

# 胃病患者该如何“三分治七分养”

文 / 陈跃芳  
(四川省攀枝花市中西医结合医院护理部)

有很多人都错误地认为针对胃病的“三分治、七分养”就是单纯的注意饮食而不需要就医。事实上，胃病的概念非常宽泛，常见的有胃溃疡、慢性胃炎、胃出血等。如果是由于感染了幽门螺杆菌而导致的胃炎，则必须到正规医院接受治疗，消除感染和病菌，不然如何调养都无法自愈和根治。由此可见，必须在治疗的基础上再进行调养，而不是单纯调养。

## 三分治

胃炎是最常见的胃病，其主要的症状包括反酸、食欲不振、烧心感、恶心呕吐、腹胀、上腹不适、嗝气、腹痛、黑便和呕血等。如果出现了上述症状且时间持续超过了一个月，就需要到医院就诊，进行胃镜检查，确定病情后再对症治疗。

## 七分养

**1、春季忌口。**春天是寒去暖来的过渡季节，冷空气的活动会使气候变化无常，若不注意保暖驱寒，春寒会使得胃炎患者病情加重或者旧病复发。

春天阳气始发，可以多食用一些酸甘食物来促进春阳，如花生、柑橘等，少食用寒凉食物，避免食用发物和大辛大热食物，如海鱼、羊肉等。胃病患者要注意不要食用刺激胃的食物，如白酒、冷饮等。此外，辛辣、油腻的食物也会加大对胃黏膜的刺激，要注意避免。若患者正在服用中药，则应当严格遵循忌口，使药物能够充分发挥效果，如补虚药物忌食大闸蟹、胡萝卜。

**2、控制产酸食物的食用。**胃病患者要注意控制食用嘌呤和肌酸含量高的食物，如牛肉汤、鸡汤、鱼汤等，也要避免过多的食用刺激性食物、动物内脏和豆类食品，避免胃部受到刺激分泌过多的胃液而反酸，导致腹胀。菠萝、山楂等食物酸度较大，也要控制摄入量。

传统观念认为牛奶能够促进胃溃疡恢复、中和胃酸，但现代研究显示牛奶对胃酸的促分泌作用要大于中和作用，过量饮用会加重胃溃疡病情。酸奶中含有大量乳糖酶，容易被吸收消化，且消化性溃疡患者饮用后无负面反应，可以适量摄入。

**3、不要过度遵循少吃多餐。**有很多人都认为胃病患者应当少吃多餐，但是近年的研究显示，只要食物进入胃中就会对胃黏膜形成刺激，加快胃肠蠕动，增加胃蛋白酶和胃酸的分泌，不利于溃疡面的愈合。现阶段更加主张胃溃疡患者按时定量进食，不要过饱和饥饿，这样才更能促进溃疡恢复。

**4、注意生活规律。**早睡早起，坚持体育锻炼，养成科学健康的饮食习惯，根据膳食宝塔进行平衡饮食，不要暴饮暴食、过度酗酒，保持积极、轻松、愉悦的心情，饥饿、过饱、负面情绪都会对脾胃之气产生影响，对胃酸的分泌规律造成破坏，不利于胃炎恢复。部分患者性格缺乏耐心，极易暴躁发怒，导致人际关系不良，进而情绪低下、食欲不振，最终导致胃溃疡、消化不良、胃炎等疾病。因此要坚持科学规律生活，健康饮食、科学运动，降低胃病的发病率。

**5、养胃食物。**南瓜：南瓜具有补中益气、止痛、杀菌的作用，果胶丰富，能够保护胃部，避免溃疡。甘蓝：甘蓝中的营养物质能够保护修复胃黏膜、抗胃溃疡，维持细胞活性，降低患病几率。红薯：天寒食用红薯能够养胃正气、清肠减肥和去积化食物，但由于红薯中含有大量的淀粉，淀粉在人体中会转化为葡萄糖，糖尿病患者应谨慎食用。



## 婴儿尿道畸形怎么办

文 / 刘书 (湖南省儿童医院泌尿外科)

