

胃溃疡为什么总复发呢

谢国春

四川省南充市嘉陵区新场乡卫生院 四川南充 637943

[中图分类号] R656.62 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2019) 03-095-01

“胃溃疡”可发生于胃的任何部位。通常位于胃小弯处，处于胃体和胃下部之间。在正常情况下，胃黏膜上有一层黏液，它能够保护其不受胃酸及消化液的侵蚀。而如果蛋白被破坏了，并接触到这层保护膜的表皮细胞，就形成了“胃溃疡”。幽门螺杆菌和非甾体类抗炎药是损害胃黏膜屏障从而导致胃溃疡的主要原因。胃酸和胃蛋白酶对自身的黏膜消化，另外，抽烟饮酒、遗传因素还有胃运动异常等都是引起胃溃疡的重要原因。

一些职业也容易患胃溃疡。如，汽车驾驶员、野外工作者、高原缺氧工作者、脑力劳动者易患消化性溃疡。因为脑力劳动者长期处于精神紧张、兴奋状态，汽车驾驶员饮食不规律，暴饮暴食等，故患病率比其他职业高。

胃溃疡是多发病、慢性病，容易反复发作，呈慢性经过，因而要治愈胃溃疡，需要一个较为艰难持久的历程。缓解胃溃疡的症状容易，预防溃疡的复发则难上很多，胃溃疡的复发率可达 80% 左右。那么，胃溃疡为什么老复发呢？

引起胃溃疡复发的原因有很多。一，病史：可能因溃疡瘢痕导致固有基层纤维化，从而引起胃变形，影响胃的运动功能。二，年龄：中青年容易复发，年龄在 50 岁以下的胃溃疡患者在治愈后，复发的危险性最大。三，家族史：根据研究，有溃疡病家族史的复发率为 80%，而无家族史的患者复发率仅为 44.8%。四，吸烟饮酒：北京协和医院报道吸烟者的复发率为 75%，吸烟还可导致胆汁反流。饮酒则可在溃疡的基础上引起胃出血等并发症。五，饮食：经常食用刺激性食物，暴饮暴食，饮食不规律，也容易引起溃疡

复发。六，精神状态：紧张、忧虑可诱发胃溃疡复发，60 岁以下复发者 50% 与精神紧张忧虑有关。七，季节：在秋冬以及初春易复发等因素。以上因素说明胃溃疡的复发和多种因素有关，但对于某一个患者而言，可能几种因素共同导致胃溃疡复发，也有可能其中一种因素就导致了复发。

为了防止胃溃疡复发，我们要养成良好的饮食习惯，定时进食。这一项虽最简单可最难做到，如因工作原因难以按时就餐，可随身准备一些苏打饼干或小点心，按平时进食的时间吃一些就可以了，这样既保证了胃酸分泌不至过多，还能维持胃肠功能的节律性。不吃刺激性的食物，胃溃疡后因为胃黏膜功能受到一定的影响，吃刺激性食物有可能诱发溃疡复发。

某些药物，如消炎痛、保泰松、阿司匹林等都可引起胃溃疡，可以从以下几个方面来防治。一，坚持饭后服药以减少对胃黏膜的直接损失。二，如有胃溃疡、十二指肠球部溃疡病史者应尽量避免应用上述药物。三，吃药前可以提前或同时服用一些胃黏膜保护剂或一些抑酸药。

胃溃疡的复发与季节气候也有着密不可分的关系，因此胃溃疡病人预防复发就要适应天气的变化，注意防寒保暖，在秋冬季节下，及时增加衣服。平时多注意坚持锻炼身体，增强体质，都对疾病的防止有良好的效果。保持充分的睡眠与休息，避免长时间精神紧张和心情抑郁，稍有复发迹象，就立刻进行严格治疗。保持心情愉悦，饮食健康，定时定量进餐，忌烟忌酒，不吃刺激性食物，加强体育锻炼增加免疫力，才是战胜胃溃疡的制胜法宝。

结肠炎老人该怎么护理

何红英

四川省荣县中医医院护理部 四川荣县 643100

[中图分类号] R473.5 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2019) 03-095-02

