

# 慢性胃炎的自我康复

尹 萍

岳池县人民医院消化内科 638300

〔中图分类号〕R573.3 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2023)01-083-02

慢性胃炎为常见病的一种,在我国中医领域之中,将其归属为“胃脘痛”等的范畴之中,会体现出恶心及腹胀等较多的症状。该疾病的致病因素较多,主要包括过于劳累、或者是生活习惯较差等,这均容易致使慢性胃炎疾病的发生,一旦患有慢性胃炎疾病,绝不能够采取忽视不管的态度,尤其是对于萎缩性胃炎来说,若未采取有效的措施进行干预,则会发展成为更为严重的疾病,但慢性胃炎却又并非为不能够治愈的疾病,能够利用于有效的自我康复方式来促进该疾病的治愈。基于此,本文就以慢性胃炎的自我康复方式分析为出发点,而后探讨了相关的注意事项。

## 一、慢性胃炎的自我康复

### (一) 饮食疗法

在慢性胃炎患者的自我康复之中,饮食疗法占据着关键的位置,所以患者能够采用饮食疗法来进行自我康复,而以所能够烹饪的食物来说,则主要体现在下文之中:其一,购买一条鲫鱼,并对其进行处理,之后准备好生姜约 30 克,胡椒约 3 克以及橘皮约 10 克,以及一些精盐,在剁碎橘皮、生姜之后,和胡椒一同装入至小布袋之中,之后再将其放入至鱼肚之中,随后加入一定量的水,以小火来进行烹饪,在完成之后以空腹的状态去喝所烹饪的鲫鱼汤以及吃鱼肉。其二,准备好猪肚约 150 克,肉桂约 3 克,生姜约 15 克,以及一定量的精盐,之后加入适量的水,将全部材料进行炖煮,在完成之后才能够吃肚和喝汤,对此则强调于分为两次来食用。其三,准备一只乳鸽,准备胡椒约 10 克,山药约 30 克,生姜约 5 克,以及一定量的精盐,将乳鸽处理干净之后,将其放入至油锅中,并利用于姜将其爆到微黄的状态,随后再将乳鸽和胡椒、山药一同放进砂锅之中,以一定量的水对其加以煮沸,之后再再进行小火慢炖,在进行约两个小时的炖煮之后,再将砂仁放入其中,之后再炖煮约 15 分钟,加入精盐就能够加以食用了。

### (二) 按摩疗法

若能够采用按摩疗法,则也十分有助于促进慢性胃炎患者的自我康复,具体来说,患者应处在仰卧位的状态之下,在中脘穴在上腹部以掌根进行缓慢的按动,并且还应在顺时针的状态之下,时间在三分分钟左右,在腹中温热后则可,之后以两手按捏两侧的腹直肌,从上到下缓慢的提拿,时间为两分钟左右,随后还应进行足三里穴、以及天枢穴的有效按揉,在产生酸麻感之后为最佳,时间为两分钟左右。

### (三) 运动疗法

慢性胃炎患者采取运动疗法,对于其自我康复效果的保障,也是非常具有价值的,所以,务必要积极利用好运动疗法。对此,对于慢性胃炎患者来说,其双脚以及双手均应着地,但应注意的是,膝盖不可着地,应处于慢慢爬行的状态,等到身体相对柔软,并且相关动作已然协调之后,伸直膝盖

以爬行的姿势加以行走,在进行此项运动之后,能够产生锻炼肌肉的作用,还可使得内脏获得有效的按摩,可对于患者的血液循环产生较好的改善效果,还能够对于慢性胃炎患者产生较好的保健作用,因此说,务必要注重于运用运动疗法,以对于慢性胃炎疾病的康复加以促进。

