

# 得了胃溃疡怎么办

□郭婧



溃疡部位

说起胃溃疡,相信很多人都并不陌生。随着生活节奏的加快,工作压力大、饮食不规律的人越来越多,此外,经常食用刺激性食物、含糖量和含油量高的食物,都会对胃黏膜造成伤害。那么,得了胃溃疡应该怎么办?胃溃疡患者在日常生活中应该注意些什么?

## 什么是胃溃疡

胃溃疡,是一种消化性溃疡。胃的内壁上有一层保护黏膜,当黏膜破损时,破损部位会出现溃疡,即胃溃疡。胃溃疡多是由幽门螺杆菌感染引起的,与吸烟、喝酒、饮用浓茶等不良习惯也有一定关系。胃溃疡的主要特征有胃胀、暖气、饱腹感、恶心呕吐、大便暗红、食欲下降、消化不良、体重减轻等。

## 胃溃疡的治疗

系统性检查 不同患者的身

体情况、胃溃疡严重程度、症状等有着较大的差异,要进行有效的治疗,做好系统性的检查是关键。患者可先到消化内科就诊,向医生详细讲述自己的病情特征、疼痛感受等,再配合做好内镜检查、幽门螺杆菌检测、X线钡餐检查。此外,可事先了解一些检查前的准备事项,以免影响检查结果。

药物治疗 目前来说,若非紧急情况,药物治疗仍是胃溃疡治疗的主要手段。要根据不同的情况选用不同的药物,如:因胃酸过多引发胃灼热、胃痛,可选择铝碳酸镁,但要注意,服用该药物1小时~2小时内不建议服用其他药物;因消化性溃疡引发的胃痛、胃胀、胃酸等,可用胶体果胶铋胶囊,饭前1小时服用;因胃炎引发的泛酸、胃灼热、胃痛等,可用枸橼酸铋钾,严禁与抗酸药物一起服用;因胃酸过

多引发的泛酸、胃灼热感、胃痛等,可用复方氢氧化铝片,能中和胃酸,可在饭前1小时~2小时服用,但婴幼儿、早产儿群体不宜服用;治疗因胃炎、十二指肠溃疡等引发的症状,可用硫糖铝咀嚼片,但哺乳期妇女慎用,新生儿、早产儿禁用。

除了药物的选择,还要注意不同药物的适用特征、禁忌证、注意事项。切忌根据自己的经验或者认知去选择药物,一切需要严格遵循医生的指导,严禁随意增减、更换药物,否则有可能造成病情反复或者加重,即便感觉自己病情有所好转,需要调整用药方案时,也应该到医院进行系统性检查后,再确定调整方案,避免出现意外。

手术治疗 当出现以下情况时,需要进行手术治疗。一些难治性胃溃疡,即便接受了一段时间的治疗,但病情仍没有好转的迹象,并有迅速恶化的情况;反复或者大量出血;药物难以反应到的特殊位置胃溃疡,如高位胃小弯溃疡;可能是恶性肿瘤的胃溃疡。

目前,临床上比较常见、有效的手术治疗方法主要包括以下三种:一是胃镜下的溃疡电凝手术。即在镜直视下,利用电凝刀手术对病变组织电凝。这种方式创伤小、止血效果比较好,但可能出现出血过多、止血不彻底的情况。这时可配合喷洒药物、静脉注射等手段,以绝

后患,若仍有活动性出血,可考虑进行第二次电凝刀止血治疗。二是穿孔修补术。即先让患者保持仰卧位,再按照麻醉、切口、探查腹腔、穿孔修补、腹腔冲洗、切口缝合的顺序完成手术。穿孔修补包括单纯缝合修补术、网膜片修补法和蛋白胶粘堵法三种,可结合患者实际情况灵活选择。三是胃部分切除术。适用于溃疡较多、创面较大、存在恶变症状的患者,即先切除病变部位的胃,再将健康的胃部与小肠连接起来。

