

正确治疗慢性胃炎 提高幸福感

▲ 阆中市人民医院 陈小林

随着现代社会的发展，慢性胃炎已经成为一种消化系统的常见疾病。这类疾病不但会影响人的正常生活和工作，还会给人造成精神压力与经济负担。所谓慢性胃炎，主要是由于多种病因导致胃粘膜出现慢性炎症性病变。从病理上来讲，主要特征是淋巴细胞浸润。有的病人在患病后期，胃粘膜固有腺体可能会形成化生和萎缩，相继会产生上皮内瘤变，如果长时间不治疗，可能会造成萎缩性胃炎和胃溃疡。任其反复发作，就有可能产生癌变，形成胃癌。

慢性胃炎的常见病因

精神因素 如果受到过度的精神刺激，经常心情比较忧郁，加上其他精神因素多次对大脑皮质产生作用，一定程度上会使得大脑皮层相关功能出现失调现象，使得胃壁血管出现痉挛性收缩，胃粘膜出现溃疡或炎症。

饮食和服药不当 主要表现为经常食用粗糙食物，服用对胃部有刺激性的药物或者

吸烟等，都会对胃粘膜产生反复刺激，造成充血水肿。

毒素和细菌作用 一般而言，咽喉、口腔与鼻子等部位，出现感染病灶的毒素和细菌，就会不断侵入胃内部，一旦胃内缺少胃酸，就会为细菌繁殖提供有利条件，出现大量细菌，在长时间作用下，会造成慢性胃炎。

胃粘膜长期缺氧淤血 如果患者存在门脉高压症或者充血性心力衰竭，就会使胃粘膜在长时间内处于缺氧和淤血状态，造成一些营养障碍，最终导致胃炎。

急性胃炎治疗不当 如果急性胃炎持续时间较长，一直未痊愈，就可能会转化成慢性胃炎；同时，胃酸缺乏使细菌在胃内大量繁殖，也会形成慢性胃炎。此外，除以上原因，慢性胃炎还与免疫功能异常、内分泌出现功能性障碍以及营养缺乏等因素有关。

慢性胃炎的食物调理措施

饮食要清淡 慢性胃炎患者平时要食用

一些比较温和清淡的食物，尤其不要食用刺激性食物，比如香料过重或者酒精含量过多的食物。同时，还不能吃太酸、太甜与太苦的食物，这样就可以减少各种刺激性食物对胃粘膜造成的损害，避免病情恶化。

定时定量饮食 针对有长期慢性胃炎的患者，一日三餐或者加餐，应该保持定时定量，且间隔时间应科学合理。对于出现急性胃痛患者，尤其要注意，多餐少食，这样做的目的就是可以减轻胃的承受负担，避免病情加重。

饮食应温和柔软 在对食物进行选择过程中，尽量食用比较柔软或者温和食物，这样不但可以促进消化，而且可以实现病后修复，减少刺激作用。在对事物进行烹调时，可以采用煮、蒸和烩的形式，尽量少吃粗糙坚硬食物，在进食过程中，速度不宜过快，要在口中充分咀嚼之后，才能咽下。

此外，还要注意四季的变化，适当调节饮食温度，如果患者脾胃虚寒，应禁吃生冷

食物。

营养均衡 在日常饮食中，要选择丰富食物种类，确保营养均衡，进行荤素搭配，稠稀结合，尽量不要出现偏食等情况，从而保证各种营养的正常摄入，满足人体正常需求。同时，还要多食维生素和蛋白质丰富食物，如鱼虾、豆类、肉类、蔬菜以及水果等，不仅可以提升人体免疫力，还能有效修复胃粘膜产生的病变。

酸碱均衡 针对慢性胃炎患者，在饮食过程中，要重视酸碱平衡，如果胃液酸碱出现不平衡现象，会对胃部造成严重伤害，会引起消化不良等问题，如果胃酸过多，可以多喝豆浆和牛奶以及食用碱性馒头，将胃酸加以中和。

