

# 慢性胃炎的保守治疗及日常注意事项

安清云

都江堰市医疗中心 四川 成都 611830

【中图分类号】 R259

【文献标识码】 A

【文章编号】 2096-1685(2021)25-0001-02

人们对慢性胃炎疾病并不陌生,其是由于不同病因所引起的各种慢性胃黏膜炎性病变,属于日常生活中常见病,具有发病率持续性升高特征。近年来,人们对自身健康重视度的提升,从而导致慢性胃炎检出率递增。

慢性胃炎中慢性浅表性胃炎、慢性萎缩性胃炎及慢性糜烂性胃炎较为常见,若未选择正确、科学、高效的方案对疾病进行干预,可转变为胃癌,虽然发生率概率较低,但也需多加防范。大家对慢性胃炎了解吗?知道慢性胃炎的日常注意事项吗?那么,请大家阅读下面的文章,解决心中的疑惑吧。

## 1 慢性胃炎常见诱发因素

### 1.1 刺激性物质

长时间饮用烈酒、浓茶、咖啡等刺激性食物,进而对胃黏膜屏障产生损伤,引发胃炎。

### 1.2 环境因素

气候变化、环境变化导致患者机体无法适应,进而引发胃神经功能紊乱,胃的运行与胃液分泌不平衡,进而形成慢性胃炎。

### 1.3 幽门螺杆菌感染、病毒及其毒素

急性胃炎发作后,胃黏膜病变长久不愈,进而形成慢性胃炎,这种情况可称为幽门螺杆菌感染。

### 1.4 药物

患者长时间服用水杨酸盐、洋地黄、辛可芬、保泰松及消炎痛等可导致慢性胃黏膜损伤。

### 1.5 精神状态

患者长时间处于焦虑、紧张及烦躁等情绪或生活不规律,均可引发慢性胃炎。

### 1.6 X线照射

当机体受到深度X线照射胃部时,极易对胃黏膜产生损伤,进而形成胃炎。

### 1.7 其他

尿毒症、溃疡性结肠炎等也可引发慢性胃炎。

## 2 慢性胃炎临床症状表现

多数慢性胃炎患者临床症状不明显,但可出现不同程度消化不良情况,比如上腹隐痛、餐后饱胀、食欲不振、反胃酸,而慢性萎缩性胃炎患者可出现贫血、消瘦、腹泻等症状,部分黏膜糜烂患者可出现上腹部疼痛,并伴有出血症状,经常无规律腹痛,而且疼痛多在用餐后或进食中,一般疼痛部位在肚脐周围、上腹部,部分患者疼痛部位不固定,轻者可发生钝痛或间歇性隐痛,严重可出现剧烈绞痛。

## 3 慢性胃炎的保守治疗措施

### 3.1 治疗周期长

慢性胃炎治疗难度不高,但无特效的治疗方案,多根据患者机体症状表现选择相对应治疗对策。多数慢性浅表性胃炎可逆转,但有少部分患者可转变为萎缩性胃炎,而且随着年龄的增长,慢性萎缩性胃炎病情可加重,轻症患者可逆转。所以,对慢性胃炎患者实施治疗过程中,应遵守尽早治疗,长期坚持治疗原则。

### 3.2 消除病因

慢性胃炎患者需加强日常饮食以用药管理,不可摄入对胃黏膜易产生刺激的食物或药物,必须戒烟忌酒。同时,加强自我饮食管理,不可暴饮暴食,并配合鼻、口、咽部慢性疾病的治疗,患者还需每日开展运动锻炼,进而增强体质,这对病情好转有着积极影响。

### 3.3 合理镇痛

当患者疼痛较为强烈时,可选择阿托品等药物进行干预,从而缓解机体疼痛程度。

### 3.4 胃酸干预

对于胃酸增高症状患者,可应用质子泵抑制剂,比如奥美拉唑、雷贝拉唑及兰索拉唑等,针对症状较强的患者可应用H<sub>2</sub>受体阻滞剂,比如雷尼替丁、氢氧化铝胶等。

### 3.5 胃酸缺乏及无胃酸干预

对于胃酸缺乏或无胃酸患者可应用1%稀盐酸或胃蛋白酶合剂,如果患者伴有消化不良的症状,可增加多酶片、胰酶片等助消化药物。

### 3.6 幽门螺杆菌感染

对于发现为幽门螺杆菌患者可应用抗生素进行干预。

### 3.7 胆汁反流干预

对于胆汁反流较为严重的患者可应用胃复安、吗丁啉药物治疗,从而提高患者的胃窦部蠕动情况,避免胆汁反流情况出现,硫糖铝、消胆胺及铝碳酸镁片等药物均可与胆汁酸结合,从而改善患者胆汁反流症状。