胃溃疡患者日常注意事项 调整饮食 多吃新鲜蔬菜、水果,如土豆、西红柿、南瓜、苹果、香蕉等,能保护患者胃黏膜,促进溃疡愈合;适当补充奶类,如羊奶、牛奶,以保证蛋白质的摄入量;喝些小米粥,能安胃养神、修复胃损伤;保持清淡饮食,尽量不要吃过于辛辣、油腻、生冷的食物,如火锅、烧烤、生鱼片、生的葱姜蒜等,以免刺激创口;在烹调食物时,要选择蒸、煮、炖、焖等方式,尽量不要煎、炸或者放太多调料。还有非常关键的一点,就是保持饮食规律,切忌暴饮暴食、饥一顿饱一顿,若是服药期间或者刚做完手术,可少食多餐,每天吃6餐~7餐,以粥类、碎面条为主餐,后续再逐渐添加一些易消化的食物。

适当运动 可根据自己的身体状况,在医生或者运动专家的指导下制定运动方案。尽量选择

一些比较舒缓的运动,如散步、慢跑、骑车等,不宜选择篮球、足球等运动。同时,要注意运动量,刚开始建议每周运动2天~3天,每天半个小时左右,可适当增加或者减少运动量。若在运动中出现身体不适,要立即停止运动,以免出现意外。

保持规律作息 充足的睡眠是促进胃部自我修复的重要条件。胃溃疡患者应避免熬夜,养成早睡早起的习惯,同时,适当的午休也能为身体补充能量,提升精神状态。

保持良好情绪 若患者一直处于焦虑、难过等负面情绪中,可能会着急上火,加重病情,因此,患者需要保持稳定的情绪,以平和的心态去面对生活中的人和事,若遇到无法解决的问题时,可寻求家属、朋友的帮助,也可以定期外出散心,寄情山水,必要时还可以寻求心理医生的帮助。

自我监测 胃溃疡患者病程比较长,期间可能会出现胃部不适、食欲下降等症状,因此要学会自我监测,在病情出现反复或加重时,及时到医院检查。

综上所述,相信大家胃溃疡已经有了初步的认识,希望大家能够重视这一疾病,了解其发生的原因、症状以及治疗方法,并采取有效的预防措施,以便更好地保护自己的胃部健康。

(作者供职于上海市徐汇区中心医院消化内科)

卒中是一种突发性的脑血管疾病,因其高致残率和高致死率而备受关注。卒中发生时,大脑的血液供应突然中断或破裂,导致脑细胞迅速受损。在这种情况下,急诊护理的及时性和准确性对于挽救患者生命、减少后遗症至关重要。

## 快速识别与初步评估

识别症状 卒中的典型症状包括言语肢体麻木或无力、讲话困难或语言理解障碍、视力不清或重影、行走障碍和失去平衡、眩晕以及不明原因的重度头痛等。这些信号一旦出现,应立即提高警惕。

初步评估 在急救现场,医务人员需要对患者进行快速而全面的评估,包括生命体征(如血压、心率、呼吸)、意识状态、瞳孔大小及反应等。这些评估结果将帮助医生初步判断卒中的类型和严重程度,为后续治疗提供依据。

## 调整姿势与稳定生命体征

调整姿势 患者应被迅速安置为平卧位,头部略高并稍向后仰,以减少头部血管的压力。同时,解开患者的衣领、领带、裤带等束缚物,确保呼吸道通畅。如果患者出现呕吐,应将头部偏向一侧,防止呕吐物误吸入气管导致窒息。

稳定生命体征 对于生命体征不稳定的患者,需立即给予吸氧、建立静脉通道等措施,以维持血压、心率和呼吸的稳定。对于高血压患者,需根据具体情况决定是否进行降压治疗。

## 紧急转运与溶栓治疗

紧急转运 一旦发生卒中,应立即拨打120急救电话,将患者尽快转运至具备溶栓或手术条件的医院。转运过程中,医务人员需持续监测患者的生命体征,并做好紧急处理的准备。

溶栓治疗 对于缺血性卒中(脑梗死)患者,溶栓治疗是恢复脑血流、减少脑组织损伤的关键手段。溶栓药物需要通过静脉注射给药,其最佳治疗时间窗为发病后4.5小时内。因此,急诊护理必须争分夺秒,确保患者在时间窗内得到有效的溶栓治疗。

