

妊娠期恶心呕吐怎么缓解

文/王轶(四川省南充市妇幼保健计划生育服务中心)

我们经常看到电视、电影中出现这样一幕——当女性频繁恶心、呕吐，那一定是怀孕了！可现实生活中，并非所有妊娠期女性都会出现这样的症状，孕吐与个体差异、饮食均有密切关系。

孕期恶心、呕吐严重吗？恶心、呕吐为孕期常见反应，几乎所有人都认为孕期恶心、呕吐为正常现象，大家经常会听到“吐着吐着就习惯了”、“哪个怀孕的女人不是这样过来的，有什么大惊小怪的”这样的言论。可孕期恶心、呕吐

真的正常吗？真的不严重吗？答案是否定的，当你真正了解孕期恶心、呕吐后，就会知道有时候恶心、呕吐会要命的。

女性怀孕后为什么会出现恶心、呕吐现象呢？有很多人心里产生过疑问。

其实，并不是所有怀孕的女性都会出现恶心、呕吐现象，而且每个孕妇恶心、呕

吐程度不同。调查显示，孕早期50%孕妇会出现恶心、呕吐现象，25%孕妇仅有恶心无呕吐现象，25%孕妇无恶心、呕

吐现象。当前研究人员虽对该现象有持续研究，但尚未明确妊娠期恶心、呕吐的发生原因，多认为与激素异常、心理状态、健康程度等有一定联系。

其一，激素异常。停经后，医院通过人绒毛膜促性腺激素检查，评估女性是否怀孕。既往资料显示，人绒毛膜促性腺激素峰值浓度与孕期恶心、呕吐症状关系密切，因此临床普遍认为，胎盘产生的人绒毛膜促性腺激素是诱发恶心、呕吐的主要原因。此外，孕期雌激素水平明显升高，该激素为已知诱发恶心、呕吐现象的激素，且有资料显示，孕期雌二醇水平升高后，恶心、呕吐现象较为明显。雌二醇水平下降后恶心、呕吐现象则较少见，故证实雌激素、雌二醇、人绒毛膜促性腺激素均为诱发恶心、呕吐重要原因。

其二，心理状态。心理因素成为诱发各疾病的重要因素，也是诱发妊娠期恶心、呕吐的主要原因。某些焦虑、抑郁人群恶心、呕吐出现概率较高，且恶心、呕吐现象较为严重。

其三，健康程度。有研究人员认为，孕期出现恶心、呕吐现象是机体为保护女性、胎儿免受潜在危险，可避免食用和吸入影响母婴健康物质，这个理论印证了孕期女性对某些气味、口味敏感都较高或出现厌恶现象。除此之外，还有研究人员认为孕期出现恶心、呕吐现象，是胎儿向母亲释放信号，告诉孕妈妈他很健康。

那么恶心、呕吐对胎儿有哪些影响呢？轻度、中度恶心、呕吐对胎儿无明显影响，通常预示胎儿健康程度较好，告知孕妇不必过度紧张。妊娠期恶心、呕吐该怎么缓解

呢？妊娠期恶心、呕吐现象应以预防为主，在各孕期间女性需长期服用复合维生素，增加体内维生素B6水平，且孕1至4月中服用复合维生素可降低孕期恶心、呕吐的发生率和严重程度。

此外，孕期饮食需以少食多餐为主，每1-2小时进食1次，避免出现饱腹情况；还需加强饮食管理，多进食清淡、易消化食物，减少辛辣、生冷、高脂肪等食物的摄入，为确保机体营养状态，孕妇孕前期、中期需多注意休息，减少运动量、运动频率，尽可能减少与刺激性气味的接触，还需避免接触高温、潮湿等环境，以有效缓解孕期恶心、呕吐现象。

最后提醒广大女性朋友，合理饮食、健康生活，孕妇加强饮食、睡眠、生活管理，确保母婴健康，顺利分娩。



上消化道出血时如何进行饮食护理

文/陈冬梅(攀钢集团总医院)

