



胆汁反流性胃炎的4个信号 一定要注意

胃炎是指胃黏膜受到炎症刺激而引起的一组临床症状，而胆汁反流性胃炎是一种特殊类型的胃炎，它与胆汁逆流进入胃部有关。虽然这种疾病不太常见，但它对患者的健康和生活质量有着不容忽视的影响。以下是胆汁反流性胃炎的四个常见信号，如果出现这些症状，一定要引起注意。

胃痛和不适

胃痛和不适是胆汁反流性胃炎常见的症状之一。

1. 胃痛和不适的特点 通常表现为隐隐作痛或不适感，可能在胃部或上腹部感觉到不适。这种疼痛常伴随着胀气的感觉，使患者在日常生活中感到不舒服。

2. 进食后加重 这种疼痛通常在进食后变得更加明显。特别是在摄入高脂或油腻食物后，疼痛可能加重。因为摄入的高脂食物会刺激分泌胆汁，从而加剧逆流。

3. 影响生活质量 持续的不适可能导致患者情绪烦躁、精神压力增加，影响正常的工作和生活。

4. 应对方法

(1) 就医咨询 如果经常感到胃痛或不适，特别是在进食后，建议及早就医。专业医生可以通过临床检查，如内窥镜检查，来确定是否属于胆汁反流性胃炎。

(2) 饮食调整 避免摄入过多的高脂食物，特别是油炸食品和油腻食物。保持健康饮食，增加蔬菜、水果、全谷物和低脂蛋白质的摄入。

消化不良

消化不良在胆汁反流性胃炎中是常见的，对患者的生活产生不良影响。

1. 恶心和呕吐 胆汁反流性胃炎可能会导致患者出现恶心和呕吐。这是由于胆汁逆流刺激了胃部黏膜，引起不适感。恶心和呕吐会影响患者的食欲，甚至产生厌食感。

2. 饱胀感 患者即使没有摄入大量食物也会感到胃部充满，这可能会影响正常的进食和消化。

3. 胃部不适 胃部不适可表现为刺痛、胀气、隐隐作痛等。这种不适可能持续存在，影响患者的日常生活质量。

4. 食欲减退 消化不良会导致患者食欲不振，不愿意正常进食。长期食欲减退会影响营养摄入，影响患者的身体健康。

5. 应对方法

(1) 健康饮食 避免摄入过多的刺激性食物、辛辣食物、咖啡因和酒精。选择易于消化的食物，增加蔬菜和水果的摄入。

(2) 分餐进食 将饮食分为多个小餐，避免一次性摄入大量食

物，有助于减轻胃部负担。

(3) 避免过度进食 避免在晚餐等时间过度进食，有助于减轻胃部不适和饱胀感。

反酸和胃灼热感

反酸和胃灼热感是胆汁反流性胃炎的典型症状之一，需要引起患者重视。

1. 胃酸逆流的症状 由于胆汁反流刺激食道黏膜，患者会感到类似胃酸逆流的症状，包括胃部的反酸感和灼热感。

2. 影响喉咙和口腔 反酸和胃灼热感可能会扩展到喉咙和口腔，引起喉咙和口腔的不适。这易导致喉咙炎症等问题，使患者感到疼痛。

3. 应对方法

(1) 饮食调整 避免摄入刺激性食物、辛辣食物、咖啡因和酒精，这些食物可能加重胃酸逆流的感觉。

(2) 避免就寝前进食 不要在睡前进食，尤其是高脂食物和油腻食物，以减少胃酸逆流。

(3) 抬高枕头 睡觉时将枕头抬高一些，有助于减少胃酸逆流到食管的可能性。

味觉异常

1. 味觉异常的特点 有些患者会感到口中有苦味、金属味或其他奇怪的味道，这可能是由于胆汁逆流对口腔内的味觉感知产生了影响。味觉异常会干扰正常的饮食体验，使食物的味道变得不正常。

2. 引起原因 胆汁逆流可能改变胃内液体的成分，这会影响口腔内的味觉感知。此外，胆汁逆流还会刺激口腔黏膜，引发味觉异常。

3. 应对方法

(1) 保持水分摄入 摄入足够水分可以维持口腔的湿润，有助于减轻味觉异常。

(2) 口腔保湿剂 使用口腔保湿剂可以缓解口腔的不适感和味觉异常。

除了就医，患者还可以遵循医生的饮食建议，调整饮食习惯，保持适度的体重，减轻精神压力，远离不良生活习惯，以缓解症状。总之，了解胆汁反流性胃炎的常见信号，并及时采取治疗措施，有助于维护胃部健康，提高生活质量。

