



# 胃炎严重吗，是不是都要“消炎”？

## 什么是胃炎？

胃炎是由很多原因引起的胃黏膜炎症，是最常见的一种消化系统疾病，胃炎一般可分为急性胃炎和慢性胃炎。

急性胃炎表现为胃黏膜水肿并伴有充血，有黏液附着，胃黏膜的表面上皮出现缺损。

慢性胃炎可分为慢性浅表性胃炎和慢性萎缩性胃炎两种类型。浅表性胃炎多出现在胃窦部，也就是胃体的下面，该类胃炎会出现胃窦表面充血、水肿。

萎缩性胃炎多出现在胃黏膜，表现为胃黏膜变薄，颜色由正常的橘红色变为灰色或灰绿色。

## 区分急、慢性胃炎

急性胃炎和慢性胃炎的病症是不同的，我们要根据自身情况治疗病症，下面是患上急性胃炎和慢性胃炎的症状。

### 1. 急性胃炎的症状

上腹疼痛：常见的是腹部中上部分疼痛不舒服，主要表现为轻微疼痛、胀疼或剧烈疼痛。

食欲不振：患者会没有食欲，进食量很少或者不想进食。

恶心、呕吐：一般在进食之后出现，严重时会出现因为剧烈呕吐而无法进食。

呕血以及黑便：药物和应激引起的胃炎首发的就是这种症状，药

日常生活中，经常会听见别人告诉我们早上要吃早餐，不然很容易得胃病，最常见的就是胃炎，那么你对胃炎又知道多少呢？

物和应激的刺激会导致胃出血，情况严重时会出现脱水、休克等严重的症状。

### 2. 慢性胃炎的症状

腹部中上部位不适：经常出现进食后的饱胀感、轻微疼痛、灼烧感、疼痛不规律的现象，且在进食后较重。

食欲不振：患者没有食欲，进食量较少。

消化不良：常出现胀气、想要呕吐、恶心等。

贫血：在慢性萎缩性胃炎可见，患者会出现胃部少量或大量失血。

## 胃炎是不是都需要“消炎”？

答案：不是。

胃炎需要根据病情来判断是否需要“消炎”，如果是由幽门螺杆菌感染所患的胃炎需要“消炎”，如果是非感染性因素引起的胃炎则不需要“消炎”。

1. 需要“消炎”的情况 幽门螺杆菌感染往往引发的是慢性胃

炎，治疗由幽门螺杆菌引起的胃炎常会用到四联药物治疗，包括一种抑酸药物、一种铋剂、两种抗生素，即老百姓认为的“消炎药”。

2. 不需要“消炎”的情况 其他类型的胃炎主要是由胃酸分泌过多，或者由于胃的屏障功能减弱引起的，所以治疗该类胃炎的原则主要是抑制胃酸、保护胃黏膜、促进胃肠动力。

## 如何预防胃炎和复发

1. 预防胃炎：注重饮食方面，强身健体

(1) 在食用各类瓜果蔬菜等食品时，要反复冲洗再食用。这样可以减少附着在其表面的细菌，预防细菌感染。另外，避免食用坏掉的东西和剩菜剩饭。

(2) 注重健康的饮食。尽量避免刺激性食物，如辛辣食物、寒凉食物、肥腻食物以及其他食物（如生鱼肉、酒）等。

(3) 培养良好的饮食习惯。每天要按时吃饭，尽量做到早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少的就餐原则；就餐时要细嚼慢咽等。

(4) 注重强身健体，提高身体素质。饭后要多外出散步，促进肠胃的消化，避免食物在胃部大量堆积。早晨起来还可以外出慢跑，慢跑不仅可以增强心脏功能、促进血液循环、调理胃肠道蠕动，帮助消

耗体内多余的新陈代谢产物，还能愉悦身心，提升抗压能力。也可以多进行其他运动，如打羽毛球、太极、八段锦等。

2. 防止胃炎复发：控制情绪，注意用药

(1) 注重调节情绪，减少压力、多参加娱乐活动，始终保持愉悦的心情，因为保持愉悦的心情可以促进身体免疫系统的正常运转，从而增强免疫力。

(2) 避免服用非甾体类药物，如阿司匹林、皮质类固醇药物，这种药物在抗炎的同时会抑制胃肠道的保护机制，损害胃黏膜，导致胃肠道损伤，严重时会导致胃出血和胃穿孔。如果需要长期服用该类药物，要定期进行胃镜检查。

(3) 严格遵医嘱用药，第一保证服用的药效，药物使用不当会影响药效，错过最佳治疗时期；第二保证用药的安全，错误使用药物可能会导致不适或死亡；第三保证药物有效期，使用过期药物可能会导致毒素残留，影响治疗效果。

