



## 过完年肠胃不适

# “春节胃”可能是损伤了胃黏膜

春节期间,不少人的胃肠处在超负荷状态,年后多了不少“春节胃”。假期饮食不规律、饮酒、睡眠差和熬夜娱乐等,导致慢性胃炎的发生。慢性胃炎、胃溃疡等都是胃黏膜损伤,而黏膜屏障是所有消化道疾病的病理、生理基础,只要黏膜受损就会出现相关症状及疾病。



### 1 多种肠胃疾病都与黏膜损伤有关

从食道、胃、小肠到大肠,整个消化道都被黏膜覆盖,我们每日进食的食物无时无刻不在与黏膜相互作用。一旦黏膜出现损伤,就会导致疾病的发生。常见疾病包含慢性胃炎、消化不良、胃溃疡等,急性胃肠炎、药物相关的小肠黏膜损伤、炎症性肠病等也与黏膜损伤相关。生活中不规律饮食、刺激性饮食及饮酒等行为,都可能对胃肠道黏膜造

成不同程度损伤。黏膜损伤从轻到重的表现是不一样的,其中:  
第一最常见的表现是疼痛;  
第二是肚子胀、不消化;  
第三是动力不好、不蠕动;  
第四是严重者,出现大便发黑,或便血。  
黏膜损伤危害广,影响到所有胃肠道功能,包括蠕

动、消化和吸收功能,一旦营养素缺失,会延缓孩童生长发育,同时可能导致成人原发疾病的加重。  
黏膜损伤非常常见,任何年龄都可能发生,不同的年龄段的主要病因不同。一般老年人多见于药物引起的小肠黏膜损伤;20岁—30岁的年轻人则多与情绪、压力有关,同时有饮食不规律的情况;而30岁—50岁左右的青年则介于两者之间,

一部分是饮食、生活不规律等外源刺激,同时也因高血压、糖尿病等慢性病发病的年轻化,需长期用药的问题。  
如出现一过性的消化道症状,尤其是在饮食不规律、饮酒、刺激性饮食等行为后,经饮食调整或药物控制后缓解,可不必焦虑担心;如果症状持续或逐渐加重,两三天无法好转,就应及时到医院就诊。

### 2 四种情况会损伤胃肠道黏膜

#### 不良饮食习惯

《胃肠道黏膜保护临床专家共识》提到,长期饮浓茶、烈酒、咖啡,或食用过热、过冷或过于粗糙的食物,均可破坏黏膜屏障,造成胃肠道黏膜反复损伤和炎症。烟草中的尼古丁也可影响胃黏的血液循环。  
饮食不规律肯定更会影响肠胃功能,胃需要休息,总被迫持续工作消化食物,时间久了容易出问题。酒精也会损伤黏膜,中青年

大量饮酒后做胃镜会看到胃黏膜的明显损伤;另外,腌制食品中的亚硝酸盐对黏膜也存在化学损伤,甚至可能会导致一些肿瘤的发生。此外,辛辣饮食也是一个影响因素,但存在一定耐受性,与各地长期饮食习惯有关。如果从来不吃辣的人一次大量摄入辣椒制品,就会产生黏膜损伤。

#### 不良情绪

不良情绪同样会对黏膜造成影响,抑郁、焦虑状

态都会通过脑肠的互动机制对胃肠道造成影响,影响黏膜的屏障和防护,导致相关损伤。

#### 长期使用药物

现如今步入老龄化社会,糖尿病、高血压、高血脂等心脑血管疾病,以及关节疾病困扰着不少中老年人,在长期使用抗血小板药物、非甾体类止痛药等过程中,不仅对胃黏膜会造成损失,同样还会引起小肠、大肠黏膜糜烂、溃疡等损伤。

#### 其他因素影响

胃肠道直通外界,细菌、病毒等也会破坏胃肠黏膜,比如幽门螺杆菌。  
注重维护整个胃肠道黏膜的完整性,才能避免疾病的发生,并获得更全面规范的治疗。胃黏膜保护是一个立体的防护,涉及饮食习惯、情绪状态、药物使用等情况,尤其是饮食方面,一定要根据个体情况选择适当的食物。

### 3 轻微肠胃不适如何缓解

#### 科学使用黏膜保护剂

几乎每个人都有肠胃不舒服的时候。如偶尔吃得合适、胃有些不舒服,可以尝试使用黏膜保护剂,第一是安全,副作用少。第二是起效比较快。不仅可以中和胃酸,还具有修复黏膜损伤的作用。黏膜保护剂到药店即可购买,外源性的黏膜保护剂服下即可在胃表面形成保护膜,当即起效。像经典的铝碳酸镁类,中和胃酸但不影响胃酸的分泌,同时形成的保护膜可以避免

