



秋冬季易被消化性溃疡“盯上”?

医生:周期性胃痛、胃胀、反酸……这些信号别忽视,科学应对有方,秋冬季更需留意

健康福建
医学科普

福建省卫健委
海峡都市报 联合出品

消化性溃疡高发 这些因素是“推手”

消化性溃疡(以胃、十二指肠溃疡为主)的关键,是胃黏膜防御与修复功能失衡,由多因素引起。

首先,幽门螺杆菌感染是最主要的原因,70%~90%的患者存在感染。聚餐时,若未使用公筷、餐具未高温消毒,易导致细菌交叉传播,破坏胃黏膜屏障,诱发溃疡。

其次,药物滥用的风险,一些患者因头痛、关节痛、痛风等长期或过量服用非甾体消炎止痛药,或长期使用糖皮质激素,会直接“撕裂”胃黏膜保护层,中老年人尤其需注意。

饮食作息紊乱也是重要因素。饥一顿饱一顿、暴饮暴食,或偏爱辛辣、过烫、难消化食物(如腊肉、竹笋),加上长期熬夜、作息不规律,会导致胃酸分泌失控,反复冲刷胃黏膜,从而诱发溃疡。

此外,情绪波动也会伤胃。长期焦虑、紧张、工作压力大,会通过迷走神经干扰胃肠分泌和血流,降低黏膜修复能力,因此,上班族也成为消化性溃疡高发人群。

值得提醒的是,秋冬气温下降对胃肠也不友好——低温会收缩胃肠血管,影响黏膜供血与修复,叠加上述因素,进一步增加溃疡发生概率。

26岁的上班族连续加班熬夜、吃麻辣夜宵后突发呕血晕厥;66岁依伯因痛风性关节炎发作自行加止痛药量后拉黑便;还有人大量吃干笋后腹胀、排黑便就诊……近期,门诊中接诊了数例胃出血的病例,胃镜检查后发现,罪魁祸首都与消化性溃疡相关。

随着秋冬季节到来,气温波动加大、聚餐频次增多,消化性溃疡进入高发期,若忽视早期症状拖延治疗,可能从轻微胃痛发展为大出血、胃穿孔,反复发作还可能诱发癌变,需格外警惕。



识别溃疡信号 疼痛规律是关键

十二指肠溃疡多为两餐之间或餐前“空腹痛”,饥饿时疼痛明显,进食或服抗酸药后缓解,部分人夜间会被痛醒;胃溃疡则在餐后1小时内出现疼痛,1~2小时后随食物消化逐渐减轻,下次进餐重复该规律。

除周期性腹痛,患者还可能出現反酸、暖气、胸部灼烧感、腹胀、恶心、呕吐、食欲减退等;还有15%~30%的患者无明显症状,直到出现黑便、呕血才就诊,易延误最佳治疗时机。

治疗+预防双管齐下 安稳度过秋冬

应对秋冬高发的消化性溃疡,需从规范治疗和长期预防两方面入手,降低发病与复发风险。

治疗上,确诊后需遵医嘱足疗程用药,不可自行停药减药。急性期建议少量多餐(将三餐拆分为4~5餐,每次七分饱),定时定量稳定胃酸分泌;吃饭细嚼慢咽,减轻胃肠负担。饮食上避开辣椒、浓茶、酒精等刺激性食物,少吃易产气的地瓜、洋葱和难消化的腊肉、竹笋,优先选择面条、馄饨、鱼肉、豆浆等低脂优质蛋白食物。

针对幽门螺杆菌感染,可通过13C呼气检测来排查。确诊感染后需完成10~14天规范杀菌治疗,停药4周后复查,确认细菌清除。

长期预防是关键。溃疡愈合后仍需保持定时定量进餐,进食后1小时内避免剧烈运动;规律作息、保证7~8小时睡眠,避免熬夜;情绪波动时通过运动、冥想调节,必要时寻求心理咨询。日常坚持公筷分餐、餐具高温消毒,从源头降低感染风险。

最后特别提醒,若出现持续胃痛、黑便、呕血等症状,及时到消化内科或急诊检查,切莫等到出血、穿孔等严重并发症时才就诊。

(本文由福建中医药大学附属第二人民医院急诊科陈斯昭、肖章武撰稿)

爷爷采菇炒食 4岁男孙吃后险丢命

事发泉州,祖孙同食后双双中毒,孩子还被送进医院重症监护室,所幸经两周救治,孩子已脱险并顺利出院

■海都记者 刘薇

顶楼的角落里,冒出几簇鲜嫩蘑菇,看着“能吃”,老人便采了些回家,简单翻炒成一盘“杂菇”。这盘看似普通的家常菜,竟让老人4岁多的孙子浩浩(化名)上吐下泻,连夜被送进医院重症监护室。

