

健康讲堂

为何你的慢性胃炎会反复发作？

□曾志麟（桂林市中西医结合医院）

慢性胃炎并不算严重疾病，大多数患者经过治疗后症状会消失，但有些患者容易反复发作，有些人年年做胃镜年年有糜烂。那么，为何你的慢性胃炎这么容易反复呢？

1. 治疗不彻底

有些患者症状一消失即停药，停药不久又复发。

其实症状消失只是药物对症治疗后使症状暂时得到了抑制，这只是治标；而其胃黏膜的活动性炎症，糜烂仍然存在，这需要治疗一段时间。治标不治本，停药不久自然就会复发。

2. 幽门螺杆菌未根除或再感染

大量研究证明，幽门螺杆菌感染是慢性胃炎的主要病因，幽门螺杆菌感染者100%都存在胃黏膜慢性活动性炎症，根除幽门螺杆菌后胃黏膜活动性炎症可以消退。

但目前国内幽门螺杆菌耐药率较高，根除有一定困难，根除失败者不少；而且幽门螺杆菌经口感染，即使根除后也存在一定再感染率，尤其家庭其他成员没一起筛查根除者，家庭成员之间很容易相互传染，使幽门螺杆菌感染复发率增高。

3. 口鼻咽部慢性感染灶未除

痰液、鼻涕等带菌分泌物长期吞咽入

胃可导致慢性胃炎，90%慢性扁桃体炎患者胃内就有慢性活动性炎症。因此，口鼻咽部慢性感染灶未除也是慢性胃炎反复的原因之一。

4. 饮食不良

喝浓茶、咖啡、吸烟、饮酒，口味过重（过咸、过甜、过酸、过辣），进食过冷、过烫食物或不易消化食物、粗糙食物、烧烤食物等等都会损伤破坏胃黏膜，诱发慢性胃炎发作。

吸烟与慢性胃炎有密切关系。烟草有害成分能使胃黏膜血管收缩、胃酸分泌增加、胆汁反流，这可损伤胃黏膜。每天吸烟20支以上者40%可发生胃黏膜活动性炎症，使慢性胃炎难以好转。

过量饮酒或饮用烈性酒能使胃黏膜充血、水肿、糜烂，导致慢性胃炎发作。

胃怕冷，一旦受凉会削弱胃蠕动或导致胃痉挛，从而出现相应症状；胃部受凉后会引起胃黏膜缺血，进而导致胃黏膜糜烂、坏死、溃疡等。腹部受凉或进冷食过多会诱发胃病发作。

5. 进食不规律

三餐不规律，不吃早饭或晚饭过饱，饥饱不定时，爱吃宵夜，暴饮暴

食，狼吞虎咽，不规律的进食会干扰胃的节律和生物钟，使胃酸分泌紊乱、消化不良，可诱发慢性胃炎发作。

6. 不良情绪

压力过大，心情不愉快，紧张焦虑抑郁悲伤等不良情绪，可使胃肠植物神经功能紊乱，这会导致胃黏膜血流量减少、胃酸分泌紊乱，胃动力障碍、胆汁反流等，这会诱发慢性胃炎发作。