### 3.8 按摩

按摩可对内脏及神经系统功能产生刺激,从而提高胃肠功能。腹部按摩:调整患者为平卧体位,屈膝屈髋,腹部处于放松状态,双手掌摩擦产热后,放置在腹部,以肚脐为中心,顺时针与逆时针按摩100次;双手交替拍打腹部可加速胃肠蠕动,从而改善患者腹胀等不适症状。

## 4 慢性胃炎疾病日常注意事项

### 4.1 增强胃动力

慢性胃炎患者应适当增强自身的胃动力,比如应用莫沙必利、吗丁啉等药物,可提升患者食道下段扩约肌的张力,进而提高胃部蠕动能力,促进胃排空,改善胃与十二指肠运动,进而有效避免胆汁反流情况,促进胃肠蠕动快速恢复。通过增强患者的胃动力,可有效改善其腹胀、上腹灼烧感、恶心以及饱胀感等不适症状,而且增强胃动力药物副作用较小,适宜患者长时间应用。

### 4.2 饮食管理

慢性胃炎患者在饮食上需多加注意,建议患者在秋季食用温热、清淡、软烂、易消化及新鲜的食物,并遵守定时定量饮食原则,采用少食多餐的方式,有助于中和胃酸,减低胃黏膜遭受侵蚀或者溃疡面积受到损伤而不利于病情好转。同时,慢性胃炎患者不可食用过热、过硬、过冷、过黏的食物,更不可暴饮暴食,更需戒烟戒酒,保持良好的日常生活习惯。此外,进食期间需细嚼慢咽,不可边看手机、边进食,保持正确的饮食习惯对病情好转有着积极性影响。

### 4.3 做好保暖工作

慢性胃炎患者应根据室外温度,适当增减衣物,特别是胃部不可受凉,在夜间睡眠时应盖好被褥,避免因胃部受凉而加重病情。

### 4.4 合理运动

慢性胃炎患者应根据自身的实际情况与体质状况进行分析,从而开展适当的运动锻炼,比如打太极、散步、骑自行车、练瑜伽等方式,并循序渐进地增加运动时间,提高运动负荷量,这有助于提高自身抗病能力,控制疾病复发,确保身心处于健康状态。

### 4.5 用药管理

慢性胃炎患者需遵医嘱按时按量用药,不可 (下转第2页)

# 常见急性中毒的救治与护理

边晓波

彭州市人民医院 四川 彭州 611930

【中图分类号】R781.6+6

【文献标识码】A

【文章编号】2096-1685(2021)25-0002-01

通常所说的毒物是指在一定条件下,通过某种形式和不同重量的计量作用于人体的各个部位和器官,对人体产生有害的生物学反应,使人的身体发生病理性变化,导致机体功能严重损害危害生命健康的一种物质。急性中毒的发病突然且迅速,病情相对来说较为严重且变化较快,其出现的症状表现也较为严重,倘若不能够及时发现,获得立刻的救治和治疗则会危及到生命安全,因此必须做出果断的急救处理并接受科学正规的诊断与救治。

## 1 对急性中毒的基本认知

急性中毒的种类是多样的,包括很多方面,比如食物中毒,像食用了过期或发生霉变的食物和产品,以及一些腐败变质的食物,或者进食了有毒食品添加剂;农药中毒,像有机农药、化学除草剂、灭鼠药、化肥等;工业中毒,比如一些工业原料,像油漆、重金属、汽油、甲醇硫化氢等;药物中毒;动物性中毒。一般来说,中毒发生的区域通常是集体的单位,比如像学校、招待所、宾馆、工作人员的宿舍等地点,其因发生饮食不干净而导致集体出现食物中毒或者由一些人员专门对食物、水源等进行投毒所造成的集体中毒。这些都会在一定程度上使得局部地区和区域的混乱,对这些区域的正常工作带来了一系列不利的影 响,同时危害着社会正常秩序的维持。

## 2 急性中毒的各种症状表现

2.1 消化系统中毒 倘若中毒患者是消化系统中毒,那么急性中毒之后基本上都会出现急性肠胃炎的表现,这一表现反应在人体身上就是会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状表现。不同的人群对急性食物中毒的表现有所不同,各有侧重,不同的毒物对人体的反应也有着明显的区别。对于那些反应快、反应迅速强烈的毒物,一旦进入到人体内部,将会使患者立即出现呕吐、腹痛、难受的情况,在经过较长一段时间之后可能还会出现腹泻;对于那些反应较慢的毒物,进入到人体之后,可能会在未来的数小时之后才会发生反射性呕吐的症状。倘若患者误食了腐蚀性较强的有毒物品,那么在服用之后则会出现口腔溃烂、牙龈出血的情况,严重的情况下还会使得肠胃出血而发生呕血、便血的症状。众所周知,我们人体的器官中能够起到解毒效果,拥有解毒功能的便是肝脏,急性中毒经肝脏过滤解毒,但肝脏无法承受这一毒物的毒性,无法自主地对有毒物品进行稀释,这样就可能会导致中毒患者产生中毒性肝病,此时病人则会出现严重的黄疸和肝昏迷现象。

