

# 国内外大学生胃肠道疾病的主要影响因素及最新进展

张宁

(沈阳理工大学医院 110159)

**摘要:** 当前, 国内外大学生胃肠道疾病发病率较高, 已经成为了影响其健康水平的一类重要疾病。大学生胃肠道疾病发生因素较多, 需积极寻找影响因素, 从多个方面进行针对性的干预, 进而降低胃肠道疾病在大学生中的发生率, 促进其胃肠道健康。本研究针对国内外大学生胃肠道疾病的主要影响因素及最新进展展开分析。

**关键词:** 国内外大学生; 胃肠道疾病; 影响因素; 进展

## 引言

胃肠道疾病是一类对人类健康较大的疾病, 患病后会出现消化不良、胃胀、恶心呕吐、食欲不振等症状。据调查显示, 大学生出现胃肠道疾病的概率较大, 患病后对其学习、生活造成影响, 不利于学生未来发展。近年来, 大学生大多为亚健康状态, 且各类胃肠道疾病发生率不断升高, 常存在消化系统紊乱的情况, 因此, 需积极探讨大学生胃肠道疾病影响因素, 增强大学生胃肠道疾病预防观念, 进而改善大学生胃肠道疾病现状。

### 一、胃肠道疾病发病机制

生活中, 很多人都患有肠道消化性疾病, 患者若长期不进行治疗, 不仅会对其日常生活造成巨大困扰, 还会引起更为严重的病症变化情况。因而, 一旦发生胃肠道疾病, 患者就需要及时就医, 医师需从患者的身体情况及生活方面判定引发疾病的原因。通常产生该疾病的主要原因是胃的黏膜遭到了破坏, 防护功能减弱, 攻击因子失衡所致。造成上述情况有多方面的因素, 主要包括饮食、心境及遗传。比如患者喜欢食用辛辣、刺激性食物, 或者喜欢温度过高及过凉的食物, 不规律饮食都会对胃功能的发挥造成较大影响。饮食不够卫生, 盐量和油量过高, 这些因素也都会导致胃肠道疾病的发生。进食过多和暴饮暴食, 为患者的胃部增加了巨大的负担, 不新鲜的食物会导致肠道微生物感染, 以上是引起胃肠道疾病最常见的原因, 除此之外, 休息不足, 心理状态不佳, 压力过大会使肠胃产生紊乱, 这一点在精神病患者和长期患有心脑血管疾病患者中体现得尤为明显。心理负担过重会对胃黏膜造成损害, 出现急性胃炎、胃出血等症状。遗传出现的胃病情况较为多见, 比如结肠癌, 在确定遗传因素后必须配合科学合理的治疗才能确保彻底治愈疾病。

### 二、国内外大学生胃肠道疾病的主要影响因素

#### (一) 不良饮食习惯

大学生常存在不良饮食习惯, 出现这种情况的原因有饮食消费观念问题、自我肠道保护意识淡薄等, 如果长时间处于这种状态, 就会导致其胃肠负担加重。大学生存在各种不良饮食习惯, 如暴饮暴食、偏食等, 并且很多女生由于减肥而不能合理饮食, 进而大学生成为胃肠道疾病常见人群。据调查显示, 很多大学生饮食营养摄入分布不科学, 出现营养不均衡的情况, 进而加大疾病发生风险[2]。

#### (二) 乙病毒感染

有研究表明, 胃肠道疾病的发生与乙病毒感染联系较大。乙病毒感染治愈率较低, 且多存在消化性溃疡等。因此, 对于大学生来讲, 必须对乙肝预防引起重视。

#### (三) 身心压力较大

近年来, 随着社会的快速发展, 大学生竞争压力也在不断上升, 存在较大的心理及社会压力, 情绪状态不佳, 进而导致胃肠道疾病的发生。有学者认为, 近年来, 大学生心理障碍倾向人数越来越多, 且在大学生群体中占有一定比例, 大多伴随悲观、焦虑情绪, 进而出现各种胃肠道疾病症状, 如食欲不振、胃肠功能紊乱等[3]。因此, 必须对心理社会压力调节加以关注, 提高大学生应对压力的能力, 增强心理素质。

#### (四) 不良生活方式

信息化社会的到来使电子产品成为了人们生活中不可缺少的部分, 有调查显示, 大部分大学生进行社会活动时均会使用手机, 而其中将近一半的大学生存在使用不良的情况。由于其时间自由, 常存在熬夜情况, 无法保证良好的睡眠, 进而引起人体节律紊乱, 最终导致胃肠道疾病的出现。同时, 大学生对日常运动不够重视, 体质减低, 无法有效抵抗胃肠道疾病。

#### (五) 用药不合理

有学者认为, 用药不合理为近 10% 的大学生出现胃肠疾病的影

响因素[4]。四环素类、青霉素类等抗生素使用不合理, 会导致各种胃肠道不良反应。很多大学生缺乏药物知识, 安全意识不高, 在其身体出现不适感时, 常存在不合理用药的情况, 进而容易引发胃肠道疾病。

