

胃炎非小事 日常防护不可少

▲ 河南省新乡市第一人民医院 班志芬

如今，大部分人或多或少都会有胃部的毛病，主要由于人们的生活压力过大，经常性暴饮暴食、饮食不规律导致胃部受到损害。其中，最常见的问题是胃炎。然而，很多人对胃炎并不了解。那么，胃炎到底是一种怎样的疾病？有哪些类型？该怎样预防和治疗？

胃黏膜“病了”

胃炎是由于各种原因引起的胃黏膜炎症，是消化系统常见的疾病之一，可分为急性胃炎和慢性胃炎两类。

急性胃炎通常表现为患者上腹不适、疼痛、厌食、恶心、呕吐等。临床上可以分单纯性、糜烂性、腐蚀性和化脓性，其中以单纯性最为常见。

急性化脓性胃炎 该类疾病是由化脓菌引起的，发病时常以急腹症的形式出现。

急性糜烂性胃炎 发病前患者可能有服用非甾体类消炎镇痛药、大手术、颅脑外伤、重要脏器功能衰竭等应激状态病史。

急性单纯性胃炎 患者食用被感染或被细菌毒素污染的食物后患病。

急性腐蚀性胃炎 服用过强酸、强碱等腐蚀剂，导致患者胃部黏膜出现糜烂、坏死等。

慢性胃炎大多无明显症状，常见饭后饱胀、泛酸、消化不良等。慢性胃炎分为以下几个类型：



来源/千库网

慢性浅表性胃炎 患者主要表现为上腹疼痛、腹胀、恶心、呕吐等。

萎缩性胃炎 患者上腹具有灼烧感、胀痛，特别是饭后情况加剧，并伴有食欲不振、嗝气、腹泻等其他消化不良的症状，较为严重时会出现消瘦、贫血等症状。

慢性糜烂性胃炎 患者表现为较为严重的消化道大出血、呕血、黑便、休克等。

胆汁反流性胃炎 患者多表现为腹部饱胀不适，伴有灼烧感，反酸、恶心、呕吐、食欲减退、消瘦等症状。

饮食、微生物是常见致病因素

幽门螺杆菌 患者发现幽门螺杆菌感染后要及时进行抗菌治疗，感染若长期存在则会引发慢性胃炎、胃溃疡、胃癌等疾病。

饮食和环境 乙醇是影响因素之一，高浓度的乙醇能够直接破坏胃黏膜屏障，导致急性胃炎发生。不良的生活习惯也会引起慢性胃炎，例如，长期饮烈酒、浓茶、咖啡，食用过冷、

过热的食物等。

药物 患者长期服用刺激性药物，如阿司匹林、抗肿瘤药物等，会反复刺激胃黏膜，出现慢性胃炎。

应激反应 各种严重疾病的患者，如严重创伤、烧伤、大手术、颅脑病变、败血症、严重脏器病变或多脏器功能衰竭等，可能出现心理应激，也可引起急性胃黏膜糜烂、出血。

做到饮食健康 并及时就医

养成良好饮食习惯 建议患者多吃易于消化的食物，少食多餐，细嚼慢咽，避免暴饮暴食。饮食不宜过烫、过冷、过快，食物应少盐、少油、少辛辣，尽量避免刺激胃部，减轻胃部负担。

注意营养均衡 多吃高蛋白、高纤维食物，例如瘦肉类、禽类、豆制品、水果、粗粮等，可防止患者胃黏膜病变，保护胃粘膜。

忌烟忌酒 长期吸烟会刺激胃粘膜，增加胃炎出现的概率。

劳逸结合 患者工作之余要注意锻炼身体，增强体质，改善肠胃功能。

及时就医 胃部一旦出现不适要及时就医，根据医嘱按时服药，避免病情加重。此外，每年进行体检，做到早发现早治疗。

不论是哪种胃炎，我们都要及时就医，防止病情加重，并及时调整自身的作息与饮食习惯，从根本上预防和改善胃炎。

儿童肠道闹“情绪” 护理措施要跟上

▲ 河南省商丘市睢阳区中心医院 何素敏

儿童的肠胃系统很脆弱，再加上自控能力差，常常乱吃乱喝，很容易出现各种肠道疾病。其中，最常见的肠胃疾病有：肠绞痛、便秘、腹泻等，严重影响身体健康和发育。该怎样预防和护理这些儿童肠胃疾病？

便秘

很多孩子由于不爱主动喝水，不喜欢吃水果和蔬菜，大量食用脂肪含量高和糖含量高的膳食，会引起大便干硬，排便时有疼痛感。

当儿童2次大便时间间隔在4 d以上时，就是严重的便秘。孩子便秘时，家长应及时调整饮食结构，在膳食中补充液体和食物纤维。同时，要保证孩子每天足够的运动量，可以有效促进肠胃蠕动。家长要帮助孩子固定进餐时间，养成规律的排便习惯。如果已经是学龄儿童，尽量在上学前预留充足的排便时间。

肠道易激综合征

肠道易激综合征又被称作过敏性肠综合征。儿童会表现出腹泻、胃胀、痛性痉挛、便秘等。同时，大便会出现黏液，检查后没有直肠出血的问题。现在的孩子往往承受较大的学习压力，部分孩子家庭氛围紧张，他们会因为长期巨大的精神压力而引发身体问题。因此，最有效的改善方法还是缓解儿童

的紧张情绪。

乳糖不耐受症

医生在治疗儿童腹泻、胃胀、痛性痉挛时，经常发现的一个症状是“乳糖不耐受症”，即不能消化和吸收乳制品，例如冰淇淋、牛奶等。如果孩子的乳糖不耐症比较严重，可以选择专为乳糖不耐受人群生产的乳制品，还可以服用一些滴剂型和片剂型乳糖酶制剂。