百色市右江城区北社区卫生服务中心
蒙麒麟

如何与抑郁症患者相处？

在当今社会，无论哪个年龄段的人都会承受多方压力，若长时间得不到宣泄，就极易患上抑郁症。通常，抑郁症患者会表现出闷闷不乐、悲观消极、不爱说话、性格孤僻以及经常发呆等症状，严重的患者还会出现自杀倾向。

如果身边有患抑郁症的家人或朋友，当他表现出一些负面情绪或者不太正常的行为时，千万不要否定抑郁症患者的感受，也不要埋怨，而应采取积极鼓励的方法与抑郁症患者进行沟通。保持中立的态度，时刻留意他的一举一动，给予其关心、支持以及肯定。

针对不同表现的抑郁症患者，需要采取不同的相处模式。在抑郁症患者状态较好时，或抑郁症患者愿意接受治疗时，需带其去正规医院进行积极的心理治疗，以取得良好的治疗效果，帮助他始终保持积极向上、乐观的态度。本文将详细介绍与抑郁症患者科学有效相处的方法，为抑郁症患者的健康生活提供支持与保障。

抑郁症症状

主要表现在哪些方面？

抑郁症状的表现形式具有多样性和丰富性，且不受主观意识的控制，呈现出千变万化的特点。以下为抑郁症患者的普遍性表现。

1. 心情低落 心情低落是抑郁症患者的核心症状。无论是面对各种活动，还是处于不同的发展时期，情绪始终低落，对任何人、事物以及活动都提不起兴致。心情低落的程度轻重不等，主要表现为显著而持久的低落情绪和心态悲观。不同抑郁程度的患者所表现的状态具有很大的差距性。在通常情况下，轻度抑郁的患者会显现出闷闷不乐、缺乏愉快感、失去兴趣；重度抑郁的患者则会表现出悲观绝望、度日如年以及痛不欲生等。

2. 思维障碍 抑郁症患者在思维方面会出现一定的问题。与之前

相比，抑郁症患者的思维内容多悲观消极，且会出现思维变慢、脑子放空、反应慢以及记忆力减退等现象。较为严重的患者会出现精神分裂等其他精神症状。例如，在日常生活中，脑海中出现关系妄想、贫穷妄想以及被害妄想等，部分抑郁症患者还会出现幻觉。

3. 躯体症状 抑郁症患者除了在心境和思想意识层面上的问题之外，在躯体上也会出现一定的症状，如睡眠障碍、四肢乏力、食欲减退、体重大幅度下降、便秘、身体部位莫名疼痛、闭经以及自主神经功能失调等。

如何与抑郁症患者进行相处？

1. 了解患者真实情况，学会交流与沟通

与抑郁症患者进行交流与相处前，应掌握与之相处的关键内容和注意事项。不可采取与非抑郁症

者的相处方法，而应谨慎对待，切实关注抑郁症患者的情绪与思想。

在与抑郁症患者进行相处沟通时，如果他流露出一些情绪，先不要着急过问，而是先做好一个倾听者，良好的倾听比给出具体建议更为重要有效。在倾听中全面了解到抑郁症患者的所思所想，并向对方表达“你对我很重要”“无论如何我都会在你身边”“这不意味着你脆弱或者有缺陷”。先学会倾听，不要试图去“修复”抑郁症患者。在交流中关心抑郁症患者的心灵，给予抑郁症患者真实有效的帮助。此外，不要幻想只通过一次倾听或交流就可以治愈抑郁症患者，而是应该通过长久的坚持，温柔耐心地与抑郁症患者进行相处沟通。

2. 不要轻易说出“我理解”“就是想太多”等话语

在说出“我理解”这句话前，

应先考虑自身是否能够真正理解。如果你曾有患抑郁症，且当你意识到与患者有相同经历时，可以分享自身所经历的事情、真实感受以及变好历程，为抑郁症患者缓解情绪提供有力条件。但在决定分享自身经历前，要清楚地认识到抑郁症种类与情感变化的多样性。即便自身有过抑郁症的真实感受，别人的感受也并非与你相同。在此种情况下，可以将“我理解”转化成“我不明白，但是我真的想知道”等相关话语。但诸如“想的太多”和“自私”“闲的”这类带有评判色彩的话语不应说出。

多给予抑郁症患者一些鼓励与肯定的话语，或者默默陪伴。在长期陪伴下，能够帮助抑郁者患者消耗不良情绪。

广西壮族自治区退役军人医院
莫小英