

# “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、嗳气、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

## 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

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，攻痛连胁，按之较舒，每因情志不畅而疼痛加重，嗳气频繁，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、嗳气、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肠黏膜，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》)

### 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，蚊虫开始孽生，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睡，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)