在大多数情况下，婴幼儿阴茎的发育异常和尿道畸形是受先天性因素的影响，激素水平过低所致。小儿尿道畸形不仅影响着孩子的身体，还将对孩子的精神和心理造成巨大的危害，患者家长应该高度重视。出现这种情况，建议到专业的儿童医院检查造成病情的原因，根据病情的情况，合理分析，再根据患者的患病程度来选择一期手术进行康复治疗，如果较为严重的患者可以选择二期矫正的一种综合治疗方式。总体而言，对于才出生的婴幼儿，如果患有尿道畸形，尽快去专业的医院进行康复治疗。

## 尿道下裂是怎么回事

文 / 吴双凤 (湖南省儿童医院泌尿外科)

从发病症状来看，第一要排查自己家族里是否携带这种基因。如果家族里有人携带了这种基因，那么宝宝是男孩的话，有尿道下裂的几率在5成以上。另外，生育宝宝之前，夫妻双方要健康体检。然后在孕期应特别注意饮食，雌激素比较高的食物要少吃，尽量保证吃的食物是有机蔬菜，减少农药的危害，多吃维生素含量高的食品。另外，要尽量避免接触人工合成的化学污染物。最后，孕妇应在围产期进行科学的围产保健和规律的产前检查。

## 发热和发烧的区别

文 / 黄梅娟 (湖南省儿童医院急诊综合二科)

人在正常情况下，身体的产热和散热始终是保持动态平衡的。那么发烧和发热的区别是什么呢？发烧指的是整个人身体温度过高，引起头痛、额头烫热、身体不适等病症，是一种病理症状。发烧的原因多是由于身体感染病毒或者细菌炎症引起的。许多病原微生物在温度较高时，其活性和繁殖能力就会下降，所以发烧也是身体的一种保护机制。而发热主要是因为身体的散热机制跟不上产热，导致身体产生的热不能及时散去。发热有时也会导致体温升高，但是也有患者自觉身热不适，但体温正常的情况。

## 宝宝干性湿疹可自愈吗

文 / 谭晚宜 (湖南省儿童医院皮肤科)

宝宝干性湿疹多发于空气干燥的冬季，此时宝宝皮肤的皮脂分泌减少、皮肤水分脱失，加上宝宝皮肤柔嫩，对环境的适应性较差，家长如果没有做好护理工作就极易发病。湿疹由于其本身治疗难度较大且具有一定扩散性，所以宝宝干性湿疹的自愈的可能性是比较小的，如果宝宝体质较弱或者是过敏体质，

## 儿童骨盆骨折怎么办

文 / 曾丽萍 (湖南省儿童医院骨科)

如果儿童发生骨盆骨折的情况，一定要及时送往医院及时的进行治疗，但同时也要做好护理工作。骨折后要想使受伤部位早日愈合，首先必须在饮食上补充断骨生长所必须的营养物质。饮食只要易于消化和吸收即可，进补应放到骨折的中、后期。骨折初期饮食配合原则上以清淡为主，如蔬菜、蛋类、豆制品、水果、鱼汤、瘦肉等。同时要忌食酸辣、燥热、油腻，如骨头汤、肥鸡汤等，否则会出现瘀血积滞，难以消散，拖延病程，使骨痂生长迟缓，影响日后关节功能的恢复。

## 如何预防小儿上肢骨反复脱臼

文 / 李娟娟 (湖南省儿童医院骨科)

小儿反复脱臼一般是因为身体机能发育不完善。孩子5岁以后，随着身体各项机能不断的完善，反复脱臼的现象会得到自愈。但是在5岁之前，如何预防小儿上肢骨反复发生脱臼？1、比如孩子摔倒时，家长扶起孩子的时候尽量不要使劲拉孩子一只手或一只胳膊，避免用力过猛造成脱臼。2、一定要及时对孩子做好补钙工作，缺钙是导致孩子反复脱臼的主要原因。3、如果孩子发生过一次脱臼，一定要去医院找专业的医生帮孩子把胳膊接好，避免出现反复脱臼的情况。



自愈的可能性则会更小。一旦宝宝出现干性湿疹，一定要及时就医，并同时结合医生的治疗和家长的日常护理。干性湿疹需要做好皮肤的保湿工作，冬季不要频繁的给宝宝洗澡，洗完澡之后给宝宝外涂医用的保湿剂和抗炎药物，及时恢复宝宝的皮肤屏障。

