。对于幽门螺杆菌感染的患者，需要进行根除幽门螺杆菌的治疗。

心理调适 保持良好的心态，学会减压和放松，避免长期处于精神紧张状态，所以可以通过运动、冥想、瑜伽等方式来缓解压力。

定期检查 对于有胃溃疡病史的患者，应定期进行胃镜检查，以便及时发现病情变化，调整治疗方案。

总之，胃溃疡患者需要综合运用多种方法来防治胃溃疡，以确保病情得到有效控制，减少复发的可能性。

白水平的降低，这些都是肝脏受损的信号。

消化系统症状 食欲不振是常见的早期症状，可能与肝脏分泌胆汁减少有关，胆汁对于消化脂肪是必需的。恶心和呕吐可能是由于肝脏无法有效处理体内的毒素，导致这些物质在血液中积累。腹泻可能是由于肝脏功能下降影响了肠道对水分和电解质的吸收。

肝硬化的消化科表现

腹水 腹水是肝硬化患者中常见的一种并发症，它指的是在腹腔内异常积累的液体。这种液体的积聚通常是由于肝脏功能严重受损，导致血液回流受阻，使得腹腔内的压力增加。腹水可能使患者感到腹部膨胀、不适，严重时甚至呼吸困难。腹水的存在不仅增加了患者的痛苦，而且也是肝脏疾病进展的一个重要标志。

静脉曲张 肝硬化患者可能会发展出门静脉高压，这是因为肝脏内的纤维化组织阻碍了血液流动，导致血液回流压力增大。这种高压状态可以导致食管和胃底的静脉扩张，形成静脉曲张。这些曲张的静脉壁变薄，容易在受到轻微刺激时破裂出血，引起严重的上消化道出血。

结语

丙型肝炎与肝硬化之间的紧密联系不容忽视，其导致的持续肝脏炎症和纤维化是肝硬化发展的关键。肝硬化的临床症状，如腹水和静脉曲张，不仅严重影响患者的生活质量，也预示着疾病的严重性。随着医学技术的进步，未来有望出现更多创新疗法，以有效控制病毒复制，降低肝硬化风险，改善患者预后。同时，提高公众对丙型肝炎的认识，加强预防措施，对于减少疾病负担同样至关重要。

中医如何治疗冠心病

▲ 南方医科大学南方医院白云分院 何捷

随着生活方式和饮食习惯的改变，我国冠心病的患病人数越来越高，目前已经高达 1100 多万，严重危害我国国民健康。

什么是冠心病

冠心病全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病，指的是人体心脏的冠状动脉血管出现粥样硬化病变，从而引起血管腔狭窄或阻塞，造成患者心肌细胞缺血、缺氧或坏死。患者会出现心绞痛乃至上腹痛、胃灼热、恶心等胃肠道症状，部分患者还会出现心跳加速、心律不齐、头晕目眩等。

中医如何看待冠心病

在传统中医中，冠心病属于“胸痹”“真心痛”“厥心痛”等范畴内，在《灵枢·厥病篇》中这样形容厥心痛：“痛如以锥针刺其心……夕发旦死。”中医认为，导致冠心病的主要因素为气血两虚、阴阳失调所导致气滞血瘀、痰浊内阻、心阳不振、心阴不足。

中医如何治疗冠心病

中药治疗 中药是治疗冠心病的主要方式之一，具有副作用小、疗效持久、缓解症状明显等优势。中医强调辨证施治，在开始中药治疗前，医生会根据患者症状判断患者疾病类型，并为患者选择不同的中药配方。比如对于胸阳痹阻型患者，可以采用瓜蒌薤白白酒汤合丹参饮进行治疗；对于气血两虚型患者，可以采用生脉散和百合地黄汤进行治疗。

针灸治疗 针灸是中医传统辅助治疗手段之一，能够通过刺激患者特定穴位，达到调理气血、疏通经络，从而缓解患者胸闷、胸痛、气短等症状。针灸治疗常取穴位有极泉穴、内关穴、膻中穴等，具体

取穴还是要根据患者实际情况进行合理选择。

耳穴压豆 在中医理论中，耳穴与脏腑的生理功能息息相关，通过耳穴压豆，能够疏通患者经络、调节气血、补虚升阳，调理脏腑。医生会将带有中药籽或磁珠的胶布贴片粘贴在患者耳朵相应的穴位，留置 3~5 天，仅需每日自行按摩 3~5 次，每次 30 min 左右即可。

推拿按摩 推拿按摩指的是基于中医理论，将推拿手法作用于人体特定部位，以达到调节脏腑功能的作用，能够有效缓解患者胸闷、胸痛、心悸等症状。冠心病常用推拿穴有三阴交穴、膻中穴、内关穴等。

情志调节 中医认为人的情志与疾病息息相关，保持乐观开朗的生活态度能够降低冠心病发作的频率。在日常生活中患者需要保持情绪稳定，遇事要冷静，避免情绪激动。在出现不良情绪时可以通过听音乐、社交、下棋等方式转移注意力，学会调节情绪的正确方式。

药膳调理 冠心病患者应当保持清淡、营养、易消化的饮食原则，少吃肥甘味厚的食物，可以多吃一些新鲜的蔬菜水果，也可以多吃一些鸡蛋、牛奶、鱼虾、豆制品等，并保持日常饮食节制有度、定时定量。

结束语

冠心病是危害人类心脏健康的“第一杀手”，需要进行长期控制与治疗，中医在治疗冠心病上有着独特的优势，能够大大缓解患者冠心病症状，提高患者生活质量。中医治疗冠心病的方式有很多，医生会根据患者具体病情，为患者制定针对性治疗方案，以保障在最大程度上提高治疗效果。