

# 经常腹胀或是疾病先兆

吴明忠

四川省仪陇县土门中心卫生院 637609

〔中图分类号〕R441 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2022) 07-092-01

每天吃饭,对于很多人来说都是非常重要的事,特别是在吃过一顿美食以后,大部分人都会非常的幸福,同时非常的充足。但是有的人在饭后却没有那么舒服,反而会出现腹胀等非常难受的感觉。在饭后偶尔出现腹胀的时候,可能是吃的太饱或者吃饭太急所引起的,但是如果经常在饭后出现腹胀的情况,就有可能是一些疾病发作的先兆,所以一定要多加注意。

## 一、有哪些疾病会在饭后出现腹胀的情况呢?

经常腹胀,特别是在饭后出现腹胀的情况,大多都是一些疾病出现的症状。如果患者出现饭后饱胀或者每天都有饱胀、嗝气但没有泛酸、胃口不好、体重逐渐减轻、面色有一些苍白或者发灰的情况,如果是中老年人则需要考虑到是否患有慢性胃炎,特别是慢性萎缩性胃炎以及胃下垂等疾病。

如果患者是在进食后感觉胸骨后受阻、停顿以及疼痛感,并且这种感觉时轻时重,这时很有可能是食管炎疾病在提醒患者或者食管憩室或者食管早期癌,因此一定要多加注意。

如果患者在饭后出现了泛酸、烧心、嗝气或者胸骨后痛,则应该考虑胃食管反流的情况。

如果患者在饭后出现了上腹痛或者出现恶心呕吐以及积食感的情况,并且这种情况维持很多年,又经常在秋季发作,这种情况很可能是胃溃疡疾病。

如果患者经常在饭后两小时出现胃痛或者在半夜被胃痛给痛醒,而在进食以后又能够明显缓解,并且伴有泛酸的情况,这很有可能是十二指肠溃疡或十二指肠炎。

如果患者在饭后出现腹部胀痛,同时伴有恶心呕吐甚至还有呕血的情况,又或者患者以前有过胃病史,并且近几日来胃病情况不断加重;或者患者在以前没有胃病,只有近期才发现,同时还伴随着有贫血、消瘦和不思饮食以及在脐上或者心口处能够摸到硬块的情况时,则可以考虑为胃癌。

## 二、其他疾病引起的腹胀

饭后腹胀并不仅仅是消化系统疾病才会有的症状,有一些疾病包括:心血管疾病和糖尿病以及卵巢疾病等也会导致患者出现腹胀的情况。

心血管疾病,在患有心血管疾病的患者当中,特别是右心衰的患者也会出现腹胀的情况,这主要是因为右心回流血液受阻,导致体循环的静脉压升高,而内脏(胃肠道、肝和胆等)出现淤血,从而造成患者出现食欲不振和腹胀的症状。

糖尿病,糖尿病可以导致植物神经功能出现紊乱的情况,而胃肠道又是受植物神经所支配的,一旦植物神经出现紊乱,也就会继发性胃肠道激素出现调节失衡的情况,从而引发患者出现胃排空延迟,而食物会滞留在患者的胃内,导致患者出现恶心呕吐和腹胀的情况。

卵巢疾病,对于女性患者来说,卵巢疾病也包括卵巢癌,这种疾病也会导致患者出现腹胀的情况,这主要是因为卵巢肿瘤会导致周围的局部组织受到压迫、粘连、牵拉,从而影响到了肠管,导致肠粘连,甚至是肠梗阻等情况。

## 三、小结

腹胀是日常生活中非常常见的一种现象,一般患者出现腹胀的时候,都是由于胃肠胀气和进食习惯不好以及压力大、运动少、熬夜、睡眠不好以及胃肠道蠕动功能减弱等有关,当患者短期腹胀联合其他症状时,一般都可以通过打嗝或者肛门排气以及排便有所减轻。而患者在日常的生活可以多喝水、多运动、改善日常的生活作息、缓解自身的压力,也可以根据医生指导来服用药物减轻腹胀的症状。

有部分的患者就会经常出现腹胀的情况,当患者腹胀不能缓解且合并伴有肛门停止排气、排便,还出现恶心呕吐以及反酸和腹痛的情况时,应该多加重视,需要立刻到医院进行就诊,排除患有其他疾病的风险,同时也能够避免耽误治疗的最佳时机。

在日常生活中,我们需要注意调节自身的心情,避免因工作或者生活而产生过大的压力、焦虑和抑郁等情绪,可以适当的转移自己的注意力来改善自身的情绪。在饮食方面应该多吃一些新鲜的水果蔬菜、多喝水、多运动、保持良好的生活习惯以及良好的生活作息,只有我们的生活健康了,我们的身体才会健康。

(上接第 91 页)

道蠕动,改善便秘症状。艾灸通过局部温热激发经气起到温经通络、通腑排便的作用。多进食富含纤维素的蔬菜和水果、多运动可对便秘有一定作用。

卒中后的排尿障碍多为尿潴留,对尿潴留患者应在膀胱内达到一定尿量时即诱导、促进其排尿,因膀胱内尿量过多会加重其排尿困难,采取适当体位,可用热敷、听流水声等方法诱导其排尿。

## 六、中风后情绪障碍的康复

中风病人由于偏瘫或失语,日常生活不能自理,常表现为情绪障碍、抑郁、焦虑、自卑等心理状态,性格也改变,表现为易激动、淡漠、言语减少,对周围事物不感兴趣。家属应多陪伴,耐心开导,给予帮助,尽力消除病人的悲观情绪,鼓励病人积极主动地配合康复治疗。

总之,对于脑卒中患者,进行康复介入越早,并发症越少,肢体功能恢复的效果越好。