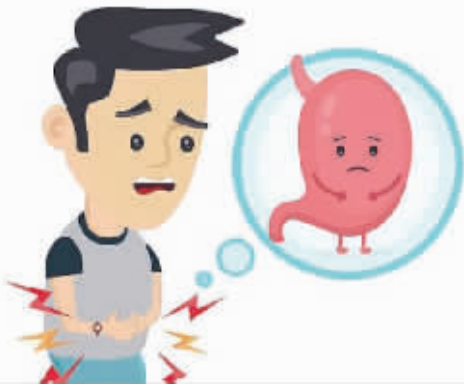




如何鉴别和预防腹痛型胃炎?



腹痛型胃炎指的是胃炎引发的腹痛,主要在上腹部偏左部位,伴有不同程度的腹痛感。由于很多疾病均可引发腹痛感,因此,我们需要学会鉴别腹痛型胃炎并进行积极预防。

腹痛型胃炎易与哪些疾病混淆?

1. 胃癌 早期胃癌表现为轻微腹痛且无规律性,进食后腹痛感觉加重,为钝痛、隐痛、节律性疼痛等不同表现。早期胃癌患者部分伴有腹胀感、老年患者痛觉迟钝。部分患者因进食过多导致腹痛、腹胀,大多数早期胃癌患者仅表现为上腹部深压痛。由于早期多数患者无明显感觉,仅有上腹部痛的症状,一般认为只是普通胃炎。

2. 十二指肠溃疡 该病多发于年轻人,饥饿感是其典型症状。部分患者会在夜间产生痛感,即痛醒。饥饿感和夜间痛是十二指肠球部溃疡,并具有典型的临床表现。部分患者总感觉吃不饱、饭后上腹部痛、胀,以至于睡觉时会被痛醒,进食后痛感得到缓解。腹部痛感的症状反复性出现,可通过胃镜检查判断是否存在十二指肠溃疡,

胃镜下明确是否存在腹痛型胃炎。

3. 胰腺炎、胰腺肿瘤

(1) 胰腺炎 腹痛是胰腺炎的主要表现和首发症状,患者往往突然起病,出现刀割痛感、心绞痛、持续性疼痛,部分患者呈阵发性腹痛加剧,疼痛部位多发于中上腹。起病后呕吐频繁、呕吐后腹痛并不减轻且产生胀肚感,部分老年患者无腹痛症状,仅表现为明显腹胀。

(2) 胰腺肿瘤 胰腺肿瘤的常见症状如腹痛、腹部包块等,腹痛是早期症状,具体表现为上腹部胀痛、腹部闷胀、腹痛隐痛,随着肿瘤增大,逐渐压迫胃、十二指肠、横结肠,继而导致消化道梗阻,同时伴有恶心、呕吐、食欲低下、体重下降。

4. 胆囊结石 胆囊结石患者中女性多于男性,40岁是胆囊结石高发期。患者在进食油腻食物或睡眠中发生体位变化时,结石移位、

迷走神经兴奋等原因导致胆囊排空受阻,引发绞痛,疼痛部位为右上腹或上腹部,随后疼痛感逐渐向背部放射,可出现阵发性呕吐、恶心。胆绞痛一年内复发可能性较大。多数患者在进食高脂肪食物后会感觉上腹部隐隐作痛、嗝气、胀气,可能被误以为是胃病。

5. 早期阑尾炎 急性阑尾炎的症状是胃肠道不适、腹痛、全身症状,慢性阑尾炎的症状是腹痛、胃肠道功能阻碍。急性阑尾炎患者常感觉上腹部痛感,这种感觉从腹部向脐部转移,数小时后可转移至右下腹,约70%~85%的患者会出现典型的转移性腹痛,个别患者开始腹痛时即出现在右下腹。单纯性的阑尾炎表现为腹痛隐痛,化脓性阑尾炎表现为阵发性剧痛甚至绞痛,坏疽性阑尾炎表现为持续性腹痛,穿孔性阑尾炎表现为间断性腹痛,时而轻微腹痛、时而腹痛加剧。

如何预防腹痛型胃炎?

1. 饮食清淡 为有效预防腹痛型胃炎,平时应严格控制个人饮食,如清淡饮食、健康饮食,每日适量摄入维生素、蛋白质等。坚持做到不挑食、不厌食,忌辣、烫、酸、硬等类食物,避免刺激胃粘膜,防止炎症。每日适量食用豆

腐、米饭、鸡肉、鱼肉等,形成健康、少食多餐的饮食方式。

2. 情绪稳定 时刻保持心态平和,避免产生过大的情绪波动,如暴躁不安、暴跳如雷等。客观看待成功和失败,不过于看重结果,轻松过好每一天。

3. 积极锻炼 根据自己的身体状况制定科学化的锻炼规划,积极培养健康运动意识。避免进行大幅度的体育锻炼,积极加入健身类、娱乐类活动,在温馨的集体氛围中形成每日健身理念,有助于增强体质、提高自身免疫力。

4. 定期监测 尽量不去或少去人员密集场所,避免感染幽门螺杆菌。对于腹部不适,如上腹部痛感、腹部闷胀等情况应及时就医,若感染幽门螺杆菌,要在医生指导下正确用药、科学治疗。如出现腹部不适,应到正规医院进行检验,便于第一时间确定病种,从而遵医嘱用药。