结肠炎是指由于真菌、病毒和细菌以及寄生虫等各种原因而引起的结肠炎症性病变，其致病因子也可以是理化因子或变态反应。该疾病又可分为感染性结肠炎、缺血性结肠炎和伪膜性结肠炎组成的由特异性炎症病变引发的结肠炎和溃疡性结肠炎及结肠 Crohn 病所组成的非特异性炎症病变引发的结肠炎。患者的临床症状一般表现为黏液和腹泻、腹痛以及血便等症状，给人们的日常生活带来非常大的负担。而老年结肠炎患者由于其本身身体机能下降，而该病又给患者的身体造成较大负担。因此老年结肠炎患者不但要实行有效的治疗措施，并且需要护理配合，让患者的身体可以早日康复。

1 饮食护理

老年人的身体条件较差，其在患病期间身体条件也会不断衰弱。因此患者在恢复期内需要注意自身饮食上的护理，保证每日均能摄入足够的营养。在日常饮食中需要多补充高热量和高蛋白类的食物，并且也可以多进食富含维生素和微量元素以及无机盐的食物。结肠炎患者因治疗周期比较长，因此需要着重改善患者的营养状况进而改善肠道环境。食物的烹饪中要少用油，并且尽量少使用动物油。结肠炎患者宜进食易消化和质地偏软以及少纤维素又富含营养、有足够热量的食物。可以多进食富含维生素 B 和维生素 C 以及铁元素的食物，以起到滋养患者身体的目的。因

患者在患病后会有腹泻发生,因此患者可以适量食用一些止泻食物。例如扁豆,山药,山楂和莲子,糯米,粳米等食物。并且在护理中也需要防止患者食用不恰当的食物而加重病情。如老年结肠炎患者禁止使用海鲜和牛奶等食物,结肠炎患者进食牛奶和海鲜会发生结肠过敏,致使患者腹泻加重,增加患者身体的负担。并且患者也不能食用冷饮、生冷瓜果,避免寒性食物进一步损伤患者脾肾阳气,让患者脾胃运化无力而加重腹痛。

2 心理护理

结肠炎老年患者在患病后产生较多的负面情绪,患者会因为长期的治疗而产生焦虑情绪。并且患者由于年纪较大,非常重视家庭的稳定,会担心由于自身患病而给家人带来经济负担,而加重自身的负面情绪。患者产生负面情绪会给自身的病情带来不良影响,可能会导致患者的病情复发率上升。因此结肠炎老年人在生活中需要放松自身的心态,以积极的态度来面对生活。需要与患者保持良好的沟通,帮助其排解内心的焦虑情绪,让患者可以用积极的态度面对护理。

3 治疗护理

结肠炎的治疗周期非常长,具有较高的复发率,但大部分病人的预后良好。在治疗期间需要实行针对性的护理干预来保障患者的治疗效果。结肠炎患者的治疗时需要根据患者个体化的差异来选择相应的治疗措施,其治疗原则为尽早控制患者的疾病特征,降低疾病的复发率。患者的一般治疗措施中,一般都是采用中医食疗的方式帮助患者恢复健康,而症状较重的患者可以给予全肠外营养。患者也可以采用药物治疗的措施,常用的药物为糖皮质激素和柳氮磺吡啶以及奥沙拉嗪和美沙拉嗪等药物。患者需严格按照医嘱用药,坚持治疗,不要随意更换药物或停药。如服药期间出现药物不良反应,出现异常情况如疲乏、头痛、发热等症状