综上所述，不是所有的胃炎都是严重的，也不是所有胃炎都需要“消炎”，要根据自身的实际情况看待胃炎，日常养成良好的饮食习惯，注重锻炼，积极配合医生治疗，就会很快康复。

南宁市隆安县人民医院 任兰萍



孩子是不是得了哮喘，得了哮喘又该怎么办？这是许多家长关心的问题。哮喘是一种常见的慢性呼吸系统疾病，会导致气道发炎并引发呼吸困难。对于患有哮喘的孩子来说，避免感冒和远离变应原非常关键。

## 哮喘有哪些特点？

### 1. 诱因多样性

常有变应原暴露、上呼吸道感染、剧烈运动、大笑、哭闹、气候变化等诱因。

### 2. 反复发作性

当遇到诱因时突然发作或呈发作性加重。

### 3. 时间节律性

常在夜间及凌晨发作或加重。

### 4. 季节性

常在秋冬季节或换季时发作或加重。

### 5. 可逆性

平喘药通常能够缓解症状，可有明显的缓解期。

### 6. 个人过敏史及家族史

患儿常有湿疹、变应性鼻炎等

其他过敏性疾病病史或家族史。

## 孩子得了哮喘怎么办？

孩子得了哮喘后，家长应该确保孩子的生活环境干净、整洁。保持室内空气的清新和流通是非常重要的，可以定期打开窗户通风换气。此外，家长还应该定期清洁家里的地毯、窗帘等容易积尘和滋生尘螨的地方。另外，孩子需要避免接触变应原。变应原是引发哮喘发作的主要原因之一，常见的变应原包括宠物毛发、花粉、尘螨等。家长应该尽量避免将宠物带回家，定期清洁床上用品，避免让孩子接触过多的花粉和尘螨。

家长还应该教育孩子养成良好的生活习惯。孩子应该勤洗手、保持良好的个人卫生习惯，避免与感冒患者过于亲密接触。孩子还应该注意锻炼身体，增强免疫力，从而减少感冒的发生。如果孩子感觉到哮喘的症状加重，家长应该及时就医。医生会根据孩子的症状和病情制定相应的治疗方案。家长需要按照医生的指导给孩子使用药物，如吸入式哮喘药物，以缓解症状和控制疾病的发展。此外，家长还应该定期带孩子去医院进行复诊，及时了解孩子的病情变化。同时，家长应该与孩子

的学校和老师沟通，让他们了解孩子的病情和需要，以便及时采取相应的措施和照顾。

## 如何提高孩子机体免疫力？

相关研究显示，免疫系统功能与维生素D息息相关，因此，多到室外晒太阳可避免感染性疾病发生。另外，免疫力与心情舒畅呈正向关系。运动量会影响免疫系统，如果运动量太少的话，免疫系统功能相对下降，让孩子多进行运动。饮食宜清淡，进而提升孩子的免疫力。压力及熬夜均会降低免疫力，因此，早睡早起，放松心情。

相关数据显示，小感冒会导致哮喘发生。感冒是一个小问题，但是会诱发诸多重症，严重者威胁孩子的生命安全。感冒除诱发哮喘外，还会引发诸多疾病，例如急性心肌炎、风湿性关节炎、败血症等。以上疾病不可小视，对此，要重视感冒，避免其伤害孩子身体。对待传染疾病，防患于未然是最有效、最直接的方法。在日常生活中，需要重视预防疾病发生。要清晰认知疾病，重视疾病，才能预防疾病。要想预防感冒，除注意孩子的日常保暖外，要尽量少去通风条件不好的环境，不给变应原入侵的机会，加强运动，增强孩子体质。

除以上几点预防感冒外，还要注意以下几点。

### 1. 接种疫苗

相关免疫学及微生物学学者表示，接种疫苗会降低感冒传染的风险，大概降低90%。

### 2. 睡眠充足

充足的睡眠对提高免疫力有利，可让肌体记住以往是如何击退疾病的。

### 3. 讲究卫生

避免细菌的最好方法是经常洗手，若孩子手部不干净，需要利用含有酒精的洗手液进行洗手，有助于杀菌。在日常生活中，要注意手部卫生。

总之，孩子得了哮喘后，家长需要注意保持室内环境的清洁和通风，避免孩子接触变应原，教育孩子养成良好的生活习惯，并及时就医和复诊。通过这些措施，可以有效地控制哮喘的发作，提高孩子的生活质量。针对患有哮喘的孩子来说，避免感冒和远离变应原是比较关键的。患有哮喘的孩子，家长应充分认知感冒的严重性、重要性，不可小视预防感冒，若孩子得了感冒，要立即到当地正规医院进行有效治疗。

贺州市妇幼保健院 容妹佛