

关于慢性胃炎的科普小知识

陈 敏

盐源县润盐镇卫生院 四川盐源 615700

[中图分类号] R573.3 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2023) 11-095-01

随着现代社会生活节奏的加快，人们在工作和生活方面的压力逐渐增加，不规律的作息和饮食成为了许多人的常态。这种情况长期累积下来，使得慢性胃炎逐渐成为了现代人的一种常见疾病。这种疾病在人群中的发病率较高，但往往因为症状不明显而容易被忽视。如果不及及时诊断和治疗，慢性胃炎可能会引发严重的并发症，如胃溃疡、胃癌等。那么，慢性胃炎的成因是什么呢？生活中哪些习惯可能导致慢性胃炎的发生？我们又该如何应对慢性胃炎的症状？今天，我们就来一起学习这些知识。

一、慢性胃炎的成因

1. 幽门螺杆菌感染：幽门螺杆菌是一种常见的细菌，可以导致多种消化系统疾病。慢性胃炎的发生与幽门螺杆菌感染密切相关。
2. 饮食不当：长期食用辛辣、油腻、刺激性食物，或者饮食不规律、暴饮暴食等不良饮食习惯，都可能对胃黏膜造成损害，引发慢性胃炎。
3. 吸烟与饮酒：吸烟和饮酒都会对胃黏膜造成损害，增加慢性胃炎的发病率。
4. 药物因素：长期服用非甾体抗炎药、抗生素等药物，可能对胃黏膜产生刺激和损伤，引发慢性胃炎。
5. 心理因素：长期的精神紧张、焦虑、抑郁等心理因素，可能影响胃黏膜的血液循环和修复，增加慢性胃炎的风险。

二、慢性胃炎的症状

1. 上腹部疼痛：这种症状可能在患者进食后出现，疼痛的性质可能包括胀痛、钝痛或烧灼样疼痛等。
2. 恶心和呕吐：由于炎症刺激胃黏膜，患者可能会出现恶心和呕吐的症状。当胃黏膜糜烂时，还可能伴随呕血或黑便的表现。
3. 反酸和暖气：幽门螺杆菌感染引起的胃炎或萎缩性胃炎可能会出现反酸和暖气的症状。
4. 贫血：长期营养吸收不好或慢性出血现象可能导致贫血的发生，出现乏力、面色苍白等。
5. 上腹胀满：疾病活动期饱胀，有堵塞感；缓解期仅在饱食后出现不适感。
6. 食欲减退或全无：疾病活动期食欲减退或全无；缓解期尚可或比平时稍差。
7. 其他方面的症状：部分患者可能会表现出健忘、焦虑、抑郁等精神心理症状。另外，饮食不当、情绪激动或抑郁、劳累过度或气候变化都可能诱发以上这些症状的发生。

三、慢性胃炎的诊断

1. 实验室检查：通过抽血化验可以检测患者的胃液分析和血液检查，了解胃黏膜的变化和炎症的程度。此外，幽门螺杆菌检测也是诊断慢性胃炎的重要方法之一。

2. 胃镜检查：通过胃镜可以观察胃黏膜的炎症程度和形态变化，并可以取活检进行病理学检查，以确定炎症的性质和细胞类型。

3. 病理学检查：通过胃镜下的活检组织进行病理学检查，可以更准确地确定炎症的性质和细胞类型，并排除其他疾病的可能性。

四、慢性胃炎的治疗

慢性胃炎的治疗主要分为药物治疗和一般治疗。药物治疗方面，可根据病因和症状选择相应的药物，如胃黏膜保护药、促进胃动力药、抑制胃酸分泌药等。

1. 胃黏膜保护药：如铝碳酸镁片、枸橼酸铋钾胶囊等，这类药物可以在胃黏膜表面形成保护层，防止胃酸和消化酶对胃黏膜的损伤，促进胃黏膜的修复和再生。
2. 促进胃动力药：如多潘立酮片、莫沙必利片等，这类药物可以增加胃肠道的蠕动和张力，从而促进胃排空，缓解恶心、呕吐等症状。
3. 抑制胃酸分泌药：如奥美拉唑肠溶片、兰索拉唑肠溶片等，这类药物可以抑制胃酸的分泌，从而减轻胃酸对胃黏膜的刺激，缓解胃部不适症状。
4. 对症治疗：对于幽门螺杆菌感染引起的慢性胃炎，需要进行对症治疗。常用的治疗方法包括抗生素联合治疗、中药治疗等。

五、慢性胃炎的预防措施

1. 规律饮食：保持规律的饮食习惯，避免暴饮暴食和过度饥饿。尽量少吃辛辣、油腻、刺激性食物，多吃清淡易消化的食物。
2. 戒烟限酒：吸烟和饮酒都会对胃黏膜造成损害，增加慢性胃炎的发病率。因此，戒烟限酒是预防慢性胃炎的重要措施。
3. 调整作息时间：保持充足的睡眠和规律的作息时间，维持消化系统的正常功能。
4. 保持心理健康：长期的精神紧张、焦虑、抑郁等心理因素可能影响胃黏膜的血液循环和修复，增加慢性胃炎的风险。因此，保持心理健康，进行适当的心理调适，有助于预防慢性胃炎的发生。
5. 定期体检：定期体检可以帮助及时发现和治疗消化系统疾病，预防慢性胃炎的发生和发展。

总的来说，慢性胃炎是一种由多种因素引发的消化系统疾病。为了有效地预防和治疗这种疾病，我们需要了解其症状、成因和诊断方法，并在医生的指导下采取合适的治疗措施。同时，我们也要注意保持良好的生活习惯和心理状态，定期进行体检，以及遵循科学的治疗方案。通过这些努力，我们可以有效地预防和治疗慢性胃炎，保护我们的消化系统健康。