

2023年12月1日 星期五

责编:李振辉 美编:晓阳

9

“病未发作早发现”

系列报道之十二

科普中国
CHINA SCIENCE COMMUNICATION

编者按:中医强调“治未病”,西医强调“早发现早治疗”,中西医的观点其实有共同之处,那就是:防微杜渐,将疾病消灭在萌芽状态。为此,本报推出“病未发作早发现”系列报道。敬请关注。

胃下垂: 如何发现及调理

本报记者 李振辉

“胃下垂,通俗地讲是指部分胃或十二指肠从上中腹部下垂至下腹部,甚至下垂至盆腔”。中山大学孙逸仙纪念医院中医科副主任、主任医师黄启辉表示,其实胃下垂本身是上消化道X线造影检查时胃的一种表现,一般又称为“无力型胃”。他介绍说,祖国医学“胃缓”一症与现代医学胃下垂颇为相似。“胃缓”,首见于《内经》中的《灵枢·本藏篇》:“脾应肉,肉月国坚大者胃厚,肉月国么者胃薄。肉月国小而么者胃不坚,肉月国不称者胃下,胃下者,下管约不利,肉月国不坚者,胃缓……”的记载。

发现: 有以下明显症状者需排查

黄启辉指出,“胃下垂”常被忽视,而未能得到应有的调理,耽误了治疗良机。日常生活中,若有以下症状较为明显者,最好到正规医院排查,以得到有效治疗。

1. **腹胀及上腹不适。**患者多自述腹部有胀满感、沉重感、压迫感。
2. **腹痛,多为持续性隐痛。**常于餐后发生,与食量有关。进食量愈大,其腹痛时间愈长,且痛楚程度亦较重。
3. **恶心、呕吐。**常于饭后流动时发生,尤其进食过多时更易泛起。这是由于1次进入较大量食品,加重了胃壁韧带之牵引力而致痛楚,随之泛起恶心、呕吐。
4. **便秘。**便秘多为顽固性,其主要原因可能因为同时有横结肠下垂,使结肠肝曲与脾曲呈锐角,而致通过缓慢。
5. **神经精神症状。**因为胃下垂的多种症状长期折磨病人,使其精神负担过重,因而产生失眠、头痛、头昏、痴钝、忧郁等神经精神症状,还会有低血压、心悸以及站立性昏厥等表现。
6. **体检时发现的相关症状。**可见瘦长体型,上腹部压痛点因立卧位变动而不固定,有时用冲击触诊法,或患者急速变换体位时,可听到脐下振水声。上腹部易扪到主动脉搏动,常同时伴有肝下垂、肾下垂及结肠下垂的体征。

究因:哪些情况可造成“胃下垂”

黄启辉认为,造成胃下垂的原因是多方面的,其中以下几项为主要因素。

首先为体质因素。先天禀赋薄弱,肌肉不坚,这种体质容易成为胃下垂的发病因素。即所谓无力型体质者,胃壁肌肉张力弛缓,胃遂延长下垂,“胃无力”是下垂的原因,下垂是无力的后果。

其次为腹压因素。腹壁肌肉弹性降低或腹腔内压力突然下降(如妊娠分娩、大量放腹水后)可致内脏下垂。另外十二指肠溃疡或幽门病变

引起不全梗阻,可使胃扩大,日久可导致胃下垂。

第三是脾胃失和。引起脾胃失和的原因有饮食失节、内上七情、劳累过度等。关于这三点,古代中医典籍《脾胃论》就分别论述过:“故夫饮食失节,寒温不适,脾胃乃伤”;“喜怒忧恐,损耗元气,资助心火,火与元气不两立,火胜则乘木位,此所以病也”;“形体劳役则脾病”。

第四是盲目节食减肥。临床上,除中老年人以外,青年人患胃下垂者,多数为身

体质量指数(以体重和身高测定身体肥胖度的公式)属于干瘦型的20岁至25岁的女青年。他指出:“20岁左右的女青年多患胃下垂,是因为在快节奏的社会中始终处于紧张状态,并为保持体型实行错误的减肥方法,进食不规律造成的。”