上消化道出血主要指人体屈氏韧带以上的消化道，包括十二指肠、胃、胰胆、食管发生病变导致的出血现象。对于上消化道出血患者而言，主要的临床症状为发热、呕血和黑便。出血量较少的患者以出现黑便为主要临床症状；出血量较大的患者，血液会反流到患者胃部，出现呕血的现象。上消化道出血与患者是否存有消化道原发病史有关，在患者出现消化道出血的现象后，如果不能及时采取相应的治疗措施，患者肝脏功能在长期影响下会逐渐减低，患者还会出现失血性休克、失血性贫血、继发感染以及窒息的可能，威胁到患者的生命安全。

上消化道出血的病因很多，常见病因包括患者患有上消化道疾病，例如：胃炎、食管癌、消化性溃疡等；食管胃底静脉曲张破裂；门脉高压性胃病；胆管癌、胆道蛔虫病；十二指肠胰腺癌等病因。此外，对于白血病患者、尿毒症患者、动脉粥样硬化患者也可能会继发上消化道出血。消化道出血在临床当中的发病率较高，通常采用药物治疗以及手术治疗的方式，但是在对上消化道

患者实施治疗当中，对患者运用的护理措施对整体的治疗效果起着决定性的作用，相关医疗机构也对采取的护理措施提出了更高的要求。以饮食护理为例，对于消化道出血患者应当做好哪些饮食护理工作呢？

首先，要确保患者的饮食规律。在患者实施治疗的期间，护理人员要观察患者的饮食习惯，明确指出患者日常饮食当中出现的问题。结合患者自身的营养情况，为患者制定营养规律的饮食计划。对于上消化道出血患者，一定要确保每日三餐定时定量的进食，避免长时间处于饥饿的状态，每餐的饭量要严格的控制，避免出现过饱的现象，对肠胃造成一定的压力，加剧消化道出血的可能。

对于上消化道出血恢复期的患者，要禁止食用一些辛辣刺激的食物，比如辣椒、蒜、生姜等。对于生冷刺激的食物，例如冰激凌、半熟制品等，患者也要禁止食用，防止患者胃肠道的应激性增强，提高患者上呼吸道的出血量，不利于患者的治疗。患者的饮食要以清淡为主，保证服用食物的新鲜，少吃腌菜和时长过久的食物。对于出血现象较为严重的患者，要以流食为主，要保证食物营养健康的同时，还要确保

食物的易消化吸收，在配合相应治疗药物发挥更好药效的同时，还能避免患者出现便秘的现象，减轻对胃肠道产生压力。

对于上消化道出血早期患者，一定要通过饮食来控制病情的发展，尽早将出血的现象扼杀在摇篮当中。患者的饮食要丰富，多食玉米粥、鸡蛋羹、面片汤等，提升患者自身的机体免疫力，促进患者更好康复。患者要避免使用浓茶、咖啡、碳酸饮料、浓肉汤等，以免引发再次出血的现象。食物的软硬适中，主要以软食为主，防止较硬的食物对患者的肠道造成损伤，使得患者的病情持续恶化。

对于上消化道出血发作期的患者，如果患者出血严重，恶心、呕吐的现象严重，就要对患者禁食，静脉补充营养，避免患者的出血在食物的刺激下，胃肠蠕动减慢，防止胃酸的产生对溃疡部位产生的刺激。在出血停止后，要以牛奶、蔬菜汁为主食，限制钠盐和蛋白质的摄入量。

以上就是针对上消化道出血患者提出了一些简要的饮食护理措施。但是为确保患者能够完全的遵从饮食计划，在护理过程中要落实患者的健康知识宣教，提升患者对疾病认知的同时，提升患者整体的配合度。

少了，得肠胃炎的机会也就少了。因此，每次做完饭以后，都要及时整理厨具，清理厨房；4、日常运动不可少。运动可以增强我们的体质，提高免疫力，促进身心健康，这样不只是肠胃炎，其他疾病也近不了我们的身。

糜烂出血型胃炎如何治疗调理

文/叶晓敏(四川省西昌市人民医院消化内科)