炎症性肠病

儿童肠胃炎如果是急性起病，孩子会突然出现恶心、呕吐、发烧、腹痛和腹泻的问题，其中最常见的是呕吐，严重时会引起大肠出血、穿孔、停止正常蠕动、膨胀或肠梗阻等并发症。急性肠炎的粪便会呈水样便，还可能会有少量的黏液和血丝。患儿有可能会发烧、头痛、全身不舒服。如果儿童腹泻或者呕吐非常严重，粪便中有血丝、黏液时，儿童表现的哭闹不休、有发烧现象时，要及时到医院进行诊断和治疗，肠胃炎有可能引起肠穿孔、败血症等严重并发症。

肠道问题护理原则

饮食调整 当儿童出现肠道问题时，最重要的一点是先进行饮食调整，帮助肠胃恢

复休息。如果儿童一直有呕吐现象，要先禁食6 h，可以少量饮用盐水或者电解质水，6 h后没有呕吐现象可以少量进食一些流质饮食，如米汤、粥等。后期恢复时应采取少食多餐的进食原则，多吃一些容易消化及营养丰富的流质食物。

适当使用抗生素 很多家长都不愿意给儿童使用抗生素，一些患有普通病毒性胃肠疾病的患儿是可以保守治疗，不使用抗生素。但要是确诊为细菌性侵袭性肠炎的患儿，就可以使用足量的抗生素保证治疗效果。

清洁卫生 如果患儿一直有腹泻的症状，家长还要及时清洗儿童的肛周。避免拉肚子引起红屁股的情况。如果是还在使用纸尿裤或尿布的幼儿，要及时更换纸尿裤或尿布。若使用的是尿布，尿布要高温消毒，避免二次污染。可以在清洗屁股后，给孩子涂抹一些婴儿专用的护肤油。

补充电解质 一般孩子在呕吐和腹泻后，医生会建议禁食6 h。这时要注意孩子不要出现脱水和水、电解质紊乱的情况。必要时可以开放静脉补液，及时补水。

儿童的肠胃问题经常发作急剧，治疗后孩子会很快恢复精神，保持以往的活蹦乱跳。家长注意复查和随访，可以有效避免孩子病情反复。

令人坐立不安的痔疮

▲ 河南省洛阳市中心医院 石守森

痔疮发作时会令患者坐立不安，疼痛不适，严重影响生活质量，且容易反复，往往难以根治。饮食习惯与痔疮的发生发展息息相关，生活中，如果不注意饮食，会使痔疮加重。因此，规律作息和良好的饮食习惯，有利于患者病情稳定和改善。那么，痔疮患者有哪些饮食调理的注意事项？

避免暴饮暴食 一日三餐定时定量，规律进食。尽量不要暴饮暴食，每餐吃八分饱。摄入过量食物可能会导致积食，增加胃肠道消化负担，易出现大便干结，排便困难等情况。

避免辛辣刺激食物 避免如辣椒、芥末、葱、生姜、生蒜、胡椒等辛辣刺激食物，同时注意尽量少吃火锅、烧烤、炙烤、肥腻、生冷食物等。这些食物可刺激直肠肛门部的黏膜皮肤，引起肠道充血，排便时出现坠胀疼痛等不适感，易加重病情。

避免食用海鲜等发物 带鱼、虾、蟹等腥膻之品会助长湿热，故应忌食。

避免饮酒 酒、咖啡、浓茶等均可使直肠静脉充血，刺激肛管。长期饮酒不但会对肝脏有损害，也可以促进痔疮的形成。中医认为痔疮多属湿热，饮酒可助其湿热，因此痔疮患者应戒酒。

多吃水果、蔬菜 新鲜蔬菜和水果含有丰富的维生素和纤维素，满足人体日常营养所需，同时还起到润肠通便作用。患者可多吃韭菜、卷心菜、冬瓜、丝瓜、胡萝卜、芹菜、马铃薯、竹笋、荸荠、黄花菜、茭白、油菜、青菜、空心菜、茄子、白菜、萝卜、山药、木耳、黄花菜等。便血时可以吃黑木耳、鲜藕等以养血止血。在水果类食物的选择上，可以多吃苹果、香蕉、草莓、橘子、西瓜、桃子、葡萄、猕猴桃、火龙果、梨等。

粗细搭配 痔疮主要是由于长期便秘引发，要注重粗粮和细粮合理搭配，多食富含纤维素的食物，比如小米、玉米、杂豆、高粱米等，以及未经加工的谷类，如粗粮、红薯、麦麸面包等。高纤维素的食物，可以帮助刺激肠道蠕动，使大便松软，可以减轻排便时的疼痛不适感并避免出血。

多喝水 喝水可帮助软化粪便，使粪便更易排出。建议小口、多次喝水，每天饮水量应达到2500 ml以上。对于血糖正常的痔疮人群，也可适量喝蜂蜜水。

保证优质蛋白摄入 每天保证适量的牛奶、豆制品摄入，肉类尽可能选择一些蛋白质含量较高的食物，如牛肉、羊肉、瘦猪肉、鸡肉等。

总之，饮食是预防痔疮发生、减轻痔疮症状、减少痔疮复发的重要因素。在日常生活中，患者要注意保持良好的饮食习惯和愉悦的心情，规律作息、避免熬夜、适度锻炼、预防腹泻和便秘。此外，要注意养成良好的排便习惯，每日定时排便，排便时间不宜过久，有便意时不要强憋，及时排便，并注意保持肛周清洁卫生，这些对于预防痔疮发生、缓解症状起到良好的作用。