

天冷肚子痛要当心

冬季出现腹痛，不少人会以为是“受凉”或者是“着寒”了，其实夏季备受重视的肠道疾病，到了冬季同样会发生。

很多人在冬季会出现原因不明的腹痛，持续时间从几分钟到几小时不等，大部分人多选择忍一忍，很少去医院就诊。有些肠道感染疾病不一定上吐下泻，可能只是肚子疼，这种情况发病会更严重。如果不及时抢救，很可能出现感染性休克甚至死亡。因此，对于寒冷冬季出现的腹痛，更应该引起高度警惕。

分清肚子疼的部位

腹痛多表现为消化系统的疾病。平常人们吃饭的过程，实际上就是人体消化系统循环工作的过程。整个消化系统“家族”从上到下由食道、胃、十二指肠、小肠、大肠、肝、胆、胰等一系列器官组成。了解消化系统的构成，可以帮助诊疗认清方位，对判断发生疼痛的脏器大有好处。如果是上腹部疼痛的话，则有可能是胃、胆囊或胰腺等出现了问题。肚脐隐痛多是小肠有疾病，因为小肠围绕在肚脐边，而下腹部周围是结肠，在排除泌尿系统感染的情况下，这一部位痛则显示结肠有问题。就诊时，病人指出自己到底是肚子的哪个部位痛，医生基本就可以找出相对应的器官。

上腹部疼痛最紧急

上腹部疼痛最常见的为消化道出血，是指食管、胃、十二指肠、上段空肠以及胰管和胆道的出血，是内科常见急症。上消化道大出血一般指在数小时内失血量超过1000毫升，或超过全身血量的20%，病情凶险，如不及时抢救，往往危及病人生命，病死率约为10%。上消化道出血量在400毫升以内时，病人一般没有症状。出血量大于400毫升时就可以引起贫血或进行性贫血，患者除出现呕血、排柏油样或暗

红色血便外，还可以表现为头晕、眼花、软弱无力、心跳过速、面色苍白、出冷汗等症状，突然起立还可产生晕厥、口渴，肢体冷感及血压偏低等表现。当出血量达循环血容量的30%到50%时，约1500到2500毫升时就会产生休克，表现为烦躁不安或神志不清、面色苍白，四肢湿冷、口唇发绀、呼吸困难、血压下降或测不到，脉压差缩小及脉搏快而弱等，若处理不当，可导致死亡。

留意消化道“报警信号”

当出现肚子痛或患有消化道疾病也不必惊慌，只要定期检查、定期治疗就可保证身体健康。一般情况下，内脏不属动脉出血不会致命，内脏动脉出血极少见。当知道自己肝硬化和胃不好的时候，不要吃较硬和辛辣的食物，消化道不适时会发出“报警”信号，是在提醒人们出现了病情，需要引起足够重视，如出现下列症状，要及时去医院检查。

1. 吞咽困难 如果吃固体食物、流质食物，甚至喝水都会有哽噎感的话，说明很有可能是食道发生病变，比如食道里面长了息肉等。

2. 剧烈腹痛 可能是胆囊炎、胆石症、胰腺炎、阑尾炎、胃穿孔等疾病的症状。特别是腹部的右上腹部、右下腹部出现肿块，必须引起高度重视，这表明患者可能患有慢性胆囊炎、胆结石和阑尾炎。

3. 重度贫血 消化道疾病可能导致隐性的长期少量的失血情况，比如结肠肿瘤会引起失血，日积月累会造成重度贫血。失血一般会出现黑便、血便。主要是由于上消化道，如食管、胃、十二指肠以及胰腺和胆道出血所造成的。

当发现自己大便为柏油样黑色，又没有吃大量的肉类和猪肝、动物血及某些药物时，就要引起重视，有可能是上消化道患有疾病。

4. 口臭 一种是由牙龈炎等口腔疾病所引起的；另一种是存在消化道问题，如功能性消化不良等，都伴有口臭。

5. 腹泻 正常人每天大便的次数是一次，而腹泻的定义是一天两次以上。但如果是多年来养成的习惯，一天两到三次的话，就不是消化道疾病，而是一种消化道的饱和反应，将消化吸收后多余的物质排出体外。但腹泻次数过于频繁，可能导致身体脱水，就需要使用止泻类药物。发生腹泻时，最好及时去医院进行治疗。