### (四) 药物调理

慢性胃炎的治疗需要一段时间的药物辅助,才能达到较好的治疗效果。在这一过程中,就要选择合适的抗生素进行治疗,结合治疗与保养的双重作用,提升慢性胃炎治疗的效果,进而达到康复的目的。在进行药物治疗的过程中,首先就是要针对幽门螺杆菌,采取抗生素进行有效的根治。现阶段采用铋剂的四联疗法,就可以控制幽门螺杆菌的繁衍,进而有效的逆转胃部的萎缩,最终促使患者的病情趋向于稳定状态。同时还要选择一定的胃黏膜保护剂作为辅助手段,进而通过药物的作用促进胃黏膜本身的微循环,增加胃黏膜部位的血液流量,进而起到有效的修复作用。同时还要辅助一定的抗氧化维生素,进而进一步的保护胃黏膜,体现出较好的治疗效果和作用。

## 二、注意事项

对于慢性胃炎患者来说,如想保障自我康复的效果,对于相关的注意事项来说,则务必要加以了解,以此来更早的实现自我康复的目标,如慢性胃炎患者每天务必要进行定量饮食,绝不可产生过于饱、或者是过于饥饿的状况,还要充分贯彻好“少食多餐”这项关键的原则,要确保多加食用含有维生素、以及蛋白质的食物,防范食用辛辣刺激类的食物,这则主要包括咖喱、辣椒以及咖啡等。再者,对于油炸类的食品来说,也不建议患者加以食用。针对受到过量饮酒以及吸烟影响,所导致或者是加剧的慢性胃炎症状,患者则务必要戒烟以及限酒,这样才能够防范在此方面之上,加剧患者自身慢性胃炎的发展。除此之外,若是患者产生了消极的情绪,也容易加剧慢性胃炎的发展和发生,如焦虑及紧张等情绪,对于慢性胃炎疾病所造成的影响均是较大的,所以对于此种情况,慢性胃炎患者在平日的的生活之中,则应保持良好的心理状态,确保情绪的稳定性,能够通过培养兴趣爱好、以及充盈日常的生活来产生愉悦身心的作用,这样做也有助于防范慢性胃炎疾病的发展,更为提高患者慢性胃炎疾病的自我康复效果。再者,若是患者的生活方式较差,睡眠不够充足或是时常处在疲惫的状态之下,则也会导致慢性胃炎疾病的发生,并且若是受凉,更会引发此疾病的发生。而若想积极应对好此项因素对于慢性胃炎疾病的影响,对于患者来说,则也应积极投入到体育锻炼之中,以此来产生强化身体素质的作用,从而促进慢性胃炎的有效康复,同时针对一些较差

(下转第 85 页)

# 哮喘患者应该了解的发作危险因素

谢正槐

四川省西充县多扶中心卫生院 四川西充县 637200

[ 中图分类号 ] R562 [ 文献标识码 ] A [ 文章编号 ] 2095-7165 (2023) 01-085-01

哮喘是气管的炎症反应，是由于气管处于发炎阶段，令气管收缩并增加分泌物，从而导致气管出现堵塞，引发哮喘。哮喘与遗传和环境因素有关，当患者接触到刺激性的气味、污染物或受到感染，会加重气管本身的炎症，造成分泌物过多，气管的肌肉也收缩得更紧，出现哮喘。

最常见的哮喘症状，并非一般人所认为的喘鸣，这种症状通常在病情较严重时才会出现。大部分哮喘患者最常见的病症为咳嗽，通常会发生于晚间或早上，或者运动期间、感冒和天气转变明显等，都可能会导致哮喘患者长时间的咳嗽。当气管发炎持续恶化，可能会出现呼吸困难、胸口有压迫感或咳出大量痰液等，也是比较典型的哮喘症状。临床症状的特征就如上所述，但有时易与感冒混淆。因此，医生会做例行检查，确认肺部是否发出“咻咻咻”的喘鸣声，其他重要的诊断工具是肺功能检查，包括支气管扩张剂肺功能测试，通常哮喘病患者会呈现支气管过度反应。此外，血液检查也可检测有无过敏原。

