

# 什么是胃炎，该如何预防

尹楚界

江安县大井镇卫生院 四川江安 644200

〔中图分类号〕R57 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2022) 03-063-02

胃炎是我们日常生活中很常见的一种疾病，相信大家对其并不陌生。这病说大也不算大，说小也不算小，病情发作起来非常难受，严重影响了人们的健康生活，给患者的身心都造成了一定的伤害，所以及时的治疗非常关键。那么胃炎有哪些种类？胃炎的危害有哪些？我们该如何预防胃炎？下面我们一起来看一看吧。

## 1 什么是胃炎

胃炎，是一种炎症，它是由于各种原因而引起的胃黏膜炎症，会造成胃壁的侵蚀或红肿，当致病因素侵袭胃黏膜造成损伤超过胃黏膜自身修复能力时就会发生胃炎。可根据临床发病的缓急将其分为慢性胃炎以及急性胃炎两大类型，又可根据病理改变将慢性胃炎分为萎缩性、非萎缩性以及特殊类型胃炎三大类；而急性胃炎根据其病理改变可分为糜烂出血性、化脓性、单纯性、以及腐蚀性胃炎等。胃炎可以反复发作，发病可急可慢，通常我们会把 1 个月内有所好转的胃炎称为急性胃炎，将持续 2-3 月以上的胃炎称为慢性胃炎。引发胃炎的病因有很多，而不同病因引起的胃炎病理改变也不同，但都需要经过上皮损伤、黏膜炎症反应和上皮再生三个过程，根据不同的病因还可将胃炎分为幽门螺杆菌相关性胃炎、自身免疫性胃炎以及应激性胃炎等。胃炎是常见的消化系统疾病之一，在消化科门诊的病种中可占 75% 左右，主要临床表现为上腹痛、食欲减退、腹胀、恶心、呕吐、嗝气等，甚至出现胃出血，但是由于临床表现并无特殊性，因此常与胃溃疡、胃癌等病相混淆，通过胃镜检查可以判断鉴别。

## 2 胃炎的危害

### 2.1 贫血

胃炎造成的贫血有恶性贫血和缺铁性贫血两种。其中恶性贫血一般表现为头昏、无力、心悸及脸色苍白。而导致缺铁性贫血主要是因为长期的慢性出血致使气血不足，或是患者因病进食较少，营养不良造成的。

### 2.2 胃出血

胃炎会使胃黏膜变薄甚至萎缩，从而使得血管暴露，这时由于进入胃部的食物反复摩擦，胃黏膜易糜烂，造成胃出血。胃出血时，一般表现为黑色大便，若出血量较大，还会引起患者突然吐血，并伴有头昏、心悸、虚汗等，严重的甚至引发休克。

### 2.3 胃溃疡

胃溃疡通常情况下会与浅表性胃炎、糜烂性胃炎同时发生，病理表现存在有明显的炎症刺激，胃黏膜变薄甚至萎缩，并伴有糜烂、溃疡，这时患者应及时到正规医院进行胃镜检查，以免延误诊治，耽误病情。

### 2.4 胃癌前期

患有慢性胃炎并伴有恶性贫血的患者，发生癌变的几率

比其它胃肠疾病的患者要高出很多倍，因此，罹患胃炎时一定要引起足够的重视。此外，患有萎缩性胃炎并伴随肠化及重度不典型增生的患者，也要注意病情变化，慢性胃炎的癌变与胃炎性增生有着密切的关系。

## 3 如何预防胃炎

### 3.1 保持心情愉悦

人一旦长期处于精神紧张的状态，情绪就会通过大脑皮层传导到植物神经系统，致使胃粘膜血管收缩，胃功能紊乱，胃酸和胃蛋白酶分泌过多，引发胃炎和溃疡。临床研究证实，长期处于精神紧张、焦虑和抑郁状态的人，胃炎的发病率有明显增加。

### 3.2 保证充足休息

研究数据表明，当一个人过度劳累时，消化系统的供血就会不足，就会导致肠胃功能紊乱，胃黏膜发生病变，引发胃病。因此，无论从事何种工作，都要劳逸结合，保证充足的休息。

### 3.3 注意均衡饮食

饮食习惯与肠胃健康息息相关，不健康的饮食习惯，是造成胃病的重要原因之一。过度节食，会使得胃中空空，胃黏膜分泌的胃酸和胃蛋白酶很容易伤害胃壁，导致急、慢性胃炎或溃疡发生。而如若暴饮暴食，则会使胃壁过度扩张，食物在胃中停留时间过长，不仅会造成急、慢性胃炎或溃疡，甚至发生急性胃扩张、胃穿孔。

### 3.4 烟酒不过量

饮酒时，酒精会使胃黏膜充血水肿，若长期饮酒或大量酗酒，就会使胃黏膜糜烂出血而形成溃疡。此外，长期饮酒还会对肝脏造成损伤，引起酒精肝、肝硬化等疾病，这些疾病又会反过来加重对胃的伤害。

胃癌的发生和吸烟有很大关系，香烟中含有大量尼古丁，这是一种有害物质，可以对胃黏膜产生很大的刺激，抽烟过程中烟雾还会被吸入到胃部，胃黏膜受到刺激，就会出现出血、缺氧的情况，时间长了就会形成胃部溃烂或糜烂性胃炎。

### 3.5 进食需要细嚼慢咽

细嚼慢咽是健康的进食方式。进食时细嚼慢咽，有利于食物的消化，减轻肠胃负担。进食时若狼吞虎咽，食物在口腔没有经过充分的咀嚼就进入胃部，胃部就要分泌更多的胃酸来消化，使胃黏膜出现损伤。