2.2 神经系统中毒 在有害毒物中有很多毒能够直接毒害人的神经系统,使人们产生中毒性脑炎的疾病,这一疾病会使患者的大脑皮层和皮层下中枢受到不同程度的抑制情况,此时病人就

会出现嗜睡、昏迷甚至知觉丧失,对外界的反应和刺激毫不知情以及昏迷的现象。除此之外,病人还可能会出现抽风、发狂、瞳孔缩小、呼吸衰竭等严重的症状,有极少数的病人还可能会受此影响,留下痴呆这一不可挽回的后遗症。

2.3 呼吸系统 人们在呼吸的过程中,倘若吸入了刺激性较强的气体,或者那些有毒有害的气体,可能会引起身体的剧烈咳嗽、声嘶、胸痛、呼吸困难、窒息等不同的症状,严重的情况下还会发生中毒性消肿。倘若人们出现了吗啡和镇静催眠药中毒的情况,那么将可能直接抑制人们的呼吸中枢神经,进而引发人们的呼吸衰竭甚至停止。

2.4 其他系统 患者出现急性中毒的情况之后,可能会带来许多的症状表现。除了以上的三种症状表现之外,许多有毒物品还会引起休克、中毒性心肌炎、心肌梗塞、心肌损害、心电图不正常等。有一些有毒物品被人体接触或进入人体之后,还会损害人们的造血系统,引起身体的贫血甚至出血,导致血小板和白细胞出现不正常的情况。肾是重要的排毒器官,在急性中毒之后患者可能会出现紧急性的肾功能衰竭情况。此时,会造成血尿、尿少、闭尿的现象,这样在无形之中又增加了患者的中毒程度和深度。

## 3 急性中毒的救治与护理方法

3.1 尽快排出毒 第一,倘若患者食物性中毒,比如吸入了煤气、液化石油等,要立刻将中毒患者移入到空气流畅的区域,让他们呼吸到新鲜的空气,同时解开病人的领扣腰带,让他们的头偏向一侧,确保呼吸道的通畅和畅通,一般来说,经过这样的处理,轻度中毒的病人能够很快恢复正常。一旦患者出现了呼吸停止或者呼吸微弱的情况要立刻进行心肺复苏工作。第二,皮肤黏膜沾染了毒。一旦皮肤沾染了有毒物品,要立刻用大量的清水进行长时间彻底的冲洗,身上所穿戴的被污染的衣服也要及时脱去,以免重复吸收,导致中毒。在清洗的过程中不能够使用热水,因为热水会加速血液循环,促进皮肤吸收。冲洗的时间应该是 15~30 分钟,要根据毒物的性质来确定冲洗时间。第三,食物性中毒。此时要采取催吐、洗胃和腹泻的方法来使毒物尽快排出。像误服了含有腐蚀性的毒物,应该立即使用催吐的方法。

3.2 阻止毒物吸收 有毒物品倘若是从四肢和身体其他部位进入身体内部,可以在被咬伤口的上端扎上止血带,防止血液快速扩散。同时还可以口服 20~30 克活性炭有效地吸附毒物。

3.3 特殊的解毒方法 急性中毒的患者应该立即送往医院进行救治,医院科根据患者是否是有效特效解毒剂的中毒情况使用特殊的解毒方法。

(上接第 1 页) 自行增减药物剂量,以免摄入药物剂量过多,加重对肝肾等器官损伤,引发相关不良反应,而摄入药物剂量过少而达不到治疗目的。乱用药物可导致胃黏膜受到损伤,加重病情,甚至还可引发其他不良反应。

## 4.6 心理健康

慢性胃炎疾病的形成与人们的负性情绪有着紧密关联,保持良好的心理状态,对病情好转有着积极影响,患者应学会调整好自我情绪,有效释放内心压力,并保持愉悦的心情,避免紧张、焦虑、

烦躁等负性情绪出现。同时,注意劳动结合,不要过于劳累,以免加重病情,影响机体康复。

慢性胃炎疾病各个年龄阶段均可发病,而且发病率呈逐年增长模式,由于人们对自身健康重视度的提高,医疗技术的水平进步与发展,从而导致慢性胃炎疾病检出率递增,保守治疗可对病情有一定抑制作用,还可改善患者机体的不适,而在日常生活中对相关注意事项进行规避,这对病情好转有着积极性影响,还可提高患者体质,进一步保证患者机体处于健康状态。