诱发哮喘的原因有很多，除了感冒以外，还有情绪起伏过大、跑步运动、刺激性食物，以及家中饲养宠物等。可大致分为：过敏原、气候与温度、感染、药物、运动以及其他。过敏原例如花粉、尘螨、其他微生物、蟑螂、宠物皮屑、毛发等。气候与温度是指季节变换，气温剧烈变化时容易诱发哮喘。感染：不论是病毒、细菌或霉菌造成的呼吸道感染，都有可能引起呼吸道发炎而引发过敏反应。某些药物，如交感神经阻断剂、阿司匹林、某些食用色素防腐剂等，都有可能造成哮喘复发。运动：未遵循医嘱用药，且未进行事先热身时进行较激烈的运动，或在干冷环境下进行运动。其余例如油漆、香水、香烟、空气污染等都可能导致哮喘。

要想预防哮喘复发，患者在外出时可以选择佩戴口罩，尤其是春季。在春季时，哮喘较易发作，这是由于冬天到春天，

温差转变太大，这种环境下，本身就气管敏感的哮喘患者，就会更为敏感。并且，有一个词语形容春季是春暖花开，花开就会有花粉，这也会导致气管更为敏感。避免过敏源的刺激，才能够让哮喘患者这种先天过敏体质的人群更稳定。秋冬季节时，可利用围巾如丝巾保暖呼吸道。

哮喘患者需要比一般人更加注意自己的居住环境清洁，尤其是枕头套和被单的换洗，最好为 1-2 周，并使用 55-60 度的热水进行清洗。可购买一个除湿机，保持室内湿度 50% 以下。

整理衣柜时，可以利用防尘套对衣物进行整理。避免饲养宠物（猫、狗）等，若有饲养须注意维持动物清洁，并避免宠物进入卧室和床铺。哮喘患者也需要维持良好的饮食习惯，避免冰冷、辛辣、油炸的刺激性食物，核果类及海鲜类食物也应避免食用。遵循医生指示用药，并且定期检查。若哮喘程度属于中重度者，建议家中备有氧气瓶。哮喘患者可以进行一些简单的运动，例如游泳、健走、骑自行车、慢跑等，但在运动之前须进行 15 分钟热身运动，在运动过程中采取鼻呼吸，并要记得随身携带药物。若天气较为干冷，须避免外出运动。

哮喘是慢性支气管炎急病，需规律使用抗炎药物，移除过敏原，并定期监测自我气喘评估情形。只要做到药物治疗、居家监测、避免诱发因子，便可形成最大限度做到防护铁三角。哮喘患者若经由妥善的治疗，规律用药，症状可明显控制，肺功能也能逐步恢复正常。重度哮喘的病人因为使用传统高剂量的哮喘药物，容易受到药物的副作用影响。针对严重哮喘的患者，近年来还有注射型的生物制剂药物，每个月皮下注射一次，可以令气管发炎的情况大幅受到控制。减少一半以上哮喘发病率、6 成以上入院的几率、50% 的口服类固醇药物，效果优异。

（上接第 83 页）

的生活方式，也要尽快的加以改变，也不可时常处在劳累的状态之下，从而利用于上述方式，在最大程度上保证患者的自我康复效果。

### 三、总结

总而言之，慢性胃炎疾病的发生，会在一定程度上影响

到患者的生活质量，所以务必要运用有效的方式，治疗及改善慢性胃炎疾病，而若能够进行有效的自我康复，则非常有助于保障慢性胃炎疾病的康复效果，这则能够运用于饮食疗法，按摩疗法以及运动疗法等，促进慢性胃炎疾病的自我康复，最终也能够更为提高患者的生活质量，尽可能防范患者受到慢性胃炎疾病的消极影响。

（上接第 84 页）

症，可采取跑步以及打球等活动。如果患者存在泥沙样以及米粒样胆结石，则需要采取跳绳、踢毽子等活动，以促进胆结石的排出。如果胆结石的体积较大，则应避免进行剧烈的活动，以免胆石卡在胆囊颈部，导致胆绞痛。对于老年慢性

胆囊炎患者，在无上述禁忌症的情况下，需要对其运动量进行合理控制。日常生活及工作中，需要避免久坐，以及降低不良的活动习惯，因长时间的久坐可导致胆汁浓缩，产生胆结石，并且还会对胆道系统功能产生影响。