

# 慢性胃炎 三分靠治七分靠养

养成良好的饮食习惯,慢慢调理才能逐渐康复

赵老师患有慢性胃病20多年了,常常有烧心、反酸、腹胀、嗝气、打嗝等症状,多次到医院检查,诊断为“慢性浅表性胃炎”。医生说不是很严重的疾病,但是各种胃药都用过了,治疗效果就是不好,为此赵老师忧心忡忡,自己到底得了什么病,会不会有癌变的可能,为什么总是缠绵不愈?

慢性胃炎是什么病?专家指出,它主要是指不同病因引起的胃黏膜慢性炎症,临床上十分常见,主要与饮食不规律、压力过大有关,也有很大一部分患者没有任何临床表现。

慢性胃炎的病程长短不一,可持续几个月至数十年不等,症状时轻时重,常表现为上腹部隐痛、饭后饱胀感、反酸、恶心、嗝气、打嗝等症状。秋冬季节容易发病,饮食不规律、劳累、精神因素都可以使病情加重。

## 慢性胃炎的发病原因

据了解,幽门螺杆菌感染是慢性胃炎最主要的病因,90%以上的慢性胃炎患者有幽门螺杆菌感染。

不良的生活习惯,如饮食不规律、长期喝浓茶、烈酒,经常吃辛辣刺激性食物,都会造成胃黏膜的反复损伤,从而导致慢性胃炎。

过度的精神刺激和劳累,也会导致胃液分泌异常,久而久之就会慢慢发展成为慢性胃炎。

长期大量服用非甾体类消炎药,如阿司匹林、吡罗昔康等,也容易引起慢性胃炎。

此外,幽门括约肌功能不全等原因导致的胆汁反流入胃,可削弱胃黏膜的屏障功能。心力衰竭、肝硬化合并门脉高压、营养不良等,都可导致胃功能不良而发生慢性胃炎。



## 慢性胃炎如何预防

①预防幽门螺杆菌感染。要改变用餐方式,聚餐时最好采用分餐制或使用公筷,防止唾液里的细菌通过筷子传播到食物上引起相互传染。要注意口腔卫生,不喝生水,吃熟食不吃生食。

②规律饮食,不喝浓茶、咖啡,少吃辛辣刺激、生冷、油腻的食物,减少对胃黏膜的刺激。

③保持心情愉快。精神及情绪因素对胃肠的影响极大,生气、抑郁等精神因素,能影响胃的运动及分泌功能,导致消化不良和胃炎,要避免情绪上的应激反应,保持心情舒畅,生气或抑郁时不要吃东西。

④严格按照医嘱服用某些药物。因为有些药物如阿司匹林、消炎痛、激素、抗生素等,可

导致胃黏膜损伤,引起胃炎。

⑤彻底治愈急性胃炎,同时找出发病原因,防止再发,避免并发症或演变成慢性胃炎。积极治疗全身性疾病,如肝、胆、胰、心、肾疾病。

⑥戒烟戒酒。吸烟能影响胃黏膜的血液供应及胃黏膜细胞的修复与再生,还能导致幽门括约肌功能紊乱,引起胆汁返流,使胃黏膜受损。酒精可直接破坏胃黏膜屏障,侵入胃黏膜引起黏膜充血、水肿、糜烂,引起胃炎。

⑦加强体育锻炼,增强身体抵抗力。适当的运动可以增强胃肠蠕动,有效促进胃排空,提高胃肠分泌功能和消化功能,预防胃炎。

## 慢性胃炎病人怎样注意饮食

①饮食要规律。慢性胃炎最忌饮食不规律。有规律、定时、定

量的饮食,可以维持消化活动的正常节律。切不可饥一顿饱一顿或不吃早餐,要避免暴饮暴食。

②注意营养均衡。患有慢性胃炎的人要以富有营养、易消化的细软食物为主,可以选择小米粥、大米粥、南瓜、酸奶等。少吃容易胀气的食物,如土豆、红薯、洋葱、煮黄豆等。

③少量多餐,吃饭细嚼慢咽。可将一日三餐改为五餐或六餐,忌睡前进食。吃饭时细嚼慢咽,可以使食物与唾液充分混合,有利于消化。

④不要吃刺激性食物。不要吃过硬、过咸、过热、过分粗糙和刺激性强的食物,如辣椒、油炸食品、腌腊食品等。柑橘类果汁、咖啡、浓茶、酒类等食物会引起胃酸分泌过多,最好避免食用。

⑤少喝牛奶,避免高脂肪食物。牛奶里的钙和蛋白质会刺激胃酸分泌,高脂肪类食物、酒、糖类等,会使幽门括约肌松弛,造成胃液反流入食管,如果有反酸、烧心等症状,要避免吃这些食物。

## 慢性胃炎会癌变吗

慢性浅表性胃炎与胃癌之间没有必然的联系,普通胃炎在不良环境,如长期食用腌腊食品、霉变食品、高盐饮食、过度吸烟饮酒、水果蔬菜不足等刺激下,要经过萎缩性胃炎、轻度胃黏膜特异性增生、中重度特异性增生等阶段,再发展到胃癌,所以一般的慢性浅表性胃炎,没有任何理由担心胃癌的发生,无端怀疑或长久猜忌胃炎变胃癌,只会徒增烦恼,加重胃病的症状。

不过,对于那些有警报症状的人群还是要特别注意,及时做胃镜检查以排除胃癌的可能。警报症状是指:年龄超过45岁,近期体重明显下降,出现原因不明的贫血、黑色大便,近期出现既往从未有过的腹部症状等。