7. 服用损害胃黏膜药物

一些药物会损伤胃黏膜，如：肾上腺皮质激素，阿司匹林、氯吡格雷等抗血小板药物，扑热息痛、吲哚美辛、芬必得、必理通等退热止痛药。

8. 环境或气候改变

环境改变，气候突然变化，人若不能在短时间内适应，可导致支配胃肠的神经功能紊乱，使胃液分泌和胃肠的运动不协调，诱发胃炎发作。

9. 急性肠胃炎后

因细菌或病毒引起的急性肠胃炎，如果疏于护理、治疗不当，可使胃黏膜炎症持久不愈，也可诱发或加重原有的慢性胃炎。

10. 解剖结构改变

胃大部分切除后、胆囊切除后、胆囊结石导致慢性胆囊炎，这些结构改变

使十二指肠中胆汁胰液容易反流入胃内。而胆汁中的胆汁酸，胰液中的磷脂和消化酶，能溶解胃壁的黏液层、损伤胃黏膜。

由于解剖结构发生改变，药物不能从根本上解决，只能对症治疗减少其胃黏膜损伤，停药后自然就容易复发了。

11. 内脏敏感性增高

内脏敏感性增高就是胃对各种刺激很敏感，对生理性刺激会出现不适感，对伤害性刺激会呈现更强烈的反应，并会持续存在很长时间。内脏敏感性增高，是内脏植物神经紊乱的结果，与长期不良情绪有很大关系。

有些慢性胃炎患者胃病变并不严重，但胃部症状很明显，反复发作，这其实是功能性消化不良，主要是内脏敏感性增高。

有些患者的胃确实有明显糜烂或萎缩等器质性疾病，但也可能合并存在内脏敏感性增高，使其稍受刺激即会发作，这样单用一般胃药就难以改善症状。

总之，慢性胃炎反复发作的原因很多，患者自己可以逐一对照排查，尽量予以避免，以减少复发。

老年人一定要重视高血压

□秦振娟（广西师范大学医院）

随着社会的发展和人口老龄化的加剧，老年人的健康问题备受关注。其中，高血压作为一种常见的慢性疾病，已经成为老年人健康的重要挑战之一。高血压常被称为“无声的杀手”，大多数患者可在没有任何症状的情况下发病，并且血管长期承受着高于正常的压力会导致冠心病、脑卒中等严重疾病。然而，许多人往往对老年人患高血压持有轻视的态度，认为这只是老年人常见的“小毛病”。事实上，高血压对老年人的身体健康和生活质量产生着深远影响，不能以轻率心态对待。