总的来说,腹痛型胃炎的症状与多种疾病的主要症状有相似之处,为提高该病的治疗效果,应第一时间查明病因,及时通过检验程序确定病种。另外,应提高健康监测意识,加强对腹痛型胃炎的预防,更好地保护健康。

贺州市富川瑶族自治县民族医医院
岑春妹

浅谈“疼痛”治疗

疼痛,一般指身体上的官能性或实质性的感受,被定义为“第五生命的体征”。医学界认为,免除疼痛是患者的基本权利。而今,有关疼痛的研究越来越被重视。需要强调的是,慢性疼痛是一种疾病,不仅仅在于疼痛本身,更重要的是在慢性疼痛中,长期的疼痛刺激可以促使中枢神经系统发生病理性重构,使疼痛疾病的进展愈加难以控制,而及早控制疼痛,可以延缓这一过程的发展。另一方面,对于患者而言,慢性疼痛也不仅仅是一种痛苦的感觉体验。调查研究表明,慢性疼痛可以严重影响躯体和社会功能,使患者无法参与正常的生活和社交活动。因此,面对疼痛,我们需要及早给予治疗,更有利于恢复。

运动治疗疼痛

1. 急性有氧运动 数据显示,在维持30分钟个人40%~59%储备心率区间的急性有氧运动后,疼痛强度和疼痛不愉快度评分均显著下降。急性有氧运动是持续时间在10~60分钟的一次有氧运动。有氧运动项目包括步行、快走、慢跑、游泳、骑自行车、跳绳等,具有持续时间长、强度低等特点。

2. 治疗腰背痛 腰背痛是一类严重影响患者生活质量的常见病症,可导致患者运动功能障碍,甚至丧失生活自理能力,而运动疗法被推荐为改善慢性腰背疼痛的首选治疗方法。运动疗法主要通过提高脊柱周围肌群的力量、改善脊柱的柔韧性、增强肌群间的平衡、灵敏和协调能力,从而达到保护脊柱的作用,延缓或阻止慢性腰痛病程的进展,减轻腰痛的症状。小燕飞、3点支

撑、侧弯动作、抬腿收腹、坐式屈伸、太极拳、八段锦等,可以增加腰椎周围肌肉力量,缓解酸痛症状。

中医治疗疼痛

1. 初带肌肉疼痛 吴茱萸具有散寒止痛等功效,可使人体血液中前列腺素E2含量降低,从而产生较好的镇痛效果;白芥子能使人体疼痛阈值得以提高,热敷能够使药物直达病灶部位,使其疼痛症状得到缓解,达到行气止痛、缓解韧带和肌肉紧张痉挛、舒经活络、活血化瘀的目的。协助患者保持平卧位,将白芥子100克、吴茱萸100克采用纱布包装,制作成热敷袋,将热敷袋在恒温袋内加热,直至45℃,并将其置于患者疼痛部位进行热敷,使其能够与人体皮肤紧密接触,于早晚各热敷1次、每次时间在20分钟,3天为一疗程。

2. 过劳损伤疼痛 宜对症对因

治疗,药用生黄芪、生白芍各30克,川芎10克,当归尾15克,全蝎6克,桃仁10克,红花6克,鸡血藤、延胡索、熟地各30克,羌活、姜黄、桂枝各10克,桑枝30克,水煎2次,分服。药渣趁热外敷患处。注意疼痛区域的保护,休养生息,利于组织修复,并适当进行腰背肌锻炼。

3. 痔疮术后疼痛 借助热力将药力直接作用于患者局部,有利于患处吸收药液中的有效成分,起到扩张皮下血管、改善局部组织营养、消除水肿的作用。大黄、苦参、红花、芒硝、黄柏、金银花各15克,马齿苋、蒲公英各10克。加水2500毫升,煎成约2000毫升,趁热熏洗患处,并坐浴10分钟,早晚各1次,连续治疗7天。

药物治疗疼痛

1. 非甾体类抗炎药

(1) 布洛芬缓释胶囊 布洛芬缓释胶囊的主要成分是布洛芬,能够缓解轻至中度疼痛,比如头痛、关节痛、偏头痛、神经痛等,起到抗炎和镇痛的效果,是临床常用的治疼痛药。

(2) 塞来昔布胶囊 塞来昔布胶囊有抗炎和抗风湿的作用,能够缓解骨关节炎和类风湿关节炎、强直性脊柱炎引起的症状以及体征,还可以治疗成人急性疼痛,抑制前列腺素生成,达到缓解疼痛的效果。

2. 麻醉性镇痛药

(1) 盐酸吗啡缓释片 盐酸吗啡缓释片属于麻醉辅助用药,是一种强效镇痛药,能够用于晚期癌症患者镇痛,用药时必须整片吞服,能够达到止痛的效果,需注意必须遵医嘱用药。

(2) 氨酚羟考酮片 氨酚羟考酮片也属于麻醉性镇痛药物,通常用于各种原因导致的中度以及重度急、慢性疼痛,能起到缓解疼痛的作用,但不能私自用药。

3. 其他 治疼痛的药还有抗焦虑止痛药、中枢性止痛药等,常用的抗焦虑止痛药有地西泮片、氯硝西泮片等。

广西中医药大学第一附属医院
仙葫院区脑病科 黄燕美