此外,长期脱离劳动,使腹壁肌肉缺少锻炼;饱食之后长途行走、激烈运动或劳动,均与胃下垂有关,因此胃下垂的病因是多方面的。

日常:应重点做好饮食调理

黄启辉劝诫说:“预防胃下垂,养成有规律的饮食习惯比什么都重要”。他建议,胃下垂患者日常饮食要注意以下四点。

营养均衡:胃下垂患者大多体力和肌力都很弱,加之消化吸收不好,因此,患者要留意在少量多餐的基础上,力求使膳食营养均衡,糖、脂肪、蛋白质三大营养物质比例相宜。其中脂肪比例可以减少一些。由于脂肪特别是动物脂肪在胃内排空最慢,若食脂过多,就会使得本已排空不畅的胃承受压力增加,加重食品滞留,故而要适当限制。而蛋白质食品应略有增加,如鸡肉、鱼肉、瘦猪肉、半熟鸡蛋、牛奶、豆腐、豆奶等,将其做得细软些并不会影响消化吸收。通过增加蛋白质摄入,可增加体力和肌力,缓解易疲惫等症状,也

可改善胃壁平滑肌的气力,促进胃壁张力进步,蠕动增强。

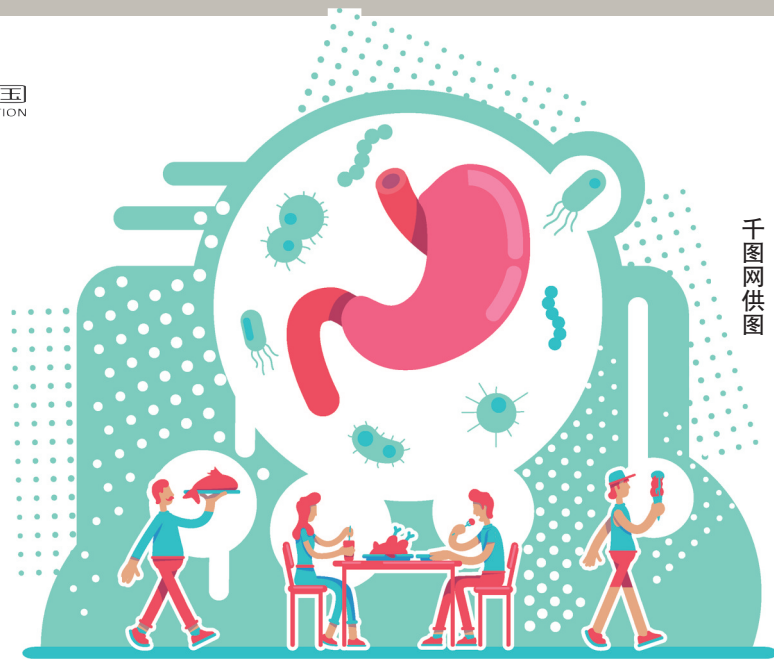
少食多餐:因为胃下垂患者消化功能减弱,过多的食品入胃,必定会滞留于胃面引起消化不良。所以,饮食调理的第一要求便是每次用餐量宜少,但次数可以增加,每天4~6餐较为合适。进餐的种别中主餐宜少,蔬菜宜多,经济前提较好者可逐日喝一杯牛奶,蒸一碗蛋花,吃几块饼干作为正餐的增补。

细嚼慢咽:胃下垂患者的胃壁张力减低,蠕动缓慢,假如风卷残云那样吃下去,食品就会填在胃中。另外,口腔对食品的咀嚼过程还会反射性刺激胃的蠕动,增强胃壁张力。所以,用餐速度要相对缓慢些,细嚼慢咽以利于消化吸收及增强胃蠕动

和促进排空速度,缓解腹胀不适。

食品细软:若食品干硬或质地偏硬,如牛排、炸丸子、花生、蚕豆等,进入胃内不易消化,还可能损伤胃粘膜而促进胃炎发生率增高。因此,平时所吃的食品应细软、平淡、易消化。主食应以软饭为佳,如面条要煮透煮软,少吃又厚又硬的夹生面条;副食要剁碎炒熟,少吃生冷蔬菜。但应留意的是,鱼肉不可过熟,由于鱼肉在半生不熟时最嫩和易消化,对胃的负担最小。

谈到胃下垂的临床治疗,黄启辉表示,鉴于该症的病机,中医疗法法方面主要是采用健脾益气、升阳举陷以治本,更宜佐化饮、降逆、行气、活血、辛开苦泄以治标,以图标本兼顾。具体用药需因人而异。



千图网供图