

溃疡性结肠炎的预防

▲ 商丘市长征人民医院 龚新惠

溃疡性结肠炎作为一类非特异性慢性肠道炎症性疾病，该疾病可发生在任何年龄，多见于20到40岁，亦可见于儿童或老年人，男女发病率无明显的差别。病变多累及直肠、乙状结肠，可逆行向近端结肠发展，甚至累及全结肠及末段回肠，导致患者出现腹泻、粘液脓血便、腹痛等表现，多数患者通常缓慢发病，反复发作，迁延不愈，少数患者暴发起病，病情危重。患者长期受病痛之苦，积极做好溃疡性结肠炎的预防工作，对人们的健康而言至关重要。

溃疡性结肠炎临床表现

溃疡性结肠炎主要是非特异性溃疡性结肠炎，作为一类临床常见疾病，病理表现为大肠粘膜和粘膜下层产生慢性炎症细胞浸润和多发性溃疡形式。该疾病病变部位主要是直肠、乙状结肠，可延伸至降结肠，严重状况下损伤整个结肠，病灶呈现为连续性弥漫

性分布，多局限于粘膜和粘膜下层。该疾病周期较长，呈慢性，经常有发作期和缓解期，其主要包含以下表现：（1）消化系统表现，腹泻和粘液脓血便，是本病活动期最主要的临床表现，轻者2~3次/日，便轻或无，重者>10次/日，脓血显见，甚至大量便血。腹痛多为轻至中度腹痛，多于左下腹或下腹隐痛，也可涉及全腹，临床上存在里急后重、便后腹痛缓解的规律；（2）全身表现：轻者不明显，急性发作期有低热或中等发热，严重者可在高热，脉速等中毒表现，易产生水电解质紊乱、贫血、低蛋白血症；（3）肠外表现：部分患者存在抑郁、失眠等精神表现，也可能存在口腔溃疡、结节性红斑、关节炎等。

溃疡性结肠炎的预防

溃疡性结肠炎作为一类临床常见肠道疾病，该疾病最凸出的表现是易反复发作，所以该疾病及时治疗、规律治疗至关重要，生活中

积极做好预防保健工作，避免该疾病的发生。

避免肠道感染 溃疡性结肠炎发病与肠道感染因素相关，预防该疾病的发生，应避免肠道感染因素，积极做好个人卫生工作，以免出现细菌或病菌产生感染。

注意饮食 预防溃疡性结肠炎，应积极注意饮食，调整相应的饮食习惯，不能过量食用高蛋白质、高胆固醇以及高脂肪类食物，避免食物过敏，诱发溃疡性结肠炎的发作。饮食应保持柔软，易消化，富含营养的少渣饮食，具备充足的能量，建议少食多餐，最大限度减少肠道负担。急性活动期可给予流质或半流质饮食，随着患者病情改善持续性低渣、清淡饮食，能量来源以碳水化合物供给为主，适当补充蛋白质，避免辛辣，腹泻严重者可产生脱水和钾、氯、钠离子的大量丢失，注意及时补液。因病情易反复发作，患者一定按医嘱服药及定期随访，不要擅自停药。

合理适量运动 保持运动不仅可增强人体

自身抵抗力和免疫力，同时可预防溃疡性结肠炎的发作，但运动过程中把控运动量，不能过度运动。此外，运动后不能立即饮水，运动时最好选择舒缓类有氧运动。

减少精神刺激 长期处于不良精神状态，精神过度焦虑或抑郁不同程度干扰和影响人体健康，是人体各项功能产生紊乱，特别是消化系统产生紊乱，肠道内有益菌可能发生失调，受外界病原体侵袭时，易产生局部反应，诱发溃疡性结肠炎等疾病发生。预防溃疡性结肠炎日常应保持良好情绪，注意放松心情，减少精神刺激。

注意防寒保暖 腹部受寒着凉导致肠道受刺激和损害，引发多种胃肠道疾病的产生，为积极确保胃肠道的功能健康，避免溃疡性结肠炎发生，做好腹部的防寒保暖工作，气温下降及时添加衣物。