高血压对老年人有哪些危害

1. 心血管疾病风险增加：高血压会导致心脏负荷过重，血管受压力加大，易引起心脑血管疾病，例如冠心病、心绞痛、心梗和脑卒中等。

2. 脑器损害：长期高血压可能导致心肌肥大、心力衰竭；脑血管破裂引发脑出血或梗塞；肾小球损伤导致肾功能不全；眼底血管破裂导致视网膜出血等。

3. 认知功能下降：血压过高会加速脑部血管的退化和动脉硬化，导致老年人出现记忆力下降、注意力不集中、思维迟缓

等认知功能障碍。

4. 老年痴呆风险增加：长期存在高血压可能增加患老年痴呆（如阿尔茨海默病）的风险。高血压通过损伤血管内皮层、促进β淀粉样蛋白沉积等途径，从而加速老年痴呆的发展。

5. 其他并发症：高血压还可能引发其他并发症，例如呼吸困难、骨质疏松、视力下降等，对老年人的日常生活造成很大的困扰。

高血压对老年人的特殊影响

1. 高血压危象：老年人在高血压发作时，可能出现剧烈头痛、恶心呕吐、失眠、烦躁不安等症状。这可能是由于动脉痉挛或血管破裂等原因引起的。

2. 眼底改变：高血压对老年人的眼睛产生特殊影响，可引起眼底血管病变。老年人可能出现视力模糊、暗适应能力下降、眼前有黑点或飞蚊症等症状。

3. 呼吸困难：在高血压较重或并发肺部疾病的情况下，老年人可能会出现呼吸困难现象，特别是在进行体力活动时。这可能是由于心脏负荷过重，导致

心衰和肺淤血所致。

4. 情绪波动：高血压在老年人身上还易引起情绪波动。老年人可能会变得易怒或焦虑，也可能出现记忆力减退、注意力不集中等认知功能下降的症状。

5. 血管病变：老年人患有高血压后，血管容易产生硬化和斑块沉积，这可能导致肢体冷感、手脱皮、腿部水肿等症状。

6. 头晕和晕厥：高血压可能导致老年人血液循环供应不足，包括脑部血液供应不足。因此，老年人常常表现出头晕、眩晕或晕厥等症状。

7. 泌尿系统问题：高血压对老年人的肾脏功能也有影响，可能导致尿频、夜尿增多、尿量减少等尿路和肾脏方面的问题。

老年人如何管理高血压

1. 定期监测血压：老年人应定期测量血压，以了解自己的血压情况。建议使用家庭血压计，在安静环境下进行测量，记录血压数值并与医生分享。

2. 饮食调整：老年人应遵循低盐饮食，减少钠盐的摄入。增加水果、蔬菜、全谷物和低脂肪乳制品的摄入，限

制高胆固醇和高饱和脂肪的食物。

3. 控制体重：保持适当的身体质量指数（BMI）对控制高血压非常重要。老年人应通过合理的饮食和适当的运动来控制体重，并避免过度饮食和肥胖。

4. 进行适度的体育锻炼：老年人可以进行适度的体育锻炼，如散步、慢跑、游泳、打太极等有氧运动。

5. 戒烟限酒：吸烟和过量饮酒会加重高血压，增加心脏病和脑卒中的风险。老年人应戒烟限酒，减少这些不良习惯对健康的影响。

6. 控制压力：老年人应学会管理压力，采取放松的方式来减轻压力。有氧运动、温和的休闲活动、冥想等都可以帮助缓解压力，同时也有助于控制血压。

7. 定期医疗检查：老年人应定期就诊并接受医生的检查，根据医生的建议合理用药。持续监测血压和调整治疗方案，以确保高血压得到有效的控制。

总之，面对高血压这一老年人常见的疾病，我们应该摒弃轻视和忽视的态度，关注老年人的健康需求，提供合理的医疗服务和关怀。同时，老年人本身也应该积极主动地参与自我管理和健康监测，遵循医生的治疗建议，改变生活方式。

服中药，科学忌口很重要

□马猛（广西壮族自治区桂林冶金疗养院）

中药是我国的瑰宝，随着大家养生保健意识的增强，服用中药的人越来越多。但是中药并不完全是天然的、安全的、无毒的，大家不能为了保健盲目地进补。是药三分毒，中药分为上、中、下三品。中药的治疗作用就是以毒攻毒，这个毒包括了中药的寒热温凉这种治疗的偏性。

在中药界一直流传着这样的一句话：“方虽中病，而服之不得其法，则非殊无功，而反有害。”意思是说服用中药不遵循正确的原则，那么非但不会起到治疗效果，甚至会对人体造成危害。这句话简意赅地讲述了正确服中药的重要性，正确服药是确保疗效的重要途径。那么服中药忌口的原因是什么？又该如何忌口？

服中药为何要忌口？

《本草纲目》早有记载关于中药忌口的相关内容，如甘草、海藻、黄连忌猪肉，猪肉忌醋等，可见服中药忌口的缘由已久。原因如下：

1. 不忌口可能会阻碍吸收。食用油腻、生冷类食物本身不容易消化，如在服药期间食用则会阻碍药物在体内的吸收。正如《千金要方·服饵》载：“凡饵汤

药，其粥、食、肉、菜皆须熟大熟。熟即易消，与药相宜；若生则难消，复损药力。”

2. 不忌口可能会促使药物的药性被改变，降低疗效。如在服清热药时，吸烟、喝酒或吃葱姜蒜一类的食物，药效都会大打折扣。如果不注意食物和中药之间的相冲，还可能会导致病情加重，如吃香菇、蘑菇，可能会损伤肝，此外还可能会引起发热、胀气等情况。