6. 便秘 通常一周内排便少于两次，大便干燥，才被称为便秘。大多数人属于慢性功能性便秘，因学习工作紧张，有的人大便到了直肠还憋着，长此以往直肠就会失去反射，肠道将大便中的水分吸收掉，造成大便干涩，导致便秘。所以，发生长时间的便秘，就要引起重视。但如果是由于短期内生活习惯的改变所引起的便秘，则不必太过紧张。



提醒——胃肠溃疡患者季节交替时要小心

胃溃疡及十二指肠球部溃疡是造成上消化道出血的主要原因。如果溃疡病患者没能及时进行治疗，溃疡就会侵蚀血管，如果侵蚀动脉时就可引起上消化道大出血。溃疡病病人出血易发生在冬春或秋冬季节交替的时候，常常与过度劳累、饮食失调有关。这种病人往往有明确的溃疡病史，发病前有上腹痛加剧的表现。但是有十分之一的溃疡病病人为“无痛性溃疡”。这种病人平时没有任何症状，未进行及时、正规的治疗，因而往往以上消化道出血为首发症状，表现常比较严重。目前医院常遇到的严重性溃疡病出血者，多半是这种病人。

过量饮酒的人要留意肠胃不适

如果长期大量饮酒，会加重对胃肠黏膜的损伤。过量饮酒不仅伤肝，还会削弱肝脏的解毒作用，加重胃肠道负担。因此，平日常过量饮酒的人需要格外注意肠胃不适。特别是患有肝病的人，长期大量饮酒会导致肝硬化合并食管及胃底静脉曲张破裂出血，常表现为反复上消化道大出血。病人往往

呕血和黑便的量较大，甚至合并失血性休克等严重并发症。这种病人如果处理不及时，近半数可能死亡。此类病人多有长期的慢性肝炎病史，也有许多病人原来根本不知道，而在发生消化道出血后才知道自己患有肝硬化。建议患有肝病的人应及早治疗，最好不要饮酒。

消化道出血病人的饮食禁忌

当发现有人消化道出血时，千万不要掉以轻心。让病人的头偏向一侧，以免吐出的血液被吸进气管，并立即将患者送至附近医院就诊。在活动性上消化道出血期间，病人应禁食，严密监测生命体征。恢复期要注意饮食及休息。病人平时应该忌食醋、腌制品、汽水、咖啡、酒、浓茶及辛辣的食品。阿司匹林、消炎痛、克敏敏、复方降压片、红霉素、四环素等药物都具有刺激、损伤胃黏膜的副作用，应尽量避免使用。一般胃溃疡病人治疗要坚持6到8周，而十二指肠球部溃疡患者治疗则要坚持4到6周，而且最好复查胃镜证实溃疡愈合后方可停药。

链接——消化道出血的现场急救

急性消化道出血也算是常见病之一。专家强调，人们在日常生活中应掌握一些基本的急救知识。

1. 如果大量出血又没能及时送到医院，则应立即安慰病人静卧，消除其紧张情绪，注意给病人保暖，让其保持侧卧、取头低脚高位，可在脚部垫枕头，与床面成30度角，这样有利于下肢血液回流至心脏，首先保证大脑的血供。呕血时，病人的头要偏向一侧，以免血液吸入气管引起窒息。

2. 病人的呕吐物或粪便要暂时保留，粗

略估计其总量，并留取部分标本待就医化验。

3. 少搬动病人，更不能让病人走动，同时严密观察病人的意识、呼吸、脉搏，并快速通知急救中心。

4. 消化道出血的临床表现是呕血和便血，呕出的血可能是鲜红的，也可能是咖啡色的；便出来的血可能是鲜红的或暗红的，也可能呈柏油样黑色。

5. 呕血时，最好让病人漱口，并用冷水袋冷敷心窝处。此时不能饮水，可含化冰块。

(北晚)