综上所述，积极选取合理的预防措施，可降低溃疡性结肠炎发病风险。

胃食管反流病护理知识科普

▲ 南阳医学高等专科学校第一附属医院 苏海燕

俗话说：“病从口入”，随着人们生活节奏的加快，快餐饮食逐渐流行，饮食结构趋于西化，人们愈来愈多地摄入高脂肪、高糖等高热量食品及高盐食品。“病从口入”不再单单是肠道传染病发病的一种途径，其实多种疾病都与饮食的不良习惯有关。目前研究认为饮食不当是胃食管反流病发生的重要因素之一。调整生活方式是治疗胃食管反流病的基础，是预防胃食管反流病的重要举措，而生活方式的调整最重点强调的是良好的饮食习惯的养成。

胃食管反流病是消化内科常见疾病，主要是胃十二指肠内容物反流入食管，引起反流、烧心、胸痛、上腹痛、嗝气等症状，病情严重者还会出现上消化道出血、食管狭窄等并发症，对患者日常生活产生极大影响。现今，随着生活方式、饮食习惯的改变，我国胃食管反流病的发生率也在不断提高，为使大众人群进一步了解胃食管反流病的基本护理常识，本文将针对胃食管反流病进行相关知识的科普。

发病机制 抗反流屏障功能低下；食管廓清能力降低；食管黏膜的屏障功能破坏；胃、十二指肠功能失常。性别和年龄；吸烟和饮酒；肥胖；生活方式；精神心理因素；药物影响都可能造成胃食管反流。

胃食管反流病护理策略

饮食护理 饮食清淡，遵循富含高蛋白、高维生素、低脂饮食原则，忌食过冷，过热，过咸食物。养成良好的饮食习惯，避免进食过快过饱。餐后及反流后，应饮适量温开水，防止摄入促使食管下括约肌张力下降以及胃酸分泌增加的食物，如巧克力、辣椒、碳酸饮料等。避免食用南瓜、土豆等食品，多食萝卜、柑橘等。

体位护理 进餐后宜保持直立位。睡眠时床头垫高15~25cm，不仅是垫高枕头，还需上身斜坡位，坡度15°，可明显减少食管反流有助于胃排空，减少误吸的风险及能量的消耗。

口腔护理及其他 应加强口腔护理，对于

能自理者指导其早晚刷牙，餐后漱口。对于不能自理者，应根据渣液pH值、口腔黏膜情况选择适当的口腔护理溶液。

建立良好的生活方式 进食后不宜立即卧位，餐后宜慢走或端坐30min以促胃排空，进食后尽量减少增加腹内压的活动，避免胃食管反流。睡前3h避免进食，睡眠时床头宜抬高15~25cm。戒烟禁酒，合理膳食，保持大便通畅，规律作息，劳逸结合，不熬夜。肥胖者减轻体重。

健康宣教 用口头、书面形式让患者了解药物处方量、副作用，明确治疗方案。告知患者出现异常情况及时就医。减轻患者的焦虑，尽量避免使用降低食管下括约肌压力及影响食管动力的药物。另外，嘱咐患者睡前3h避免进食，减少睡眠期间的胃酸分泌和食管括约肌短暂松弛。

心理护理 胃食管反流病患者病情反复，多次就诊，会产生不良情绪。护理人员需针对患者实际情况，制定出个性化干预措施，建立良好的护患关系，鼓励、安慰患者，消除患者焦虑负性情绪，增强治愈信心。

用药指导 护理人员向患者介绍有关药物的药理作用、用法、剂量、不良反应及注意事项等，科学指导患者正确、按量以及按时服用药物。此外，需嘱咐患者忌服诸如安定、多巴胺等可使食管括约肌促反流降低的药物。强调严格遵医嘱规律用药的重要性，嘱其切勿擅自停药，增减剂量，提高患者的遵医行为。

小结

胃食管反流病是消化道动力障碍性疾病，主要发病机制与食管抗反流防御屏障减弱、反流物对食管的攻击作用有关。患者在发现病症后应及时就医，采取有效护理措施。患者要密切注意自身情况，如有不适症状及时前往医院就医。医护人员也要加强学习，提高自身技能，注意观察患者病情，更好为患者服务。

