

“拖”出来的胃病 ——消化性溃疡

时代进步了,我们的生活变好了,吃的喝的越来越精致,但是,我们的胃却不好了。没胃口、胃痛、胀气、无缘无故地打嗝,似乎隔一段时间就会找上大家。很多人长久地忽视自己的症状,会出现一些严重的胃病,如消化性溃疡。东城中医院消化科张世筠主任表示,消化性溃疡病又称胃与十二指肠溃疡,数据

统计,每 5 个男性或 10 个女性中便有 1 人患过此病,该病可发生在任何年龄段,尤以青壮年居多。十二指肠溃疡较胃溃疡多见,据统计前者约占 70%,后者约占 25%,两者并存的复合性溃疡约占 5%。若迁延不愈,可引起大出血、胃穿孔等危急重症,甚至导致休克、死亡。

不良饮食习惯易诱发消化性溃疡

现代医学认为,消化性溃疡的发病除了与胃酸分泌过多、胃黏膜保护作用减弱、胆汁反流、遗传、药物、环境等有关外,还与下面几个因素息息相关。

一、幽门螺旋杆菌感染。定植于胃黏膜的幽门螺旋杆菌,损伤消化道黏膜,是诱发消化性溃疡的重要原因。我国自然人群该菌感染率达 40%~60%,为消化性溃疡病发病率居高不下的的重要原因之一。

二、饮食不节。暴饮暴食,餐时无律,进食太快,粗糙、辛辣、过烫、太凉食物,酗酒都能损伤黏膜,破坏胃分泌的节律性,引起消化性溃疡。

三、精神因素。持续和过度的精神紧张,通过神经通路和神经体液通路促使胃酸分泌,引起胃和十二指肠黏膜血管痉挛,造成局部缺血,削弱黏膜的抵抗力,从而诱发此病。吸烟诱发消化性溃疡,且使溃疡难以愈合,易于复发。

中上腹部疼痛 需警惕消化性溃疡

张世筠主任指出,中上腹部疼痛是消化性溃疡的主要症状。十二指肠溃疡的疼痛多出现于中上腹或脐上方。胃溃疡疼痛也发生在中上腹,但较十二指肠溃疡疼痛位置偏高,有的在剑突下或剑突下偏左的地方。疼痛多呈钝痛、灼痛,常因情绪剧烈变动、过度劳累、服用阿司匹林类解热镇痛药、气候变化等原因诱发、加重。由于溃疡可自行愈合,愈合后又极易复发,所以,疼痛长期反复发作,病程平均 6~7 年,甚至长达一二十年。每次发作持续数天、数周,然后又较长时间的缓解。该病全年都可发作,而以春秋季节发作为多见。疼痛与进食有明显的相关性。胃溃疡疼痛常在餐后一个小时发作,1~2 小时后逐渐缓解;十二指肠疼痛多在两餐间发生,持续到下餐进食后减轻。

除中上腹部疼痛外,消化性溃疡的患者还常伴烧心、嗝气、泛酸、恶心、呕吐等症状,值得注意的是,有的消化道溃疡患者,特别是老龄患者没有明显的症状,当其发生大出血时才来就诊。这类病人容易误诊,造成不良后果,切不可掉以轻心,确诊消化道溃疡不难,胃镜是主要检查手段。

扶正祛邪 辨证治疗消化性溃疡

消化性溃疡为本虚标实之证。本虚以脾胃虚寒、肝胃阴虚为主,标实以气滞、血瘀、火郁、痰湿较为多见。从中医角度将该病分

为六种:肝气郁滞、血瘀、寒热错杂、火郁、脾胃虚寒、肝胃阴虚。

1. 肝气郁滞:胃脘胀满,攻痛连肋,按之较舒,每因情志不畅而疼痛加重,暖气频繁,苔薄白,脉沉弦。
2. 血瘀:胃脘刺痛或钝痛,痛有定处而拒按,食后或夜间加重,舌质暗紫,有淤斑,脉涩。
3. 寒热错杂:胃脘疼痛,喜热饮而便干,或喜冷饮而便溏,胃脘灼热,舌质红苔黄或腻,脉弦滑或弦数。
4. 火郁:痛势急迫,心烦易怒,泛酸嘈杂,胃脘灼热,口干口苦,舌红,苔黄,麦弦数。
5. 脾胃虚寒:胃脘冷痛或隐痛,喜热喜按,饥时加重,得食则减,遇寒痛甚,四肢欠温,舌淡胖,脉沉缓或细。
6. 肝胃阴虚:胃脘灼痛,口燥咽干,大便干结,舌红少苔,脉细数。