时要及时就诊,以免耽误病情。对于反复发作者,要做好终生服药的准备。如出现缺铁或叶酸缺乏时,可以给予适量补充,保证身体处于健康状态。

4 康复护理

结肠炎患者不但需要有效的治疗,并且其治疗期间也需要实行一定的运动进行康复护理,促进自身身体的快速恢复。康复训练可以提高患者的身体素质,促进身体恢复。患者的康复训练可以分为提肛训练和揉腹部训练。患者在进行康复运动时需要保持全身放松,排除心理上的杂念。患者此时的姿势为仰卧,眼睛可以闭上,并做深呼吸提肛 30 次。患者在向下放时呼气,向上提时吸气,上下一个流程为一次。患者在做提肛训练时一定要留意肛门,在 30 次提肛训练后可以揉腹部 100-200 次。患者在揉腹部时不能过饱或过饿,并且在开始前需要排尽大小便。在行揉腹部训练时,患者的手心向下,左手放在右手手背上,右手放在肚脐上。手掌揉动的方向为顺时针,揉腹的力度不宜过大或过小,其幅度需要慢慢增大。揉腹时需要以患者的肚脐为中心,均匀的往腹部范围扩散,直至覆盖患者整个腹部。患者揉腹一圈为一次,每天运动量需在 100 次以上。并且需要注意的是,患者在运动之后不能立即起身,而是保持揉腹前的姿势平躺三分钟左右才可起身。护理人员在帮助患者行康复训练时,需要有一定的时间周期性,让患者的平稳的恢复。

5 结语

结肠炎给患者的身体带来许多不适症状,并且老年人身体素质正处于不断下降趋势。因此老年结肠炎患者需要给予一系列针对性护理干预,促进患者的身体恢复健康。护理人员可以从心理、饮食、用药等方面出发,让患者可以以乐观的心态面对护理,进而促进患者自身疾病的康复。

外科患者的营养支持

杨仕梅

四川省攀枝花市仁和区人民医院 617061

[中图分类号] R473.6

[文献标识码] A

[文章编号] 2095-7165 (2019) 03-096-02

临床外科属于医院中重要的科室之一,所面对的患者数量较多,主要治病方法以手术切除、修补等为主。外科患者因创伤、感染等影响,体内会出现一系列应激反应,使糖皮质激素、甲状腺素、儿茶酚胺等代谢激素分泌量升高,加速了蛋白质、脂肪的分解,患者处于高代谢状态。那么,就需要进行营养支持,保证机体能量充足,便于疾病康复。

1 术前营养支持

据相关调查发现,如患者术前出现营养不良情况,很容易发生低蛋白症、细胞免疫功能障碍等问题,进而导致感染概率升高、创口愈合缓慢,延长治疗时间。想要确保患者术前充分营养,首先需要了解导致术前营养不良的原因。一般可分为 4 点: (1) 营养摄入不足。多数患者因受疾病痛楚的折磨,食欲减退,甚至可能出现厌食情况。进食量的降低必然造成营养不良。(2) 营养需求升高。一些患者术前多出现恐慌、焦虑等心态,睡眠不足,身体长时间处于疲劳状态,造成机体代谢损耗增高,对蛋白质、能量、维生素等营养物质的需求量相应增高,一旦没有得到及时补充,极容易发生营养不良问题。(3) 消化吸收功能障碍。一些患者因疾病造成身体消化功能发生障碍,进食后无法提取营养物质吸收,进而造成营养不良。(4) 营养丢失严重。一些患消化系统疾病的

患者多伴有呕吐、腹泻等症状,会造成大量的蛋白质等营养物质丢失,引发营养不良。

一旦患者发生术前营养不良问题,在查明原因的基础上,需要了解缺少的哪类营养物质,从而便于针对性补充。对于胃肠道手术患者来讲,需确保各类营养摄入充分,能量补给充足,叮嘱患者术前 3-5 日饮食以半流质食物为主,术前 1-2 日饮食变为流质饮食。也可采取术前 5 日要素饮食,从而避免因使用流质饮食导致的营养不足情况,同时也降低食物残渣、粪便的聚集,预防术后感染。患者手术前 1 日需要彻底禁食,手术前 4 小时禁水,预防麻醉、手术期间患者发生呕吐情况。对于一些特殊患者,如高血压、低蛋白症、贫血、糖尿病等患者术前营养支持至关重要。

2 术后营养支持

因手术创伤的影响,患者机体处于应激状态,进而引发一系列内分泌、神经性改变,造成体内环境丧失平衡状态,引发代谢紊乱。这种应激反应以高分解、高代谢为主要特征,需要大量营养物质储备以修复损伤。一旦患者未得到充足营养,则对细胞代谢形成损害,引发机体免疫力下降,甚至可能损害器官功能,危及生命安全。术后营养支持已成为目前临床重要的干预工作,挽救了多数患者的生命。因而,应重视术后营养支持,从而保证患