## 预防并发症与综合护理

预防并发症 患者因长期卧床,易导致压力性损伤,护理人员需定时为患者翻身、按摩受压部位,保持床铺清洁、干燥,防止压力性损伤的发生。同时,护理人员需协助患者保持呼吸道通畅,鼓励患者咳嗽、排痰,定期为患者翻身、叩背,促进痰液排出。同时,做好口腔护理,减少细菌滋生。

心理护理 卒中患者常伴有焦虑、抑郁等心理问题,护理人员要耐心倾听患者诉求,给予心理支持和安慰,帮助患者树立战胜疾病的信心。同时,要加强与患者家属的沟通,与家属一同为患者提供全面的护理支持。

康复护理 在患者病情稳定后,护理人员需协助康复治疗师进行康复训练,包括肢体功能训练、语言功能训练等,以促进患者功能恢复,提高生活质量。

总的来说,卒中的急救护理是一项复杂而精细的工作,要求护理人员具备高度的专业素养和丰富的临床经验。通过专业的护理,可以最大程度地减轻脑损伤并改善患者预后。

(作者供职于山东省烟台市莱阳中心医院)

# 消化不良背后的潜在问题

□韩玉立

消化不良是一种常见问题,其背后可能隐藏着多种复杂的原因。频繁出现的消化不良不仅影响生活质量,还可能是某些潜在疾病的信号。

## 消化不良的原因

器质性病变 如胃炎、胃溃疡、胆囊炎、胰腺炎等。这些疾病直接影响胃肠道的消化功能,导致食物无法被充分消化和吸收,从而引发消化不良。

功能性问题 功能性消化不良是指没有器质性病变,但患者仍持续或反复出现消化不良症状的情况。这可能与胃肠动力障碍、内脏高敏感性、心理因素等有关。

不良生活习惯 饮食不规律、暴饮暴食,过量摄入油腻、辛辣、生冷食物,以及长期熬夜、压力过大等不良生活习惯,都可能对消化造成不良影响。

肠道菌群失调 肠道菌群在食物消化中起着重要作用,一旦失调,就会影响食物的消化和吸收,导致消化不良。

## 消化不良的症状

腹胀腹痛 过量进食后,肠胃负担加重,食物消化受阻,容易引起腹胀和腹痛。

餐后饱胀感 由于胃肠蠕动速度变慢,食物无法及时排空,长时间在消化系统中滞留,就会导致餐后饱胀感。

早饱感 消化不良导致胃肠道吸收、消化能力变弱,食物滞留在肠道内并发酵产生胀气,引发早饱感。

反酸 食物未充分消化,容易向上反流,引起泛酸症状。

恶心呕吐 空腹时过量进食生冷或油腻食物,会增加肠胃负担,导致恶心、呕吐等不良反应。

## 需要警惕的情况

长期持续的消化不良 如果消化不良症状持续数周甚至数月不见好转,可能是某种器质性疾病的表现。

伴随其他症状 如出现体重明显下降、贫血、黑便、黄疸等,这些症状可能是严重疾病的信号。

药物治疗无效 如果尝试了多种消化药物,但症状仍未得到缓解,说明可能存在更复杂的病因。

情绪与消化不良关联明显 部分患者的消化不良症状与情绪变化密切相关,这提示可能存在功能性消化不良或心理因素导致的消化不良。

注意事项与治疗方法 调整生活方式 早睡早起,保证充足的睡眠;避免熬夜、过度劳累;戒烟限酒;吃饭时细嚼慢咽,避免暴饮暴食;定期排便,饭后不宜马上运动。

调整饮食 以清淡、易消化、富含膳食纤维的食物为主,如稀粥、面条、蔬菜、水果等;避免食用产气多、油腻、辛辣、生冷的食物;少食多餐,避免一次性摄入过多食物。

保持心理健康 避免情绪波动过大,保持良好的心态;适当参与集体活动,多与他人交流;学会自我调节,如通过深呼吸、瑜伽、冥想等方式放松心情。