3. 服中药不忌口会导致其他疾病发生，如服食地黄、何首乌时忌食萝卜，否则耗血可能会比较严重，导致其他疾病发生。

服中药如何忌口？

1. 忌寒凉生冷食物。即凉性寒性食物，寒凉伤胃，在食用过寒凉生冷食物之后，就会加重患者消化系统的负担。建议服用祛寒湿类的药物或者服用温经通络药物的患者，在服药期间慎食寒凉生冷食物，尤其在服用温经通络的药物时更要忌口。常见的寒凉生冷食物主要包括西瓜、冰棒、雪糕、冰奶茶、冰果汁等。

2. 忌辛辣食物。大部分辛辣食物都会对药效有一定的影响，降低药效，最终达不到治疗效果。且某些辛辣食物还会与中药形成相互拮抗作用，主要是因为辛辣食物均以温热为主，患者在食用过程中可能会出现耗气动火的情况，建议在服用滋阴凉血、清热解毒的药物时，避开食用辣椒、胡椒、大蒜等辛辣食物。

3. 忌油腻食物。油腻食物本身具备黏稠、黏腻的特性，如食用就会对患者的消化系统形成负担。且油腻食物还具有生痰助湿、滞气滑肠的功用，在服药的过程中食用这一类食物，不利于中药的吸收，相应地会降低疗效。对于脾胃虚弱、冠心病、高血压患者而言，本身气血运行就不够正常，加上食用油腻食物可能促使患者的血脂浓度上升。建议在服药期间最好忌食油腻食物。常见的油腻食物包括炸鸡、汉堡包、肥肉、猪油烹制的食物等。

4. 忌茶。浓茶中含有大量鞣酸，在服药期间如大量饮用浓茶，可能出现浓茶中的生物碱和鞣酸形成沉淀，影响药物的吸收，在服用银耳和阿胶等药材时作用就格外明显。建议服用

中药期间避免饮浓茶，可在服中药3个小时后饮用淡绿茶。

5. 忌腥膻食物。中药药材中有不少属于芳香类药物，主要起芳香行气和芳香化湿的作用，含有大量的挥发油，易挥发，如果同腥膻类食物共食，可能会出现相克。建议在服中药期间避开腥膻食物。常见的腥膻食物主要包括牛羊肉、海产品、鹅肉等。

6. 忌萝卜。萝卜属于破气、消食类食物，在食用黄芪或人参等补气药物时，如同时食用萝卜，就会削弱其药效。所以，在服中药期间禁食生萝卜、排骨炖萝卜等。

7. 忌糖。中药大多味偏苦，为了便于饮药，往往会加点糖，或者等糖化了、中药凉了之后才喝药，这都会影响到药效。

结语

服中药期间注意食物禁忌的目的是避免药性被改变，降低疗效或发生不良反应，但同时也应注意食物的补充，尽量保证营养均衡，这样才能更好恢复身体。

健康动态

市预防医学会

血液净化护理专业委员会成立

本报讯（记者徐莹波 通讯员吴曼莉 廖国梁）日前，桂林市预防医学会血液净化护理专业委员会成立大会暨血液透析患者慢病护理管理培训班在市人民医院大礼堂举行。

据悉，血液净化治疗专业是一项需要护士高度参与的专业，近年来，随着我市血液透析患者人数日益增长，急需培养一批高水平、高素质的血液净化护理人才。市预防医学会有关负责人表示，血液净化护理专业委员会成立后，要加强桂林地区血液净化护理人员专业知识的交流与共享，把新进展、新技术带到实际工作中，不断提升血液净化专业护理人员的核心能力，做好血液透析患者的慢病管理，减少血液透析相关并发症的发生，促进患者高质量地回归生活。

会议选举产生了血液净化护理专业委员会第一届委员共117人，其中市人民医院血液透析中心护士长吴春霞当选为主任委员。她说，今后，专委会将积极开展丰富多彩的学术活动和项目，培养血液净化护理人才，不断推动我市血液净化护理工作向科学化、规范化、专业化持续发展。