张世筠建议,治疗这种疾病,在辨证的基础上,遣方用药,扶正祛邪,实行个性化治疗,能凸显出中医药的巨大优势。以中医药治疗消化性溃疡,不仅能较快地消除患者疼痛、嗝气、泛酸、烧灼等症状,而且能够“治本”,从源头上改善胃肠功能,抑制胃酸分泌,促进溃疡愈合,防止复发。实验研究证实,辨证应用一些中药,如黄连、蒲公英、延胡、桂枝等还能抑制、杀灭幽门螺旋杆菌。

半夏泻心汤治好十年胃溃疡

善用经方是张世筠治疗消化系统疾病的一大特点。前不久,张世筠以半夏泻心汤,治愈了一例顽固性胃溃疡,再次验证了经方的治疗效果,只要辨证正确、应用得当,就能取得良好的疗效。



李先生,一位有近十年病史的胃病患者,虽刚过而立之年,却疾病缠身。由于起早贪黑地工作,常常不吃早饭,中餐、晚餐也应付了事,饥一顿,饱一顿,进餐很不规律,久而久之,胃痛的毛病便找上门来。开始,他并不介意,自以为年富力强,挺一挺,就会好了。不料,近来胃痛频繁发作,病情越来越重,经胃镜检查确诊为:胃溃疡。他曾服中药、西药,疗效并不显著,只要一停药,胃病就复发。他找到了张世筠,在分析他胃灼热,却怕凉,如怀抱冰块,是典型的寒热错杂、虚实并见之后,张世筠以半夏泻心汤加减治疗近三个月,李先生不仅胃痛症状完全消除,复查胃镜,溃疡也痊愈了。

小贴士

张世筠提醒脾胃疾病饮食禁忌

- 1.忌饮酒、浓茶和咖啡。特别是酒,它其中含有的乙醇可以直接刺激胃黏膜,会使溃疡恶化。
- 2.忌冰冻和过热饮食。饮食温度适中,饮茶、汤不宜过热。
- 3.忌饮食无律无度。宜少吃多餐,避免饥饿痛,疼痛时可吃一两块苏打饼干。
- 4.忌食太荤、太油和煎炸的食物。饮食中以易消化食物为主,肉类炒煮要熟,蔬菜不要半生。
- 5.忌食多量味精、酸辣及过咸的食物。饮食以清淡为主,味重会刺激胃酸分泌,少量的生姜和胡椒,可暖胃和增强胃粘膜的保护作用。在药物治疗的同时,患者要改变不良生活习惯,建立健康的生活模式,消除过度紧张,做到劳逸结合、饮食有节、戒烟戒酒,实现少花钱治好病。

(据《北京青年报》)

饭后别做俯卧撑

随着健身运动的流行,俯卧撑成为众多健身爱好者的必练项目,男女老少皆宜。然而俯卧撑是否百无禁忌?答案是否定的,特别是餐后更不适宜做俯卧撑,否则可能出现肠扭转,甚至肠坏死等严重后果,追悔莫及!