## 小儿血管瘤可以自然消退吗

文 / 张红 (湖南省儿童医院普外二科)

血管瘤是一种先天性的良性肿瘤，由大量的增生血管组成，多出现在小孩出生的时候或者出生不久之后，发病率1%~2%左右，是小儿常见的先天性软组织肿瘤，多发生于面部、四肢、皮下组织等。其发展可分为：增生期、稳定期、退化期。绝大多数的血管瘤是不会自然消退，常见的有毛细血管瘤、海绵状血管瘤以及蔓状血管瘤三种，其中如果是轻微的毛细血管瘤会随着小孩的长大而渐渐消退，但是如果血管瘤病变范围逐渐变大且表面为深紫色或深红色，并伴随皮肤隆起现象加重，这是血管瘤病变处于增生期的症状，需要立即采取治疗措施。

## 孩子写字变歪，竟患上帕金森病

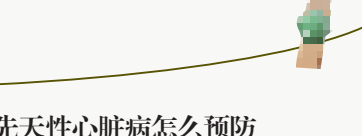
文 / 成丹 (湖南省儿童医院神经内科)

很多人认为帕金森病是老年人病，但实际上，年轻人群体得帕金森病的概率也很高。近日，一名9岁的女童被诊断罹患帕金森病，起因是其在学习的过程中，写作业的时候双手会不自觉的颤抖，而且字也越写越歪。家长发现这种情况后带孩子就医，最终的结果确定为孩子患了帕金森病。从帕金森病的具体研究来看，中毒、遗传等均会导致该病的发生，而且此病的年轻化趋势明显加强，所以年轻人在发觉自己手脚变沉或者是出现手脚不自觉的颤抖时需要格外注意，如果症状持续，需要积极就医，以此来缓解症状，实现有效治疗。

## 小儿脑性瘫痪的病因及治疗

文 / 王丽娟 (湖南省儿童医院神经内科)

小儿脑性瘫痪又称小儿大脑性瘫痪，俗称脑瘫。是指小儿内脑未发育成熟，形成以运动功能障碍为主的综合征。引起小儿脑性瘫痪的原因有很多，比如父母亲吸烟、吸毒、妊娠期高血压疾病、先兆流产、服用避孕药或治疗不孕的药物、胎儿发育迟缓、早产儿或过期产儿、缺氧缺血性脑病、生后窒息吸入性肺炎等等，这些原因都有可能造成小儿脑性瘫痪。治疗小儿脑性瘫痪主要采用以下四种方法：综合康复治疗、药物治疗、中医疗法、小儿脑瘫运动疗法。目前VR技术也运用于脑瘫治疗中，但是治疗效果缺乏大数据的支持。



## 先天性心脏病怎么预防

文 / 孙茶荣 (湖南省儿童医院心胸外科)

先天性心脏病的病因虽有一定的遗传因素，但多数是在母亲怀孕期间由多个基因与环境因素相互作用而形成。预防先天性心脏病要从父母入手，首先尽可能地做到适龄婚育。在备孕期要进行详细的体检，戒除不良嗜好，减少接触宠物，保持健康。怀孕后要定期产检，密切关注胎儿发育情况。孕期前三个月是胎儿心脏发育的关键时期，母亲要避免接触各种物理放射性物质和各种化学制品。重视妊娠期保健工作，以防感染病毒，不慎患病后必须在医生指导下用药，防止服用致畸药物影响胎儿心脏发育。

## 小儿心肌病为何常被误诊

文 / 向艳华 (湖南省儿童医院ICU-1科)

近年来，小儿心肌病开始得到关注。在以前的治疗过程中，大多数心肌病小儿患者被误诊、漏诊为上呼吸道感染和肺炎。这是为什么呢？由于诱发心肌病的原因比较多，主要病状表现为心急、胸闷、乏力、水肿、心脏肺炎、心力衰竭、心律紊乱等状况。如果出现以上症状难以痊愈的幼儿，那么就要提高警惕。超声心动图作为对诊断心肌病最有效的检查方式，患者应该及早做超声心动图检查。总体而言，幼儿得病前，应该及时预防，避免感染。