现代人很容易受胃病困扰，而最主要的原因就是饮食习惯不正确。在疾病未发作时，吃喝随意不忌口，在疾病发作后就要承受严重的疼痛。胃病类型很多，若饮食不规律则容易出现慢性胃病，暴饮暴食则会出血性胃炎。那么，在患糜烂出血型胃炎后该如何治疗和调理呢？

何为糜烂出血型胃炎？所谓的糜烂出血型胃炎，即为急性胃炎，基本特征为胃黏膜多发性糜烂。引发急性单纯性胃炎的外源性刺激因子，特别是乙醇和甾体类的抗类药物，都会对胃黏膜屏障造成破坏，导致胃蛋白酶与H+向黏膜弥散，最终出现胃黏膜急性糜烂的症状，使患者承受剧痛。所以，一定要采取科学合理的治疗与调理措施。

那么，该如何靠饮食调理与养护？患糜烂出血型胃炎后，在饮食方面应注意调理和养护，坚决不允许过量饮酒，且进食要定时定量。糜烂出血型胃炎患者在饮食方面是不应暴饮暴食的。在选择食物方面，要保证富含营养且容易消化，尽量是细软的食物。另外，要尽量多地食用植物蛋白含量高且维生素含量多的食物。

建议食用煮熟栗子、白乳酪、羊奶、大米粥等。若患者的病情严重，则要食用软性的食物，可以是香蕉、米汤、马铃薯和南瓜等。尽可能将蔬菜搅碎并烹调。另外，可以服用猴头菇胃肠保健口服液，其性平味甘，多糖且营养成分多样化，能够帮助消化且有益于脾胃，具有补气血的功效。

一般性治疗方法有哪些？在治疗糜烂出血型胃炎的过程中，常见的治疗措施包括以下几种：接受抗幽门螺旋杆菌治疗；戒烟酒且少食多餐，尽量减少使用油腻食物；口服促胃动力药物，可以是莫沙必利或者是吗丁啉等；口服胃黏膜保护剂，一般选用洁维乐、硫糖铝等；口服抑酸剂，主要有洛赛克和雷尼替丁等。

通常情况下，如果患慢性胃炎，则可采用以上方法治疗4-8周左右。若患者的临床症状消失，就可以停止用药。应根据患者的实际情况，如果胃部疼痛且饱胀感强烈，应选择使用促胃动力的药物与抑酸药物；如果患者有嗝气的表现，则可以服用胃黏膜保护剂、抑酸药物以及促胃动力药物等。对于抗幽门螺杆菌的治疗，一定要严格遵循国家在抗幽门螺杆菌方面的共识，坚决不允许随意使用抗生素。如果患者有大出血症状，则要及时补充血容量，针对并发症消化道大出血患者要构建静脉通道，在补液的作用下，对患者水电解质紊乱和休克的症状进行改善。

与此同时，采取局部止血的措施，合理留置胃管并对患者出血情况进行观察。除此之外，立即服用止血药物，使得毛细血管通透性得以降低，有效释放血小板凝血活性物质，强化血小板黏附性以及聚集活性。在此基础上，也可以采用生长抑素与生长抑素的类似药物。

由此可见，对于患有糜烂出血型胃炎的患者，在日常生活中，必须养成良好的生活习惯并采取必要的饮食调理和养护措施，结合自身病情与身体机能，采取相应的治疗药物，以缓解临床症状，不断改善胃部功能。

如何预防急性肠胃炎

文/余曼(湖南省儿童医院急诊科)

急性肠胃炎是一种胃肠黏膜的急性炎症。通常会使人出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热、腹胀等症状，让人食欲不振，没有精神。那么，如何预防急性肠胃炎，减少伤害呢？1、食物要熟需谨记。平常在做饭的时候烹饪时间不够，食物做的半生不熟

就凑合着吃，殊不知不熟的食物里面还存在着很多的细菌，这些细菌就容易导致肠胃炎；2、按时吃饭需遵从。要想让胃始终处于一个舒适的环境中，就必须每天按时吃饭，并且还要遵从早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃少的规律；3、厨房清洁需做到。干净的厨房才不容易滋生细菌，细菌