饭后俯卧撑引起剧烈腹痛

近日,广州中医药大学第一附属医院急诊科接诊了一位特别的患者。这位 63 岁的叶先生,早餐后兴致勃勃地做了几个俯卧撑,做完后不久就开始觉得肚子不舒服,本来以为休息一会儿就好了,结果腹痛越来越严重,如刀绞般剧痛,痛得他大汗淋漓,甚至

开始头晕。到了下午,叶先生实在撑不住了,就打了 120。救护车将叶先生送到广州中医药大学第一附属医院急诊科,经检查他的肠子有水肿、积液,很有可能出现了肠梗阻,需要尽快手术,于是,叶先生被转到胃肠外科。

据负责手术的赵先明教授介绍,当叶先生的腹腔一被打开,医生就注意到,距离回盲部约 30 厘米的小肠呈 360°扭转,正是这个扭转,让叶先生的肠管明显充血水肿,这也是引起他剧烈腹痛的原因。医生帮助叶先生的肠管复位后,肠管很快就恢复了血运和蠕动。目前,叶先生已经康复出院了。

剧烈运动最好饭后两小时后进行

那么,饭后俯卧撑为何会引起肠扭转呢?赵先明解释,人体内的小肠长 5~7 米,长短因人而异。饭后的小肠内有食糜,肠管扩张,蠕动增加,此时若做俯卧撑,由于重力的因素,原本充血、蠕动的肠子就有可能在腹腔中随着剧烈活动缠绕在一起,促使肠扭转的发生,不易自行复位。轻则可见腹痛、腹胀,重则可见肠缺血坏死,需及时做肠管切除术,否则后果不堪设想。故饱餐后不建议进行剧烈活动,尤其是身体前倾、旋转过多的活动。

赵先明建议,饭后半小时以内,应以休息为主,可适当散步、慢走。若要做强度较大的运动,建议饭后两小时再进行,以免影响营养吸收、损伤胃肠道,引起胃肠道疾病。运动分时段,善待胃肠道。

(据《羊城晚报》)

■一周 120 报告

数据来源:市卫计委 120 急救指挥中心
采集时间:2017 年 4 月 20-26 日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	72
交通事故外伤	56
其他类别外伤	55
心血管系统疾病	18
酒精中毒	14
脑血管系统疾病	9
其他	7
药物中毒	4
呼吸系统疾病	3
儿科	3
电击伤、溺水	1
食物中毒	1

一周提示: 本周 120 急救共接诊 243 人次。转眼间,杨絮、柳絮又“如约而至”。对过敏体质的人来说,涕泪横流、浑身发痒,甚至呼吸困难等各种难受劲儿就都来了。尤其是对于孩子,杨絮、柳絮携带大量的粉尘和细菌,容易引起皮肤瘙痒、咳嗽、眼睛红肿、过敏等症状。因此,市民要特别注意预防。

医生建议,第一,市民出门前应关好门窗,带上长袖、眼镜、口罩等必备物品。在家时如需开窗,应选择没有风的时候,有纱窗的尽量关上纱窗。第二,过敏体质者外出时,要戴上口罩,尽量避免与杨絮、柳絮接触。杨絮、柳絮的花粉携带过敏源,容易引发过敏性结膜炎,当有杨絮、柳絮飘入眼睛时,不要用手去揉,若杨絮、柳絮进入眼睛深层,建议及时用水清洗。第三,尽可能在屋内晾干衣服,不要在室外晾衣服,否则衣服、被单、床单等容易沾染杨絮、柳絮。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

■一周病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间: 2017 年 4 月 20-26 日

科别	门诊接诊总量(人次)
妇、产科	1003
儿科	986
肝病科	855
脑病科	816
皮肤科	735
肺病科	665

温馨提示: 随着天气变暖,蚊虫开始孳生,尤其是雨季,蚊虫的幼虫在水中大量繁衍,蚊虫的叮咬使人难以入眠,而且还会传播疾病,由蚊媒传播的疾病也随之进入高发时期。因此,市民要“清洁家园,灭蚊防病”。

医生提醒,首先,市民日常应保持居家环境卫生,清扫卫生死角、积水,疏通下水道,喷洒消毒杀虫药水,消除蚊虫孳生地,降低蚊虫密度。其次,房屋窗户应安装防护窗,防止蚊虫飞到家中或在家中繁殖。再次,夜间睡觉防止蚊虫叮咬可用蚊帐、驱蚊剂等,不提倡露宿,若在户外活动,身体的暴露部分可涂上驱避剂,以防蚊虫叮咬。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