会议还举办了血液透析患者慢病护理管理培训班，专家们分别围绕“血液净化护理风险与质控管理”“慢性肾脏病患者运动康复管理”“血透析护理质量监测体系建立与管理”等主题进行授课。

桂医附院全力打造
老年友善医疗机构

本报讯（记者徐莹波 通讯员李锦）今年以来，桂林医学院附属医院围绕打造老年友善医疗机构的目标，深植老年友善文化、加强老年友善管理、优化老年友善服务、建设老年友善环境，全方位强化服务老年患者的工作力度，持续提升老年人就医获得感。

尊老爱老是中华民族传统美德，桂医附院将“尊老爱老、老人优先”融入到医院的服务理念中，要求全体职工以尊敬的态度、易懂的语言、清晰的文字或图片，与老年患者交流。同时，利用院内外各类宣传媒介，针对常见的老年疾病、老年人合理膳食进行健康宣传教育，引导老年人树立正确的健康观念，养成健康生活方式。

桂医附院坚持老人优先的原则，建立了方便老人患者的门诊就医服务机制，为失能、高龄老年患者提供挂号、就诊、检查和取药“四优先”服务；门诊一站式服务中心、住院准备中心为老年患者提供一站式服务，门诊“爱老亭”专门为老年患者提供特殊帮助，让老年患者看病就医更方便。此外，医院还经常组织医护人员深入各社区、乡镇，开展健康巡讲、义诊等活动，为老年人提供诊疗服务。该院相关人士表示，医院将不断加强信息化、智能化管理以及适老化建设，优化老年人的就医环境，满足老年人多层次、多样化的健康服务需求，让老年人切切实实感受到有“医”靠。

市人民医院与桂林农业学校
共建心理健康桥梁

本报讯（记者徐莹波 通讯员黄薇 廖国梁）近日，市人民医院与广西桂林农业学校举行“心理健康教育与精神卫生服务合作共建”签约授牌仪式。记者获悉，今后，市人民医院将进一步发挥心理门诊专科优势，为学校广大学生提供专业、人性化的心理健康指导，帮助学生心理健康成长。

据悉，桂林农业学校位于雁山区，是自治区“四星级”中等职业学校。近五年来，学校培养各类涉农人才近2万人次，为推动全市农业产业结构升级和乡村振兴作出积极贡献。市人民医院副院长杨磊表示，该院在全市医疗系统中较早开设心理咨询门诊，经过多年发展，逐渐形成了自己的医疗特色。随着生活节奏加快，当前，广大学生承受的心理压力不断增大，这一群体的心理健康问题不容忽视。今后，医院将与桂林农业学校开展深度合作，组织开展心理健康及精神卫生知识讲座，帮助学校更加精准、及时发现在校学生的潜在心理问题，共建心理健康桥梁，促进学生身心健康。

湘雅二医院桂林医院到
平乐县桥亭乡开展义诊活动

本报讯（记者徐莹波 通讯员刘鑫林）日前，中南大学湘雅二医院桂林医院组织医疗团队来到平乐县桥亭乡，开展以“筑牢健康防线 助力乡村振兴”为主题的义诊活动。

在义诊中，桂林医院神经内科、呼吸内科、心血管内科、急诊科、内分泌科等学科的专家分别为当地群众进行诊疗，并普及健康知识；护士们为大家量血压、测血糖，并发放健康宣传资料。该院眼科专家还开展了“走向光明——眼健康筛查”活动，他们深入桥亭乡各村，为村民免费进行视力检查、白内障筛查、青光眼筛查等。湘雅二医院桂林医院党委书记、院长刘先领表示，为助力我市乡村振兴和建设健康桂林，增强群众的幸福感和获得感，医院还将开展以“党旗引领初心 医疗惠民促振兴”为主题的“六个一”系列活动，其中将为桥亭乡10余名患者免费实施白内障手术，并于2024年全年为桥亭乡村民到桂林医院就诊提供免门诊挂号费等福利。