

防治慢性胃炎，如何“未病先防，既病防变”

黄基栋

喜德县疾病预防控制中心 四川喜德 616750

【中图分类号】R573.3

【文献标识码】A

【文章编号】1000-8470 (2023) 10-077-01

慢性胃炎是一种常见的消化系统疾病，其症状包括胃痛、胃胀、食欲不振等。虽然慢性胃炎在初期可能不会引起太多不适，但长期不治疗或不当治疗可能会引发严重的并发症，如胃溃疡、胃癌等。因此，防治慢性胃炎对于保护个人健康和减少疾病风险具有重要意义。本文将围绕“未病先防，既病防变”的防治策略，从了解病因、预防和早期发现、科学治疗展开介绍，帮助大家更好地了解和预防慢性胃炎。

一、了解慢性胃炎

1. 定义：慢性胃炎是指由于各种原因导致的胃黏膜慢性炎症性病变。这种病变通常持续存在，并且可能导致胃部不适、消化问题和其他症状。

2. 症状：慢性胃炎的症状多种多样，可能包括胃痛、胃胀、反酸、嗝气、恶心、呕吐、食欲不振等。这些症状可能时轻时重，并且可能与饮食有关。一些患者可能没有明显症状，但通过胃镜检查可以发现胃黏膜的炎症和损伤。

3. 病因：慢性胃炎的病因多种多样，包括以下几个方面：

(1) 幽门螺旋杆菌感染：幽门螺旋杆菌是一种常见的细菌，它可以通过口腔进入胃部并定居下来。长期感染可能导致胃黏膜炎症和损伤。

(2) 饮食因素：长期食用刺激性食物、油腻食物、粗糙食物等会对胃黏膜产生不良刺激，导致炎症和损伤。

(3) 自身免疫因素：一些患者可能存在自身免疫反应，导致胃黏膜炎症和损伤。

(4) 其他因素：长期吸烟、饮酒、服用非甾体抗炎药等也可能对胃黏膜产生损害。

4. 危害：慢性胃炎如果不及治疗，可能会导致以下危害：

(1) 消化不良：慢性胃炎可能导致胃功能紊乱，影响食物的消化和吸收。

(2) 溃疡：慢性胃炎可能导致胃黏膜糜烂和溃疡，引起疼痛和出血。

(3) 癌变：长期慢性炎症刺激可能导致胃癌的发生。

(4) 其他并发症：慢性胃炎可能导致贫血、营养不良、消化道出血等并发症。

二、慢性胃炎未病先防，既病防变

1. 饮食调理

(1) 按时吃饭，尤其不要忽略早餐，早餐是一天中最重要的一餐，可以帮助启动身体的新陈代谢和提供能量。建议每天早晨按时吃早餐，可以选择富含蛋白质、碳水化合物和纤维素的营养早餐，如牛奶、燕麦、水果、全麦面包等。

(2) 建议每天饮用足够的水，以保持身体正常的代谢促进胃肠道蠕动。可以根据个人情况和环境适当调整饮水量，

但要避免饮用过多的咖啡、茶和其他含咖啡因的饮料。

(3) 避免暴饮暴食导致胃部负担加重，增加胃黏膜的损伤和炎症。建议少量多餐，避免一次性摄入过多的食物和饮料。

(4) 选择健康食品：选择健康食品可以帮助预防慢性胃炎的发生和进展。建议多吃新鲜水果、蔬菜、全谷类食品、低脂肪乳制品、瘦肉、鱼类等富含营养的食品，避免食用刺激性食物、油腻食物、粗糙食物等。

(5) 注意饮食卫生：注意饮食卫生可以预防感染性胃炎的发生。建议注意手部卫生，避免与污染源和食物接触，尽量避免食用生食和未经消毒的奶制品等。

2. 精神放松：精神压力和情绪波动对慢性胃炎的发病和病情进展有一定影响。患者应该保持良好的心态，学会调节情绪和释放压力。例如，进行适当的运动、听音乐、阅读等都是有效的放松方式。

3. 生活调理：慢性胃炎患者应该保证充足的睡眠时间，避免过度劳累和熬夜。此外，适当参加体育锻炼可以增强体质，提高免疫力。但要注意避免剧烈运动和过度劳累。

4. 戒烟限酒：吸烟和饮酒都会对胃黏膜造成损害，加重慢性胃炎的病情。因此，患者应该戒烟限酒，以减轻胃部负担。

5. 定期体检：定期体检可以及时发现胃部问题，尽早采取措施进行干预和治疗。对于有家族病史或高危因素的人群，更应该定期进行胃镜检查。

6. 定期复查：慢性胃炎患者应该定期到医院进行复查，以便及时了解病情变化和调整治疗方案。此外，还要注意观察自身症状的变化，如有异常及时就医治疗以免延误病情导致严重后果。

三、慢性胃炎科学治疗

1. 药物治疗：对于已经患上慢性胃炎的患者，应在医生指导下进行药物治疗。常用的药物包括抑制胃酸分泌的药物（如质子泵抑制剂、H2受体拮抗剂等）、抗感染药物（如克拉霉素、阿莫西林等）、保护胃黏膜的药物（如铋剂等）。在药物治疗过程中，患者应遵医嘱按时按量服药，不可自行调整用药方案或停药。

2. 非药物治疗：非药物治疗包括物理治疗、针灸推拿、食疗等。这些方法可以帮助患者缓解症状、改善生活质量。对于严重的慢性胃炎患者，医生可能会建议进行手术治疗。

总之，防治慢性胃炎，需要采取综合措施，从预防和早期发现、科学治疗、日常调理几个方面入手，实现“未病先防，既病防变”的目标。通过以上措施的综合实施，可以有效降低慢性胃炎的发病率和复发率，提高患者的生活质量和健康水平。