山东省疾病预防控制中心 冷艳

心率是指心脏每分钟跳动的次数。静息心率,即清醒且安静状态下每分钟心跳的次数。

成年人正常心率是60—100次/分钟。静息状态下可以降低到50次/分钟,男性通常比女性略慢一些。诸多研究发现,在安静休息状态下,每分钟50—80次心跳最健康,超过80次就算增快了。

法国科学家研究了近8000名42—53岁健康男性,结果发现,5年内静息心率每增加10次/分钟,死亡风险增加20%。

2021年《中华预防医学杂志》曾刊登我国一项类似研究,学者分析1.8万名80岁以上高龄老人的静息心率后发现:与静息心率为60—69次/分钟的老年人相比,那些静息心率在70—99次/分钟的老年人,全因死亡风险更高。

为什么心跳慢更易长寿?其实,动物世界中也有类似的规律。比如,乌龟的心率为5—6次/分钟,非常长寿;狗的心率为100—150次/分钟,寿命不到20岁;老鼠的心率为200—400次/分钟,寿命只有1—3年。因此,心率低一些,的确可能更健康长寿。

正常情况下,心脏会按人体需要自动调节跳动频率,比如在运动、情绪激动时,心率会加快,在静卧时心率会自然慢下来。

专家表示,静息心率最能反映心脏的健康情况,如果静息心率在正常范围内相对较慢,说明心脏的泵血能力强、效率高,不需要快速跳动就能满足身体需求,身体状况更健康;反之,静息心率过高了,可能表明心脏承受了额外的压力,处于高负荷工作状态,长期如此更易出现劳损,可能预示着心血管病风险高。

比如,运动员和体力活动大的人,静息心率通常比较低,大约50—60次/分钟,有的甚至40多次/分钟,但身体没有任何不适,他们在参加竞技项目时,心率可上升到150—200次/分钟,心脏射血量增加2—4倍,会有出色的体能表现。

相比之下,普通人如果静息心率是70—80次/分钟,运动时心率即使达到160次/分钟,射血量最多也只能增加1倍左右,就会显得力不从心。

值得注意的是,有些心血管病患者静息心率也偏慢,这可能是一种病理状态,说明心脏射血能力不足。如何把安静时的心率降下来?专家表示,有氧运动是最好的方法,能够有效提升人体的心肺功能,快走、慢跑、游泳、挥拍运动等都是不错的选择。

据生命时报

心跳慢,是一种长寿优势

挤眉弄眼,还时不时尖叫……

## 孩子淘气莫责备 可能是抽动症

概率是“抽动症”。

抽动症也叫抽动障碍,这并非坏习惯,而是一种起病于儿童时期,以抽动为主要表现的神经精神疾病,一般表现为身体的某一个部位或者多个部位,突然无目的、快速、刻板地肌肉收缩。抽动症包括运动性抽动和发声性抽动。“有的孩子会表现为眨眼睛,突然抽动一下,有的是身体其他局部部位抽动,这些是运动性抽动。”刘增训补充说,声音性抽动一般表现为宝宝时不时发出一些清嗓子的行为,或者突然发出怪声,还有的会突然冒出几句脏话。

动作的抽动和声音的抽动,可先后发生,也可同时发生,一般从面部开始逐渐发展到头颈肩局部肌肉,而后波及躯干及上

下肢。抽动形式有时也会从一种形式转移成另一种形式,新的抽动可能会取代旧的抽动,或者叠加在旧的抽动之上。“比如有的孩子,一段时间表现为眨眼睛,过一段时间表现为耸鼻,或者是眨眼睛和耸鼻同时存在。”

据了解,目前医学对抽动症的产生原因尚未完全明确,但推测和遗传因素、神经生物因素、心理因素、环境因素等有关。过大的心理压力、躯体疾病等因素,往往会加重抽动行为。“有的孩子感冒之后,就容易清嗓子;有的孩子长了眼部疾病后,就容易出现眼睛的抽动。”刘增训说。

既然孩子挤眉弄眼并非故意调皮,家长是否可以放任不管,等孩子长大后自愈呢?刘增训表示,这种方法并不可取。“长

期严重的抽动,会导致抽动部位的损伤。而且抽动症还常伴有一些共病,如注意缺陷多动症、强迫症、睡眠障碍、情绪障碍,甚至还会伴有攻击行为和自伤行为等。”

因此,对于抽动症的科学应对方式,刘增训给出了如下建议。症状轻、持续时间比较短的孩子,可以暂时不用药物治疗,而是给予心理行为干预,同时给孩子营造一个轻松的生活环境,避免过度劳累、精神紧张,让他放松心情,多参加户外运动分散注意力,不要刻意提醒孩子抽动的症状,也不给孩子相关心理暗示。抽动症较为严重,出现焦虑不安,社会尴尬等情况的孩子,最好前往专业的精神专科机构,在心理治疗的基础上,增加药物治疗。

心灵驿站

刘通 通讯员 赵珊珊 李加鹤 济南报道

“上课时总是挤眉弄眼的,有时候还会发怪声,老师提醒了好几次,就是不改,真是太淘气了。”最近,林晓(化名)因为儿子课堂上的“不良表现”频频被叫到学校。可无论自己如何教育和提醒孩子,始终见效甚微,以至于林晓都觉得孩子不如以前乖,成了一个故意找茬的顽皮宝宝。对此,山东省精神卫生中心儿童医学中心中西医结合科主任刘增训提醒,孩子不一定是调皮,大