总之，针对慢性胃炎患者，应在平时饮食中格外注意，避免刺激和生冷性食物对胃粘膜造成的不利伤害，这样才能为疾病恢复创造有利的条件，从而提高自身生活幸福感。

急性心肌梗死的急救五部曲

▲ 宜宾市第六人民医院 罗世淑

急性心肌梗死是指由冠状动脉急性缺血导致心肌缺血缺氧而引起的心肌梗死，在临床上一般表现为胸骨后的疼痛感，可伴有心力衰竭、休克甚至是死亡等严重的并发症。

随着人们的生活作息改变，急性心肌梗死在我国的发病率也在不断增高，呈现年轻化的发展态势。药物治疗和手术治疗作为临床上治疗的主要手段，往往需要优质的院前急救护理和急诊急救护理干预作为辅助治疗。

急救出诊前准备

院方需派遣相关人员对急救车内的呼吸机、除颤机等设备进行检查，观察是否保持充足电量及充足的氧气储备等。急救护理人员在接到120急救电话时，应在第一时间询问患者的病症发作地点、时间及患者是否意识清楚等。与此同时，院方派遣相关的急救出诊人员立即前往患者所在地，收听电话的人员及时将此情况反馈给手术室以及相关的急诊科室人员。

院前急救时的注意事项

急救人员需要根据患者的血压、心率以及相关的症状表现判断患者的病情严重程度。并询问患者亲友、目击人的相关描述，结合自身经验进行病情初步判断和评估。

急救护理人员要观察患者是否伴有休克、昏迷等情况，若出现此类不良症状，则需要通过呼吸机的作用对患者进行供氧处理；若出现濒死现象，急救人员则需要对患者进行简易的除颤术、心肺复苏术。

无论是哪种类型的急性心肌梗死患者，相关的急救护理人员都需要保证患者的呼吸正常或者氧气供给正常。适当地给予患者吸氧治疗，不仅能够维持其基本的生命体征，而且有利于改善患者心肌缺氧缺血的状况，减缓患者的心绞痛以及血压、心率不齐等不良状况。

除此之外，急救护理人员还需要给予患者基本的生命体征监测，包括血压、心率、血氧饱和度等基本指标。

进行患者转运时的注意事项

值得一提的是，车辆的平稳行驶能有效减小患者的不良反应。到达医院后，为患者开辟

绿色通道，给患者争取充足的急救治疗时间，将患者信息及时反馈给手术室和急诊室，从而做到转运过程及急救急诊过程的无缝衔接。转运过程中，也需实时将患者的生命体征进行监测，有利于后续治疗展开。

重视患者心理护理 患者在面对突如其来的急性心肌梗死时，往往会因疾病的严重性和剧烈的疼痛感而产生恐惧、害怕等不良心理状态，过度消极的情绪不利于患者治疗。因此，护理人员需在患者身旁通过亲切的言语和行为进行积极的心理安慰，并告知患者积极配合治疗、注重休息才能够有利于急性心肌梗死的治疗。护理人员需要积极与患者进行交流，让其更加全面地了解患者病情和治疗进程。

院内的急诊急救护理

患者抵达急诊科或者手术室时，急救人员应当给予相关措施对患者的症状进行判断。通过心电图以及相关检查对患者体内相关酶含量和心肌状况进行评估。随后，急诊专家根据患者的病情对患者进行下一步的处理。

面对严重的心肌梗死患者，急救人员应当立即联系手术室，为患者进行相应的心脏手术，并在此之前为患者备好相应血型的血包，以防止患者在手术过程中因血液流失严重而死亡；面对症状较轻的患者，急救人员需要给予患者相关的药物治疗。其中主要包括杜冷丁、硝酸甘油、氯吡格雷等药物；若患者经上述抢救无效，生命体征开始逐渐消失时，急救人员应当使用除颤机配合肾上腺素的注射恢复患者的心跳，并同时给予患者吸氧治疗。