关于胃溃疡你了解多少

▲ 新乡医学院第一附属医院 张兰芳

胃溃疡是临床常见的消化性溃疡疾病，是指发生于患者胃角、裂孔疝、胃窦及贲门等相关部位的慢性溃疡性疾病。诱发胃溃疡因素较多，其中幽门螺杆菌的长期感染是引发胃溃疡疾病的关键性原因。日常不良的饮食习惯以及某些药物因素也会引发胃溃疡。精神心理因素和胃溃疡疾病产生和持续性进展密切相关，同时，胃溃疡与遗传、胃运动异常、其他病毒感染、肾移植及免疫缺陷也具有较大关联。近年来，随着人们生活方式和日常饮食结构发生变化，导致发病率也在逐年上升，严重威胁患者身心健康。针对胃溃疡患者需及时进行治疗，还需辅以健康饮食方案。针对胃溃疡，需从发病原因、症状表现、预防措施等进行分析。

如何识别胃溃疡?

通过症状进行判断，胃溃疡症状表现较多，包括胃部疼痛、胃部不适、食欲减退等。症状严重程度和溃疡面积有直接关系，胃溃疡患者除了典型症状外，还会出现一些伴随症状，无明确原因体重显著下降，长期消化不良、食欲减退以及呕吐呕血情况，并且会经常性恶心呕吐、胃胀、嗝气以及饱腹感，大便呈暗红色、柏油样，上述这些症状发生，均可能是胃溃疡疾病征象。

怀疑胃溃疡怎么办?

若出现消化不良、腹痛、腹胀、不明原因的体重降低、恶心呕吐、食欲减退及反胃等症状，需要警惕胃溃疡疾病，最好尽早到正规医院就诊，医生通过询问相关健康信息，同时结合临床表现及既往病史，配合相关的辅助检查，对其做出诊断。若通过检测被确诊为胃溃疡，需及时配合进行治疗。治疗胃溃疡方法较多，包括针对病因治疗、药物治疗、手术治疗。胃溃疡与长期吸烟、饮酒、不良饮食习惯具有较大关联；故此，在治疗过程中，需要患者保持积极乐观的心理

状态，积极改变不良日常生活习惯。

临床对于胃溃疡以药物治疗为主，但不同个体存在一定差异性，使用药物治疗起效时间及治疗效果也会存在差异。因发生胃溃疡与胃酸分泌合成异常增多、幽门螺杆菌感染及胃黏膜受损等因素有关，故此在药物治疗中，主要针对这类病因选择相应药物治疗。

胃溃疡并发症有哪些?

胃溃疡患者若发病后治疗不及时，则会出现多种并发症。上消化道出血是胃溃疡最常见的并发症，但出血情况较为缓慢，可能是长时间出血，也有可能是较严重的急性出血。也会有部分出现慢性出血，慢性出血则易导致贫血、身体疲劳、心悸以及呼吸困难症状。急性重度出血则会导致呕血和便血。

如何预防溃疡复发?

胃溃疡患者治疗过程中，需加强对日常生活的管理。若存在不良日常生活习惯，会增加复发率，严重困扰患者正常生活。对胃溃疡患者有以下建议：（1）日常饮食遵循少食多餐原则，避免每餐吃得太饱，进餐次数可结合病情适当增加；（2）饮食结构以面食为主，避免食用刺激性食物；（3）胃溃疡患者需戒烟戒酒，预防烟酒造成的不良刺激。尽量少饮用咖啡饮品，因咖啡饮品会刺激胃黏膜。胃溃疡具有病程长特点，对于病程时间长的患者，治疗过程中需及时监测病情，若患者发现症状反复或加重，则需及时复诊。

以上就是如何识别胃溃疡、发生胃溃疡如何解决、以及胃溃疡可能会造成的并发症和如何预防胃溃疡复发的方法。胃溃疡的治疗一定要坚持，不能自以为好了就停药，使得病情反复。希望这些关于胃溃疡相关内容可以帮到大家。若已经出现胃溃疡疾病的话，也不必恐惧，胃溃疡是可防可治的，在日常生活中保持良好的饮食习惯和心态，避免暴饮暴食，可预防这类疾病的发生。