### 3.6 睡前尽量别进食

睡前进食不仅影响睡眠，而且食物停留在胃中，胃部就要分泌胃酸来进行消化，胃酸分泌过多，就会对胃黏膜造成伤害。

### 3.7 保持整洁卫生

(下转第 64 页)

# 小儿哮喘别乱治，必须做好这些事

李 娅 邓 涛

成都市郫都区人民医院 611730

〔中图分类号〕R725.6 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2022)03-064-01

在临床上将小儿哮喘又称为支气管哮喘，是儿童时期比较常见的一种慢性呼吸道性疾病。小儿哮喘是由多种细胞以及细胞的组分共同参与的一种气道慢性炎症性疾病，这种慢性的炎症不仅会增加小儿患者的气道反应性，同时还会导致患儿出现广泛且多变的可逆性气流受限的情况，从而引发患儿出现反复喘息、气促、胸闷以及咳嗽的症状，并且这些症状多在夜间以及清晨发作。一般情况下这些症状都能够自行缓解或者在进行有效治疗后都能够很好改善。引发小儿哮喘的病因非常的复杂，主要与儿童的生活环境以及儿童自身的免疫功能、神经因素、精神因素以及内分泌因素和遗传因素等有关，多在 5 岁以下的儿童或者婴幼儿中常见。

## 一、诱发哮喘的因素

当患有小儿哮喘的患者接触到动物的毛发以及花粉、尘螨或者吃螃蟹、鸡蛋、牛奶、花生和鱼以及受到病毒和支原体的感染而导致呼吸道也出现感染，就会诱发哮喘的发作。同时不稳定的天气变化以及儿童自身的情绪波动、过度的运动或者药物的作用、粉尘等都会诱发儿童哮喘的发作。所以对于小儿哮喘的患者应该有效的避免这些能够诱发哮喘的危险因素，虽然有些因素只会导致小儿患者出现支气管痉挛的情况，但是有些因素则会加重疾病的发展，从而导致患儿出现死亡，所以应该加以重视。

## 二、哮喘治疗的误区

1. 大部分的家长都会认为是药三分毒，所以在小儿哮喘的患者病情好转以后就停止给孩子服用药物，其实这是不规范的治疗方法。因为擅自中断药物的使用会非常的危险，很有可能会引发患儿出现意外以及死亡的情况。所以家长一定要遵医嘱指导孩子服用药物。

2. 还有不少的家长在孩子发作哮喘以后，由于非常的担心和着急，所以就乱用药，通过自行购买所谓的中成药对患儿进行治疗。但是，自行购买的中成药中是含有一定量的激素的，服用这些药物以后只能暂时的缓解哮喘的症状，但是长期服用后会导出现很多的副作用以及引起其他疾病的

情况，所以一定要合理的使用药物。

3. 有些家长知道采用激素进行治疗就会产生恐惧的心理，所以拒绝对孩子使用药物或者擅自停止药物的使用。但是糖皮质激素虽然起效快，但是副作用很小，并且也不会出现耐药的情况，能够很好的控制哮喘的情况，可以完全的放心并且长期的进行使用。

4. 只咳不喘就不是哮喘，在大家的印象当中，哮喘是肯定要喘的，但是在临床上哮喘的症状不单单只是喘，长期的慢性咳嗽也可能是哮喘，因为在哮喘中有一大类型叫做咳嗽变异性哮喘，这种哮喘的类型占哮喘病的 1/3，这类型的哮喘很容易与呼吸道感染以及气管炎发生混淆，从而延误疾病的最佳治疗时间。

## 三、规范的进行治疗，控制哮喘的发展

对于小儿哮喘的治疗方法可以通过吸入糖皮质激素以及联合支气管扩张剂、白三烯受体拮抗剂进行治疗，并且随身携带急救的药品如沙丁胺醇吸入剂，能够有效的控制哮喘的病情。目前我国对于哮喘治疗的技术已经非常的成熟，只要哮喘的患者进行规范的治疗，就能够完全的控制哮喘。在临床上大约有 80% 的患者进行规范的治疗以后，可以在几年甚至是几十年间都不发作 1 次，这种效果也相当于治愈的效果。

## 四、日常护理

对于小儿哮喘来说，家长应该尽量的减少患儿与花粉以及粉尘等过敏因素进行接触，减少诱发哮喘的因素，并且适当的为小儿哮喘的患者增减衣物，避免发生感冒的情况，同时还应该适当的进行运动，增强自身的免疫力，降低肥胖。家长应该定期的带领小儿哮喘的患者进行复诊，并且及时的根据病情来调整治疗的方案，掌握病情的发展。如果没有及时的对小儿哮喘进行治疗，就会导致小儿哮喘患者的气道出现不可逆性狭窄以及气道重塑的情况，严重时还会造成小儿哮喘患者出现气道广泛堵塞的情况，引发闭锁肺，所以应该进行早期的治疗和护理，对于小儿哮喘患者来说是非常重要的。

(上接第 63 页)

科学研究证明，幽门螺杆菌感染是导致肠胃疾病的元凶，它可以通过餐具、牙具、接吻等相互传染。因此，讲究个人卫生，不随意使用他人餐具、牙具，可以有效地预防幽门螺杆菌感染，从而预防各种肠胃疾病。

### 3.8 禁止滥用药物

许多药物若长期服用，都会对胃黏膜造成损伤，导致糜

烂性胃炎和出血性胃炎以及胃溃疡发生。这些药物有三类：一类是解热镇痛药如阿司匹林、保泰松、消炎痛等；一类是激素类药如强的松、地塞米松；还有一类是抗菌药如红霉素等。因此，服用这些药物时，要严格按照医嘱用药，不要自行盲目服用。

以上是一些关于胃炎的相关知识以及预防胃炎的方法，希望大家都能够爱惜自己的身体，健康生活。