同时，护理人员要严格监测患者的血压、心率以及其他临床表现，若患者出现上述的并发症，需要及时联系医师，立即使用强心剂等防止心力衰竭的药物。



科学认识心绞痛

▲ 南充市高坪区人民医院 杨宗硕

心绞痛是心血管内科中常见的疾病，该疾病作为冠心病的常见症状，对人体健康以及生命安全产生了重大影响。如果在日常生活中，患者伴有心绞痛不能及时有效的控制，会增加患者的死亡风险。据有关统计显示，心血管患者在我国发病数量高达2.9亿，在这2.9亿人当中患有冠心病的患者数量为1100万。

心血管疾病导致患者出现死亡情况占据我国病死率首位，死亡原因占比40%。这一数据进一步说明了我国心血管疾病高发趋势以及心绞痛对患者产生的严重影响。

心绞痛的常见症状

通常来讲，心绞痛多表现为闷痛，压榨性疼痛或胸骨后、咽喉部紧缩感，有些患者仅有胸闷，可分为典型性心绞痛和不典型性心绞痛。

典型性心绞痛 这部分患者的心绞痛发生较为突然，症状为窒息性疼痛以及压榨性疼痛，疼痛波及范围较大，逐渐放射至左上肢以及肩膀部分，患者会伴有濒临死亡的感觉，而且不能进行活动。疾病严重的患者会出汗，并且疼痛时间超过15分钟。导致疾病发生的原因有很多，例如患者出现劳累、情绪波动、身体受寒，吃饭过饱以及吸烟、贫血等。

不典型性心绞痛 这类疼痛通常位于胸骨下段、左心前区或上腹部，而且还会出现颈部下颌部疼痛，疼痛随着时间延长逐渐消失，但是左胸有明显的不适感、发闷感。以上情况主要多见于上了年纪的患者；另外，患有糖尿病疾病的患者也极易出现这种症状，需要这些群体重视起来，科学防范心绞痛的发生。

心绞痛的常见误区

心绞痛是一种对身体健康影响十分严重的疾病，相信很多人都对心绞痛存在一定认识误区，常见的误区如下：

所有心绞痛都会疼痛 大部分人认为心绞痛一定会有疼痛感，而且疼痛部

位一定是离心脏较近，其实这些想法在一定程度上是错误的。部分患者在发生心肌缺血的时候，心脏并不会产生明显的疼痛，而且即便是有疼痛感，也可能是其他部位产生的疼痛，例如手臂痛、肩膀痛、后背痛等，并不是人们正常认知情况下的心脏痛，所以很容易导致患者忽视且不能得到及时有效的救治，从而导致病情加重。

心绞痛扛一扛就过去了 通常情况下，心绞痛疾病的发作时间主要为2分钟到10分钟，很多人认为只要心绞痛发作了，疼痛不严重的情況下扛一扛过去了，这种想法也是非常错误的。当人们在日常生活中出现压迫感、灼烧感、窒息感，都有可能是心绞痛的发生，所以需要及时到正规医院进行就诊，如果疾病确诊后，需要及时接受专业的治疗。因为心绞痛疾病长期发作，未能得到有效救治，会增加患者的死亡风险。

症状缓解了就可以停药了 很多患者在患有心绞痛疾病后，通过药物缓解自身症状，但是在服用一段时间的药物后，症状得到有效缓解，之后便不再继续按照医生医嘱服药，也不去医院进行复查。认为症状改善后就不会对自身造成影响，这种认知也一种偏差。

有数据统计显示，如果患者发生心绞痛疾病，导致出现心肌梗死的风险相较于没有心绞痛患者要高出15%~30%，这一数据充分说明了心绞痛的致死率。

所以在疾病发生后，需要通过有效的药物治疗，并且定期到医院进行体检，按照医嘱服用药物。不可擅自停药并更改药物服用时间与剂量，通过按时用药，长期保护自身心血管健康，进一步预防心绞痛疾病的发生。

冠心病作为常见的心血管疾病，发生后通常会伴有心绞痛。如果患者发生心绞痛，需要患者进一步加强对疾病的治疗，通过药物治疗，定期检查，进一步改善疾病症状，同时加强对心绞痛疾病的重视。