合理用药 在医生指导下使用促胃动力药、消化酶制剂等药物进行治疗;注意药物的不良反应,定期监测相关指标。

针对病因治疗 对于器质性消化不良,应针对原发病进行治疗;对于功能性消化不良,则更要注意生活方式的调整和心理治疗。

总而言之,消化不良虽然常见,但其背后可能隐藏着多种复杂的病因。如有长期持续的消化不良或伴随其他症状时,应引起高度重视并及时就医。同时,合理用药和针对病因治疗也是解决消化不良问题的重要手段。

(作者供职于山东省无棣县余集镇中心卫生院)

# 公共卫生护理在传染病疫情中的重要性

□王平

如今,传染病疫情已成为公共卫生领域的重要挑战。公共卫生护理(简称公卫护理)作为预防疾病、促进健康的重要手段,在传染病疫情中发挥着至关重要的作用。本文将重点探讨公共卫生护理在传染病疫情中的隔离与护理管理,以提高公众对这一领域的认识。

公卫护理是指通过特定的策略和干预措施,为公众提供预防疾病、促进健康的一系列服务和措施。在传染病疫情中,公卫护理的首要任务是建立并维护一个高效、灵敏的传染病监测体系,实时收集、分析和报告疫情信息,确保公共卫生部门能够迅速响应,及时采取防控措施,防止疫情扩散。

## 隔离措施

隔离措施是传染病防控中的关键环节,旨在将感染者与健康人或其他感染者分开,防止病原体的进一步传播。

密切接触者隔离 适用于那些通过直接接触传播的疾病,如某些病毒性和细菌性感染。隔离患者应住在单间或进行人员分流,医务人员需佩戴防护用具,如手套、口罩和防护服,并严格执行洗手卫生和消毒措施。

飞沫传播隔离 适用于那些通过飞沫传播的疾病,如流感、麻疹等。患者应住在单间,医

务人员需佩戴口罩、面罩等个人防护装备,并与患者保持适当的距离。

此外,公卫护理人员还需负责疑似和确诊患者的转运、隔离治疗以及密切接触者追踪和管理,通过有效的隔离措施切断传染病的传播链。

## 护理管理

病区环境管理 传染病病区应尽量远离其他病区,以减少传播的可能性。病区内需合理布置病床,并保持床位间的合理间隔。同时,应保持良好的通风状态,配备空气净化设备,并定期进行消毒和通风。

消毒措施 病区内的物品和

设备要定期进行消毒处理,以防交叉感染。医务人员需佩戴消毒手套,在清洁工作中注意自我防护。医疗废弃物的处理也要严格按照相关规定进行,确保废弃物不会成为传染源。

患者护理 公卫护理人员要为传染病患者提供全面的护理服务,包括病情监测、药物治疗、营养支持和心理疏导等。同时,还需向患者和家属普及传染病防治知识,提高他们的自我防护意识和能力。

心理支持 在传染病疫情中,患者和家属往往面临巨大的心理压力。公卫护理人员需关注他们的心理活动,提供必要的

心理支持和安抚工作,帮助他们渡过难关。

总之,公卫护理在传染病疫情中的隔离与护理管理是一项复杂而艰巨的任务。通过科学的隔离措施和有效的护理管理,可以最大程度地降低传染病的感染率。当前,公卫护理在传染病疫情防控中面临着诸多挑战,如疾病的不断变异、药物抗性的出现等。为了应对这些挑战,公卫护理人员应不断学习,提高应对新型传染病的能力,同时要加强对专业技能培训,提高护理水平和应对突发事件的能力。

(作者供职于山东省淄博市张店区齐盛学校)