万幸的是,经过两周的全力救治,浩浩已脱离危险并顺利出院。泉州医生紧急提醒,一些野生毒蘑菇与食用菇外形相似,极易误食而引起中毒。为避免中毒,建议不采食野生蘑菇、不购买来源不明的野生蘑菇、不食用不熟悉或不认识的野生蘑菇。



浩浩在PICU紧急救治中(医院供图)

毒蘑菇难辨、毒素凶险 “三不原则”是最佳防护

“很多人觉得野生蘑菇是‘天然美味’,可一旦误食毒蘑菇,轻则损伤肝、肾、心脏、神经等系统,重则可能直接丧命。”许成娜主治医师严肃提醒,毒蘑菇的“凶险”不仅在于种类多,更在于毒素复杂——一种毒蘑菇可能含多种毒素,同一种毒素也可能存在于不同蘑菇中,中毒后的症状多样,可能产生胃肠炎、急性肝损害、急性肾衰竭、神经精神症状、溶血和光敏性皮炎等后果,救治难度极大。

据近年监测数据,大青褶伞是泉州市蘑菇中毒最常见的毒蘑菇。这种蘑菇通体白色,伞盖最大能长到成人手掌的两倍大,表面还点缀着星星点点的褐色突起,在城乡草地、路旁、公园、菜地、荒地,甚至锯末堆、垃圾堆旁都可能生长,堪称“离人群最近的毒蘑菇”。误食后,除了引发剧烈恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状,还会损伤肝脏和神经系

统,存在致命风险。

尤其需要警惕的是,不少毒蘑菇与可食用蘑菇外形高度相似,仅靠肉眼观察形态、气味、颜色,或凭民间“经验”(如“颜色鲜艳的有毒”“虫子吃的没毒”)鉴别,根本不靠谱,必须靠专业知识和仪器设备才能准确区分。“目前没有简单易行的毒蘑菇鉴别方法,民间流传的说法大多没有科学依据。”许成娜医生强调,为避免中毒,建议不采食野生蘑菇、不购买来源不明的野生蘑菇、不食用不熟悉或不认识的野生蘑菇。

她还特别提醒,若不幸误食毒蘑菇,需第一时间处理:意识清醒且能配合者,可先自行催吐,减少毒素吸收;意识模糊或婴幼儿,切勿强行催吐,以防窒息。无论何种情况,都要尽快送医,并带上剩余的蘑菇样本,方便医生判断毒素类型;若中毒潜伏期超过6小时,需立即送往大医院救治。

数日紧急抢救,孩子的肝肾功能才逐渐恢复

“医生!快救救孩子,他可能吃了毒蘑菇!”9月24日晚11点半,浩浩的爸爸抱着孩子,焦急地赶到泉州市妇幼保健院(泉州市儿童医院)急诊科。怀中的浩浩口唇泛着乌紫,脸色苍黄、精神萎靡,还一个劲喊肚子痛,短短2个小时已呕吐十多次、腹泻两三次。

浩浩的爸爸告诉医生,家里顶楼长了好几种蘑菇,老人觉得能吃,就采了些回来,当晚7点多炒了一盘,老人和孩子都吃了。吃完没多久,两人就出现了呕

吐、腹泻、腹痛等症状。他自己吃饭比较晚,刚夹了一口蘑菇,就听说孩子不舒服,怀疑蘑菇有毒,赶紧自己催吐,没出现明显不适。随后他上网一查,越看越怕——其中一种蘑菇的模样,竟和毒鹅膏菌有点像。

检查结果显示,浩浩不仅出现严重的胃肠道症状,神经系统也已受影响,被确诊为毒蘑菇中毒。急诊科当即对孩子洗胃,同时开通绿色通道,将孩子转入PICU(重症监护室)展开抢救。

当晚,浩浩的爸爸还带来了两种剩余的蘑菇。由于毒蘑菇种类繁多,毒素成分各异,要精准判断毒素类型才能对症治疗。医生立刻联系云南的蘑菇鉴别专家,初步怀疑是能损伤肝脏的剧毒蘑菇,但暂时无法确定具体种类。

“当时不确定孩子吃的是哪种毒蘑菇,但高度怀疑与大青褶伞、鹅膏菌属有关。剧毒鹅膏菌可引发爆发性肝损伤,数日内就可能危及生命,我们不敢耽误。”泉州市妇幼保健院重症医

学科许成娜主治医师回忆,医护团队第一时间为浩浩进行胃肠净化、血液净化等治疗,并反复监测他的肝肾功能。救治期间,浩浩一度出现低血压性休克,医护人员又迅速启动扩容、升压等治疗,争分夺秒与死神赛跑……

经过数日紧急抢救,浩浩的肝肾功能逐渐恢复,精神状态好转,血压等生命体征也趋于稳定。10月2日,孩子从PICU转入普通病房;10月7日,各项指标达标,孩子顺利康复出院。