

7个原因让胃溃疡“缠”着你!

李春香

(西昌市黄联关镇中心卫生院 四川 西昌 615024)

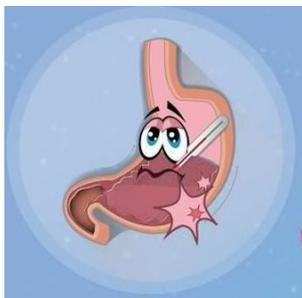
【中图分类号】R573.3

【文献标识码】A

【文章编号】1674-1412(2021)10-0027-01

相信大家对于胃溃疡具有较为深刻的认识,原因是该疾病为常见的消化系统疾病,对于我们的身体存在较为严重的影响。胃溃疡的主要症状是出血、嗝气、反酸等,疾病存在反复发作的特点。那么,好端端的为什么会得这个疾病呢?胃溃疡到底是怎样形成的?如何预防和远离胃溃疡呢?事实上,胃溃疡的发生,多认为和生活习惯、精神、饮食、环境等因素存在关系,上述因素均可造成疾病发生以及反复发作。

胃溃疡的临床发生率较高,胃蛋白酶及胃酸对于胃黏膜消化功能的影响与该疾病的发生存在关系,幽门螺旋杆菌感染是导致疾病发生的主要病因,且药物、饮水、精神等均会引起疾病。胃溃疡的主要临床症状是出血、反酸、嗝气、呃逆、腹痛等,若未及时进行



治疗,可发生胃穿孔,进而威胁生命安全。对于胃溃疡的治疗,主要以药物治疗为主,大部分的药物主要作用为根除幽门螺杆菌感染、保护胃黏膜、改善胃酸分泌等。就疗效来看,胃溃疡的药物治疗难度较大,具有极高的复发性,疾病的反复发作可严重影响患者生活质量,并造成较大的经济负担,因此还需对疾病的发生原因进行明确,进而有效远离诱发因素。

一、胃溃疡的7大诱发因素

1.胃蛋白酶与胃酸

胃蛋白酶与胃酸是造成胃溃疡的主要原因,尤其是胃酸对于疾病的影响较大,原因是胃蛋白酶与胃酸可对消化黏膜造成侵袭,若分泌过多,可对胃黏膜造成破坏,严重时可发生穿孔。

2.精神因素

精神状态与疾病的发生和进展存在密切联系,若机体情绪一直处于高度紧张、抑郁、焦虑等状态,或者是处于过度疲劳状态,均会让胃溃疡找上门来。脑力劳动过多同样会导致精神状态差,进而存在忧心忡忡、多愁善感等情绪,极易发生疾病。

3.饮食习惯

在胃溃疡的发生中,饮食习惯属于重要的因素,现代社会压力较大,人们的生活节奏较快,常有早上不吃早餐、中午凑合吃饭、晚上丰富饮食等情况,这种现象极大地增加了胃溃疡的发生风险。此外,喜欢抽烟喝酒、吃辛辣刺激性等食物,有不洁饮食习惯等人群,均会发生胃溃疡。

4.幽门螺旋杆菌感染

在胃溃疡的发生中,幽门螺旋杆菌感染为重要的因素,可显著增加疾病的发生率与治疗难度。幽门螺旋杆菌感染后,可让胃黏膜处于损伤以及炎症的状态,直接降低了局部的防御能力,进而增加了患病风险。

5.遗传因素

通过对于胃溃疡的不懈研究发现,疾病的发生存在显著的遗传性,有家族史的人群发生疾病的可能性远高于无家族史人群,且A型血人群发生率较高。

6.药物等化学因素

长期服用阿司匹林、消炎痛、利血平、肾上腺皮质激素、皮质类固醇等药物,可显著增加疾病的发生风险。

7.其他疾病

有关研究发现,肺气肿、肝硬化术后、类风湿关节炎等疾病同样会诱发胃溃疡。

二、怎样预防胃溃疡

1.调整饮食习惯

总而言之,饮食是造成胃溃疡发生的主要因素,在日常生活中,我们应养成良好的饮食习惯,不要饥一顿饱一顿,尽可能少吃一些刺激性强的食物,减少去路边摊的次数,尽可能戒烟戒酒。可少吃一点大蒜、辣椒等,但不是完全不能吃,只需要注意不过量食用,这样能够有效地降低疾病的发生风险。强化营养,保证进食足够热量、易消化、维生素丰富、蛋白质丰富的食物,例如软米饭、稀饭、豆浆、豆制品等。合理饮食能够增强机体的抵抗力,有利于促进受损黏膜及组织恢复,需注意胃溃疡患者不可饮用牛奶。在吃饭时应专心致志,保证定时定量,避免暴饮暴食,吃饭时少说话,不看电视、玩手机、看报纸,做到细嚼慢咽。此外,临床数据显示,胃溃疡并不适宜进食纤维素食物,可以吃精粮细菜,从而有效减轻胃肠道的负担。但是也有专家认为,长期进食精粮细菜,食物在胃内的滞留时间可延长,极易产酸、产气,进而造成腹胀。因而饮食应注意合理调整,不可长期进食同一种类食物,以免影响溃疡愈合。

2.调理生活

面对生活节奏的加快与压力的增加,我们应注意合理放松自己的身心,保持情绪乐观,作息规律。每天可以抽出半个小时至1小时的时间运动,在提高身体免疫力的同时也会降低疾病的发生风险。此外,胃溃疡的发生与气候也存在一定关系,应注意天气变化,合理增减衣物。

经过对于胃溃疡7大因素的描述,相信大家对于该疾病的认识有了更为详细的认识。为避免患上疾病,应加强预防意识,科学饮食,养成良好的生活习惯。

视。首先要注重肺炎的预防,做到未雨绸缪,通过接种小儿疫苗、注意家庭卫生、提高儿童免疫力等降低肺炎发生的概率;其次,在肺炎发生早期,要结合孩子是否表现出呼吸急促且困难的状况、是否发烧、出现三凹等来确定孩子是否患上肺

炎;最后,要通过保持空气新鲜流通、保持呼吸道畅通、切勿随意暂停用药、合理摄入营养、吸氧等措施缓解患者呼吸困难。希望本文提出的上述措施能够给家长朋友提供一定的参考。