# 正畸治疗:从牙套选择到日常护理

□惠秀丽

牙齿畸形不仅影响咀嚼功能,还可能引发一系列口腔问题,甚至影响面部轮廓。因此,越来越多的人选择通过正畸治疗来改善牙齿状况。在正畸治疗过程中,从牙套选择到日常护理,每一步都至关重要。

## 牙套选择

牙套作为正畸治疗的核心工具,其选择直接关系到矫正效果和舒适度。了解不同牙套类型的优缺点,有助于患者根据自身情况做出科学决策。

传统金属牙套 传统金属牙套,俗称“钢牙”,是最早也是最常见的牙套类型。它由金属托槽和弓丝组成,通过结扎丝或橡皮圈将弓丝固定在托槽上,对牙齿施加力量进行矫正。传统金属牙套的优点在于价格亲民、适应证广泛、矫正效果较好。然而,其美观度较差,容易刮伤口腔黏膜,且清洁难度较大,容易导致口腔问题。

金属自锁牙套 金属自锁牙套在传统金属牙套的基础上进行了改进,去除了结扎丝或橡皮圈,代之以自锁装置。这种设计减少了摩擦力,提高了矫正效率,同时减轻了患者的不适感。金属自锁牙套复诊间隔相对较长,清洁也更为方便。然而,它同样存在美观度不足的问题。

陶瓷牙套 陶瓷牙套采用与牙齿颜色相近的陶瓷材料制成,美观度较金属牙套有了显著提升。陶瓷牙套分为自锁和非自锁两种,自锁陶瓷牙套在清洁和舒适度上更胜一筹。然而,陶瓷牙套也存在一些缺点,如托槽较厚、容易发黄、牙齿移

动效率稍低等。

隐形牙套 隐形牙套采用透明高分子材料制成,几乎完全隐形,可自行摘戴,不影响日常生活和社交。隐形牙套通过逐步更换不同阶段的牙套来实现牙齿的逐渐移动和排列整齐。其优点在于美观度高、舒适度好、清洁方便。然而,隐形牙套对患者的自律性要求较高,且价格相对昂贵。

舌侧牙套 舌侧牙套是一种将托槽粘贴在牙齿内侧的矫正方式,外观上完全隐形。舌侧牙套矫正速度快、效果稳定,但技术难度高、价格昂贵,且佩戴初期可能会有一定的不适感。

在选择牙套时,患者应综合考虑自身需求、经济条件、牙齿状况及医生建议等因素,做出最适合自己的选择。

## 日常护理

正畸期间的日常护理是确保矫正效果和口腔健康的关键。以下是一些重要的护理注意事项:

饮食调整 正畸期间,患者应避免食用过硬、过粘的食物,以免损坏牙套或影响矫正效果。同时,保持均衡的饮食,摄入足够的维生素和矿物质,有助于维护牙齿和牙龈的健康。

清洁到位 正畸治疗期间,口腔清洁尤为重要。患者应每天至少刷牙两次,每次刷牙时间不少于两分钟。可选用软毛牙刷和适合矫正器的刷头,确保每个牙齿和牙套表面都清洁到位。此外,使用牙线、冲牙器等辅助工具清洁牙缝和牙套周围的食物残渣也是必不可少的。

定期复诊与调整 按照医生的建议定期复诊,及时调整牙套和弓丝,确保矫正效果。复诊时,医生还会检查患者的口腔健康状况,及时发现并处理潜在问题。

遵循医嘱 患者应严格遵守医生的建议和指示,正确佩戴和保养牙套。避免自行调整牙套或尝试修复损坏的部分,且价格相对昂贵。

心理调适与激励 正畸治疗需要一定的时间和耐心。患者应保持积极乐观的心态,接受并拥抱变化。可以设定一个明确的矫正目标并为自己设定奖励机制,以增强动力和兴趣。同时,保持社交活动、关注个人成长与兴趣,也有助于缓解正畸过程中的压力和不适。

