

消化性溃疡（胃溃疡、十二指肠溃疡）

- 前言
- 常见治病病因
- 典型症状
- 检查方法
- 治疗方式
- 日常注意事项

一、前言

它是一种常见于繁忙都市人的疾病，是指食道、胃及十二指肠黏膜因胃液侵蚀造成消化道壁破损，常见有胃溃疡和十二指肠溃疡等，其中又以十二指肠溃疡最多，胃溃疡其次。

二、常见致病病因

- （一）幽门螺旋杆菌感染。
- （二）胃酸、胃蛋白酶分泌过多或胆汁逆流所致。
- （三）吸烟：可增加溃疡发病率，影响溃疡的愈合。
- （四）遗传因素：研究发现，O型血易患十二指肠溃疡。
- （五）精神因素：持久和过度精神紧张、情绪激动等。
- （六）药物：如阿司匹林、布洛芬、吲哚美辛等，可直接损失胃黏膜。
- （七）饮食失调：粗糙和刺激性食物或饮料可引起黏膜损失，不定时的饮食习惯也可破坏胃酸分泌规律。

三、典型症状

- （一）上腹痛是消化性溃疡病程在临床上一慢性病程、周期性发作、节律性上腹痛为特点。
- （二）胃肠道症状：反酸、嗝气、恶心、呕吐等消化不良的症状。
- （三）全身症状：失眠、多汗自主神经功能失调的症状，也可表现为营养不良的症状如消瘦、贫血等。

四、检查方法

- （一）胃镜检查：对消化性溃疡有确诊价值。
- （二）X线钡餐检查：是诊断溃疡的重要依据。
- （三）HP感染的检测
- （四）胃液的分析

五、治疗方式

- （一）胃镜检查溃疡部位，必要时切片检查，以检测有无幽门螺旋杆菌感染或恶性病变，必要时于胃镜检查中给予立即治疗。

- (二) 药物治疗：抗溃疡药、制酸剂、乙型组织胺受体拮抗剂、质子泵抑制剂、胃黏膜细胞保护剂：以增强胃黏膜抵抗力。有幽门螺旋杆菌感染者，通常会予使用质子泵抑制剂加上两种抗生素的三合一疗法，治疗 1 周，约可达 70-90% 治疗之效果，约隔 2-3 个月，再作胃镜检查追踪结果。
- (三) 多卧床休息。
- (四) 出血时应配合医师指示禁食，必要时会插鼻胃管观察出血状况，配合药物治疗、静脉输液注射以补充营养，若大量反复出血时，则可能需考虑内视镜止血或手术治疗。
- (五) 溃疡穿孔时，则须紧急外科手术治疗。
- (六) 饮食方面：摄取食物依溃疡程度不同止血后的 2-3 天内最好暂时禁食，待完全止血后才开始进食，进食时先选择流质、易消化之食物，如：牛奶或将食物制成流质状供应。止血后第 4 天至恢复期，此时可食用软质饮食或温和饮食，如：无刺激性、低纤维质、易于消化且具有足够营养的饮食，如：鲜奶、豆浆、白饭、各类蔬菜的嫩叶等。

六、日常注意事项

- (一) 饮食方面
 1. 采均衡饮食，定时定量保持三餐正常，不要吃得太饱，以防胃胀不适。
 2. 避免食用刺激性的食物，如：咖啡、酒、肉汁、辣椒、芥菜、胡椒、大蒜等，因为这些食物容易刺激胃酸分泌及使胃黏膜受损。
 3. 炒饭、烤肉等太硬食物，年糕、粽子等糯米类制品，各式甜点、糕饼、油炸食物及冰品类食物，因常会导致病人的不适，食用时应留意选择。
 4. 可选择嫩而纤维低的蔬菜瓜果类，如：黄瓜、丝瓜。
 5. 水果类可选择去皮去籽、甜度低的水果(如：木瓜、杨桃) 或新鲜果汁，酸度较高水果(如：菠萝、柠檬、橙子、桔子等)因对溃疡患者不会有太大的刺激，不一定要禁止食用，但于饭后食用较佳。
 6. 主食类可选择米饭、米粉、冬粉、面等五谷根茎类。
 7. 肉鱼蛋类选择嫩而无筋瘦肉((如：鸡、鸭、鱼、猪、牛)、蒸鱼、蛋。
 8. 调味品可选择适量之盐、酱油等，油脂类应适当摄取为佳。
 9. 进食时宜安排足够时间，且在轻松的气氛，并保持心情愉快下进食。
- (二) 应戒烟、戒酒(包括啤酒)、戒含咖啡因饮料(如咖啡、可乐、茶)。
- (三) 依医师指示按时服药，切勿乱服成药，尤其阿司匹林及易伤胃的消炎止痛药物，宜小心使用，并定期返诊追踪。
- (四) 观察复发病状：发现疼痛、恶心、腹胀、呕吐、吐酸水、解黑便或吐血等症时，请尽速就医。
- (五) 维持正常作息，避免熬夜，且保持心情愉快。

本着作非经著作权人同意，不得转载、翻印或转售。

著作权人厦门长庚医院