

消化不良不能全靠胃动力药

生活在现代都市的人,很少有人没经历过胃痛、腹胀和食欲不振,且会随着年龄增加、器官退化而在老年时期达到高峰。消化不良到底是不是一种疾病,是否与胃部构造相关?该如何防治?

消化不良分为器质性和功能性两种

“很多疾病都可以导致消化不良症状的发生,临床上按照病因,将消化不良分为功能性消化不良和器质性消化不良。”

简单来说,器质性消化不良是可以经过检查显示相关病因的,如消化性溃疡、糜烂性胃炎、食管炎和恶性肿瘤等器官功能、结构方面病变,也包括全身性系统疾病引起的消化功能异常,如糖尿病病人和甲状腺病人表现出的消化不良症状;而功能性消化不良虽然与器质性消化不良有相同的临床表现,却没有器质性病变,在临床上没有发现有结构、形态和生化上的异常。”中国人民解放军总医院(301医院)消化内科主任医师王志强分析道。

胃动力药不是对每种消化不良都管用

很多人认为消化不良时服用一些胃动力药就好,去药店自行购买胃动力药也是

不少人会选择的做法。

王志强认为,吗丁啉等胃动力药一般是用于功能性消化不良的初级治疗,如果它不管用,才会使用其他治疗方法。从安全性上来说,胃动力药是安全的。但不是对每一种消化不良都有用。有一种各项检查都正常却确实有消化不良症状,单纯服用胃动力药和全动力药无效,但是引进调节神经、情绪的药物,进行心理调节,配合一些调节情绪的运动,生活起居的改变,效果比药管用。

如果是器质性的消化不良,需要立即就诊。功能性消化不良往往找不到病因。

平时生活中吃那些容易被消化的食物,在生活、工作安排上尽量让自己愉快,少生气、少吵架,保证足够时间的睡眠,如果出现压力过大的紧张、焦虑或抑郁,需要进行抗抑郁和抗焦虑治疗。

治疗答疑

“吃醋缓解消化不良”要分对应症

生活上的一些经验比如说多吃醋、中药里的“鸡内金”(鸡胗上的黄色膜状物)研磨后服用等,可以治疗消化不良,您怎么看待这些民间经验?它们是否有效?

王志强:这些方法源于生活,对于对症患者来说,可能适用,也可能不适用。比如说对于胃酸少的消化不良患者来说,吃醋可以

激活胃的蛋白酶,会缓解消化不良症状,但如果是胃酸分泌过多的消化不良患者,吃醋就会火上浇油,让症状加重。流传于民间的这些经验总结,不能说全是对的,也不能说全是没有道理的,管用就用,不管用就调整。这些经验多是以日常食物为食源,吃了也不会对人体造成危害。

预防改善

益生菌未必对消化不良都有用

幽门螺旋杆菌是消化不良中的“祸首”吗?益生菌是否可以帮助改善消化不良症状?

王志强:从学术和临床角度来看,幽门螺旋杆菌(hp)是功能性消化不良的重要原因,但只是诸多原因之一,而非唯一。

而对于有益菌益生菌来说,肠道、结肠里的大量细菌生长,长期以来,内环境菌群之间的平衡稳定,是无须使用益生菌的。如果抗生素滥用、肠炎后菌群紊乱等,造成肠道内环境的不稳定时,补充益生菌对于失衡肠道细菌环境的重建,是有效的。

但益生菌不是万能的,并非对什么都管用。因为目前还没有技术检测出肠道内需要补充哪种细菌,可以尝试吃一些益生菌,对消化不良有用的话,可以继续吃,没有用的话,就不要长期服用。

如何在日常生活中预防消化不良或防止消化不良的反复?

王志强:鉴于生活环境和生活方式,消化不良发生反复是可以理解的,不存在一劳永逸的健康。消化不良过程反复是正常现象,在遵循饮食规律、吃容易消化的食物、精神愉快、劳逸结合的主要原则基础上,不要随便乱吃药和保健品,不要将自己当作一个病人,服用对胃部和肝脏造成负担的莫名其妙的药,吃好三餐比吃什么补品都重要。

有人认为吃红烧肉、冰淇淋、汤泡饭等,会造成消化不良?

科学松鼠会成员、持营养师资格证书的临床医学硕士箫汲:相关≠因果。功能性消化不良病人的胃排空固体食物的时间要比正常人慢了1.46倍,这可能可以解释为什么病人进食某些食物以后会出现腹胀等不适。并非某些食物引起了疾病,而是疾病本身减弱了患者的消化能力,使患者进食一些食物以后出现消化不良的症状。



消化不良可能与胃部结构有关

小姜刚拿到的体检报告中钡餐检查一栏的诊断“瀑布胃”,她在网上搜寻发现,有人认为瀑布胃是因为先天性或后天的原因造成胃泡很大,胃体比较细小,造成食物滞留于胃底,引起胃胀等不适,严重者还有恶心呕吐等。那么胃部结构、形态的异常,是否是造成消化不良的原因呢?

“瀑布型胃是在上消化道造影时吞服钡剂胃充盈后,发现胃底向下方反折,重叠于胃体后方,胃底大、胃体细。食物进入胃部后会有先进入胃底,再向上溢出后向下倾注的过程。它是一种胃形态分类,像是牛角胃、瀑布胃,都只是形态,不是都会造成临床症状如消化不良。通常不会有临床症状,也不需要特殊治疗。”王志强强调,瀑布胃只是形态上的表现,而非病态。

胃部组织结构与功能性消化不良无关,

但器质性消化不良则与器质性结构有关。比如胃部结构表现为贲门阻塞、幽门阻塞,溃疡、肿瘤等结构异常,会呈现出消化不良症状。

比如进展期胃癌患者中,有些人的胃黏膜皱襞消失,胃腔缩小,胃壁全层增厚、变硬,胃部由原来柔软的气球状变成坚如皮革状的桶,所以称之为皮革胃,这种情况下,胃部蠕动很困难,这种结构、形态才是病态的。

“胃溃疡、十二指肠溃疡这种良性的溃疡也可以造成胃蠕动功能障碍。如果十二指肠球溃疡反复,结构异常会改变胃的功能,刺激幽门梗阻和十二指肠变狭窄,胃部蠕动需要的力度则需变大。”王志强说,推而广之,腹膜炎、手术后造成的肠粘连,挤压了肠,让原本通畅的肠道受到阻塞。

老人长期服用阿司匹林可能消化不良

王志强说,不同人群的消化不良,原因也有差异。小儿的消化不良多是由于消化功能还不健全,发生腹胀、爱哭等情况,通常是由于吃多了“积食”、或吃了这个年龄段不该吃的东西,诱发消化不良,这种情况下,往往饿上一两顿就好。以后吃的食物要煮烂。

成人的消化不良分为器质性和功能性的,细菌感染、生活压力大、精神紧张等等都可能造成消化不良。

老人的器官功能在退化,牙齿咀嚼功能退化,胃部消化功能也在变差,消化液分泌也较少,这时候,进行饮食上的调整,少吃多

餐,适当补充一些消化酶对消化不良有好处。

另外,老年人往往是子女不在身边,没有兴趣爱好和感情寄托的老人,容易感到孤独,造成老年抑郁,也可能表现出消化不良的症状,这时需要子女多关心老人,给老人心理上的抚慰。

一些老人在同时服用心血管疾病的药物,比如说长期服用阿司匹林,也可能造成药物性的消化不良,需要通过胃黏膜保护剂或者夹在饭中间吃,来减少对肠道黏膜的刺激。

(新京)

