

• 医学科普 •

当心，胃溃疡的危害

谢国春

四川省南充市嘉陵区新场乡卫生院 四川南充 637943

【中图分类号】R573.1

【文献标识码】A

【文章编号】1009-3179 (2019) 03-131-01

胃溃疡属于消化系统常见疾病。其典型症状表现为饥饿不适、饱胀嗝气、反酸或者餐后定时的慢性中上腹疼痛。它的典型症状表现是，肚子饱胀嗝气或饥饿难忍、同时还有反酸以及用餐后定时的慢性中上腹疼痛。

这个病常发生于上班族。原因为上班族三餐时间不规律，不吃早餐，晚上经常饿着肚子加班。由于胃黏膜发炎，当胃部没有食物，胃在挪动时胃壁与胃壁之间就会发生摩擦，一旦碰到胃黏膜就会引起胃隐痛。

胃溃疡的临床症状一般为，一，腹痛。胃溃疡常常也会出现腹痛，这一点与十二指肠溃疡有点相似，但十二指肠溃疡的定位比胃溃疡的疼痛定位局限。二，患者体重减轻，这是因为胃溃疡病人在进食后常常会出现腹痛，而如果不吃东西则不会疼痛，所以为了避免疼痛，病人会较少饮食量。而长期这样，就会导致体重下降，甚至营养不良。三、出血，胃溃疡较十二指肠溃疡易出血，且出血量大，更易复发。

那么我们为什么会患胃溃疡？其原因有多种。

一，遗传生物因素。据调查，在胃溃疡患者，尤其是男性中，其亲属的发病率明显高于一般人，另外长期分居在两地的双胞胎也有同时患此病的例子，于是怀疑本病可能与遗传及生物因素有关。二，或与气候变化以及季节有关，根据研究发现，胃溃疡多发于秋末、春初。三，长期的营养不良、饮食不规律都会容易引发胃溃疡。四，情绪紧张、忧虑、压力大，往往患者还伴随着长期过度的脑力劳动，这都对胃溃疡的发病有一定影响。五，吸烟饮酒。六，药物，许多解热镇痛药以及治疗感冒的药物中均含有阿司匹林，是目前主要的至溃疡药物，如果长期大量的服用，可以引起胃溃疡。

一些职业也容易会患胃溃疡。如，汽车驾驶员、野外工作者、高原缺氧工作者、脑力劳动者易患消化性溃疡。因为脑力劳动者长期处于精神紧张、兴奋状态，汽车驾驶员饮食不规律，暴饮暴食等，故患病率比其他职业高。

胃溃疡是一种慢性病，非常容易复发，因此要想彻底治好胃溃疡，则需要经过一场艰难的持久，病人除了配合医生积极进行治疗之外，还应该做好自我保健，双管齐下。生活要有规律，工作劳逸结合。切记不要过度劳累和精神紧张，注意饮食规律，戒烟忌酒，不吃刺激性食物。如，肉汤、生葱、生蒜、浓缩果汁、咖啡浓茶等患者及其家属在选择食品时拒绝油炸食物以及含粗纤维多的食物，例如豆芽、腊肉和韭菜等。应该选择容易消化的、富含蛋白质、热量足够以及维生素丰富的食物。例如粥、软米饭、瘦肉、鸡蛋和豆制品等等。还要多吃水果和新鲜蔬菜。若选择粗纤维较多的食物，则不易消化，容易引起胃液大量分泌，从而加重胃部的负担，同时为了通便，还应该多吃一些润肠的食物，例如香蕉、蜂蜜等。

另外胃溃疡如果疼痛症状持续超过了 2-3 周，应及时看医生。必要时接受内窥镜检查及 X 光照相检查。除此之外，医生还可能采用血液检查，胃酸浓度检查，粪便采样分析等措施。进餐过程尽量慢一些，进餐后休息半小时，少吃多餐。定时服用医生给予的抗酸剂，对治疗胃溃疡有帮助。

如果出现疼痛的规律发生改变、抗溃疡药无效、进行性消瘦、呕血以及黑便、腹部包块等症状，患者要当心胃溃疡癌变的可能。预防胃溃疡癌变，首先要积极治疗原发溃疡，长期有规律地服药，定期检查。同时要注意情绪稳定，保持心情愉快，杜绝忧虑。

孕产妇乳房护理小常识

冯秀芬

成都高新技术产业开发区第三人民医院 四川成都 641418

【中图分类号】R473.71

【文献标识码】A

【文章编号】1009-3179 (2019) 03-131-02

母乳是婴儿最安全、最天然的食物，不仅营养丰富，且容易消化吸收，还能够提高婴儿的抵抗力。不仅如此，母乳喂养对于婴儿的智力开发、抗感染和抗病力的提升也具有非常显著的促进作用。母乳喂养不仅对婴儿益处多多，且对产妇本身也具有非常多的好处，母乳喂养可促进产妇产后子宫收缩，对于预防产后出血、降低乳腺癌、卵巢癌发生风险，增进母子感情，都有好处。但是据临床数据显示，由于受到

多种因素的影响，导致母乳喂养率显著降低。因此，孕产妇在孕产期加强乳房护理，积极母乳喂养，是非常重要的。那么孕产妇该如何护理自己的乳房呢？下面就对孕产妇乳房护理的一些常识进行介绍：

◆孕期乳房护理保健

①穿合适的文胸

女性在妊娠后，其乳房会出现一系列的变化，最明显的