正畸结束后的维护 当正畸治疗结束时,患者将迎来一个全新的自己。然而,这并不意味着矫正过程的结束。为了保持矫正效果并预防复发,患者还需要继续做好以下工作:

注意饮食健康 均衡的饮食对于牙齿和牙龈的健康至关重要。尽量避免过多摄入含糖食品和饮料,因为糖分是细菌滋生的“温床”,易导致龋齿和牙周疾病。同时,要多食用富含纤维的食物,如蔬菜、水果,有助于刺激唾液分泌,清洁牙齿表面。

避免不良习惯 一些不良习惯,如咬指甲、咬笔头、用牙齿开瓶盖等,都可能对牙齿造成不必要的压力和损伤,甚至导致牙齿移位或松动。因此,在正畸结束后,应尽量避免这

些不良习惯,以巩固牙齿的矫正成果。

自信展示笑容 正畸治疗结束后,不要害怕在人群中露出的牙齿。同时,也要记得分享自己的正畸经历和成果,以鼓励那些还在犹豫是否要进行正畸治疗的人勇敢迈出这一步。

结语 正畸治疗就像一段充满挑战与收获的旅程。从牙套选择到日常护理,再到正畸结束后的维护与保持,每一步都需要患者的细心、耐心和坚持。通过科学的选择、细致的护理和长期的维护,患者将迎来一个更加美丽、健康和自信的自己。此外,要注意,正畸治疗并非一蹴而就,它需要时间和专业的指导。因此,在选择正畸机构和医生时,一定要谨慎,确保医生具有丰富的经验和专业的技能。同时,与医生保持良好的沟通也是确保正畸效果的关键。

(作者供职于解放军总医院第六医学中心口腔科)



资料图片

时,医生还可以根据患者的具体情况调整保持器的佩戴时间和方式,以确保矫正效果的稳定性。

保持良好的口腔卫生 正畸治疗结束后,患者应继续保持良好的口腔卫生习惯,这将是维护口腔健康和保持牙齿整齐美观的关键。除了日常的刷牙、使用牙线和冲牙器外,还可以考虑定期使用漱口水来进一步清洁口腔,减少细菌滋生。

保持定期的复诊 正畸治疗结束后,患者应继续保持良好的口腔卫生习惯,这将是维护口腔健康和保持牙齿整齐美观的关键。除了日常的刷牙、使用牙线和冲牙器外,还可以考虑定期使用漱口水来进一步清洁口腔,减少细菌滋生。

注意饮食健康 均衡的饮食对于牙齿和牙龈的健康至关重要。尽量避免过多摄入含糖食品和饮料,因为糖分是细菌滋生的“温床”,易导致龋齿和牙周疾病。同时,要多食用富含纤维的食物,如蔬菜、水果,有助于刺激唾液分泌,清洁牙齿表面。

避免不良习惯 一些不良习惯,如咬指甲、咬笔头、用牙齿开瓶盖等,都可能对牙齿造成不必要的压力和损伤,甚至导致牙齿移位或松动。因此,在正畸结束后,应尽量避免这

些不良习惯,以巩固牙齿的矫正成果。

自信展示笑容 正畸治疗结束后,不要害怕在人群中露出的牙齿。同时,也要记得分享自己的正畸经历和成果,以鼓励那些还在犹豫是否要进行正畸治疗的人勇敢迈出这一步。

结语 正畸治疗就像一段充满挑战与收获的旅程。从牙套选择到日常护理,再到正畸结束后的维护与保持,每一步都需要患者的细心、耐心和坚持。通过科学的选择、细致的护理和长期的维护,患者将迎来一个更加美丽、健康和自信的自己。此外,要注意,正畸治疗并非一蹴而就,它需要时间和专业的指导。因此,在选择正畸机构和医生时,一定要谨慎,确保医生具有丰富的经验和专业的技能。同时,与医生保持良好的沟通也是确保正畸效果的关键。

(作者供职于解放军总医院第六医学中心口腔科)