进一步的伤害,也有一定的修复作用。  
黏膜损伤是很多疾病的共同基础。正确地选择黏膜保护剂,可以更好地促成黏膜的修复。如果服用后还没有好转,就需要到医院就诊,一般黏膜保护剂不会掩盖病情而耽误就医。

#### 养成良好生活习惯

胃肠道黏膜本身有较强的修复功能,15天作用就可更新一次。轻微的黏膜损伤自身即可修复,但需要注意改善饮食习惯,同时要保

证好的心态、控制好情绪。  
胃和肠道黏膜损伤看不见,但口腔溃疡大家都得过,这也是黏膜损伤。口腔溃疡时怎么饮食?肯定吃得清淡、避免刺激、细嚼慢咽,没有好转,就需要到医院就诊,饮食也要清淡和细嚼慢咽,要利于消化和吸收。

#### 遵医嘱根除幽门螺杆菌

幽门螺杆菌也会对胃肠道黏膜造成损伤,甚至导致溃疡、糜烂,但是否需要彻底根除则需结合个人情况而定,《第五次全国幽门

螺杆菌感染处理共识报告》指出,存在消化性溃疡、胃黏膜相关淋巴瘤淋巴瘤的情况,强烈建议根除。  
根除幽门螺杆菌治疗中有一种铋剂四联疗法方案,会使用含铋或者含锌的黏膜保护剂,最主要的是对于幽门螺杆菌有协助消灭作用。另外,也有研究和临床实践发现,铋剂四联基础上联合黏膜保护剂铝碳酸镁,可提高患者的服药耐受性和治疗依从性,提高根除率,同时也有黏膜保护的作用。  
据《健康时报》

## 睡眠有异常表现 警惕肝脏出问题

如果有下面这些睡眠迹象,那就可能是肝脏问题,大家就要引起警惕了,千万不要掉以轻心:

#### 长期失眠

长期失眠也可能是肝病,肝郁或肾虚。炎症引起的肝脏炎症,导致失血,然后会引起失眠。更糟的是还会导致神经衰弱,这可能导致长时间无法按时入睡,或在入睡后的深夜醒来。

#### 说梦话、磨牙

梦话、磨牙,是心肝愤怒过多产生的空热,会导致一系列不好的症状,睡觉时说话、磨牙,甚至出现梦游的情况,这些都是肝脏出现问题的重大信号。

#### 白天嗜睡或者睡很久才醒

一般来说,当你睡了一定的时间,你就会醒过来,但许多慢性肝病患者经常有嗜睡症。慢性肝病患者白天嗜睡,夜间也不能入睡,因乙肝病毒的影响,导致睡眠异常。

#### 皮肤充血

如果肝病恶化,会影响凝血功能。病人早上起来,发现皮肤有些充血。这是因患者凝血功能异常,出血和凝血障碍。有时,刷牙时牙齿会流血。

#### 食欲不振

肝病引起的食欲不振是明显而严重的。有些人什么都不能吃,很疲劳。

#### 眼睛变黄

这是因肝脏的胆红素代谢停止,皮肤变黄,眼睛的虹膜变黄。如有黄疸,肝脏病变严重。

#### 黑眼圈不消退

肝病早期的肤色变化不明显,或没有改变,但当病情严重时,在他们的脸上会发现疾病的信号,如肤色暗、黑眼圈不消退。

#### 乳房扩张和睾丸萎缩

肝硬化的早期症状可能有乳房扩张和睾丸萎缩,肝脏在人体中性激素的平衡中起着重要的作用。因肝硬化的早期症状,雌激素增加,雄激素丢失。

男性:乳房增大,导致肿胀和疼痛,睾丸萎缩。  
女性:月经不调、乳房缩水、阴毛变少。

艾新

## 疫情期间 后勤人员应注意什么

疫情流行期间,单位后勤人员要注意个人防护,有疑似或确诊病例接触史和发热、咳嗽、呼吸不畅等症状者,不得上班,要按照疫情防控要求进行医学观察和就诊。

服务人员、安保人员、清洁人员工作时须佩戴口罩,并与人保持至少1米的距离。  
食堂采购人员或供货人员须佩戴口罩和一次性橡胶手套,避免直接手触肉禽类生鲜材料,摘手套后及时洗手消毒。  
保洁人员工作时须戴一次性橡胶手套,工作结束后洗手消毒。

安保人员须佩戴口罩工作,并认真询问和登记外来人员状况,发现异常情况及时报告。

宗合