### 三、国内外大学生胃肠道疾病干预措施

#### (一) 养成良好的饮食习惯

很多大学生知道自身应养成良好的饮食习惯, 但是具体措施却并不了解。因此, 需制作健康饮食宣传海报、开展饮食讲座等, 提高健康饮食知识。重视校餐厅饮食问题, 学校需对食堂卫生等情况进行定期检查, 在保证营养均衡的情况下满足学生饮食喜好[5]。因此, 要求大学生个人、学校等共同努力提高健康饮食意识, 降低胃肠道疾病发生率。

#### (二) 提高疾病预防意识

大学生疾病预防意识较差, 无法识别及避免不良因素的影响, 因此, 需加强胃肠道疾病预防宣传教育力度, 可发放健康手册, 也可根据具体情况选择合适的时间举办健康讲座, 倡导大学生定期进行身体检查。对胃肠道疾病发生原因、预防方法等进行宣讲, 提高大学生认知, 使其重视胃肠道疾病对身体的不利影响, 进而提高自身健康水平。

#### (三) 纠正不良生活习惯

大学生胃肠道健康存在一定问题, 不良生活习惯是一个较为重要的影响因素。当前, 在各种因素影响下, 大学生呈现亚健康状态。因此, 需帮助大学生纠正不良生活习惯, 学校可改善宿舍条件, 为学生创造良好的休息环境, 并且鼓励大学生合理使用电子设备, 规律作息, 避免熬夜等, 进而降低胃肠道疾病发生风险。《内经》中说道: “饮食自倍, 肠胃乃伤” 胃肠道疾病患者需注重对胃肠的养护。平日生活中应避免过度饥饿或过度饮食, 当出现“饥饿收缩”时就表明需要进食了, 若不及时进食导致饿过了这种现象长期出现, 胃肠功能就会发生紊乱, 从而产生疾病。而胃的容量也是有限的, 进食时不宜吃的过饱, 否则容易使胃的收缩性减弱, 引起伤食和消化不良的现象, 故理想的摄入量应是七分饱, 使得胃部感受刚刚好。需遵循“早餐要吃好, 午餐要吃饱, 晚餐要吃少”的规律, 按时进食, 否则容易引发肥胖加重胃肠疾患。多吃蔬菜, 少食荤腥, 在饭后要进行适量运动, 不宜立即睡卧或剧烈运动。饭后是消化过程的高峰期, 胃肠道这个时候进行蠕动需要大量的血液供应, 运动剧烈容易使血液过多流向四肢, 影响消化, 应“食毕即须步行, 今稍畅而坐卧”。

#### (四) 缓解身心压力

焦虑、悲观等均为肠易激综合征发生的主要影响因素, 因此, 需指导大学生学会积极调节自身心理压力。同时, 学校可开设相关减压课程, 或定期对学生进行心理咨询, 也可组织类型多样的校园活动, 使其正确看待自身所面对的压力, 减轻心理压力, 保持良好的机体状态, 进而稳定胃酸分泌, 降低胃肠道疾病发生率。医生向病人进行知识宣教。讲解精神紧张、不良情绪等可使胃酸增加、胃液中粘蛋白浓度降低, 二者失衡, 使胃及十二指肠粘膜遭受腐蚀, 从而发生消化性溃疡。而疾病症状又可使不良情绪加重, 形成恶性循环, 成为难治型慢性消化性溃疡。同时让病人体检自己的情绪、情感和躯体症状之间的关系, 促进身心从紧张症状中解脱出来, 进行自我心理调节, 使防御因素增加促进康复。让病人知道消极心理情绪会影响健康、导致疾病, 并对疾病的发展, 临床表现和转归起着重要作用。慢性胃肠病具有反复发作特点, 长期患病使病人产生不同程度的心理压力, 由于多数病人不能完全、及时、正确的排解, 就会产生不正常的心理情绪反应, 在住院期间病人会缺乏配合治疗意识, 如果治疗效果达不到预想目标或病情有反复则情绪反应更大, 发生医患纠纷的机率就会增加。造成身心疾病的主要原因是长

期情绪因素或心理社会因素,因此心理护理对每一个患慢性胃肠疾病的病人至关重要。

#### (五) 对症治疗

慢性胃炎主要给予抑制胃酸分泌的药物治疗,如奥美拉唑等,存在痉挛症状者可通过阿托品等解除痉挛、吗丁啉、硫糖铝等能增强胃黏膜,抑菌药物对幽门螺杆菌具有控制作用,如庆大霉素。消化不良者在确定存在胃肠道疾病后给予吗丁啉、果胶秘治疗。急性胃炎者多给予质子泵抑制剂治疗。同时,用药期间需注意用药剂量,并观察有无不良反应,保证治疗安全性。通常对胃肠道疾病患者采用的治疗方式为饮食调理和药物治疗,若疾病现象比较严重,必要时也可采用手术治疗。该疾病的主要表现为胃痛、胃胀、反酸、呕吐、腹泻等症状。对于上述情况进行医治的主要手段还是采取药物治疗。可以服用胃肠动力药物和消化助剂,促进胃部蠕动及调节肠道菌群,因患者容易脱水,该治疗方式可以纠正电解质平衡。若是出现炎症,可以选用沙星类抗生素药物,进行积极的抗菌治疗。

中西医结合治疗。西医在大多数临床中都表现出较好的治疗效果,但是更注重局部,比如身体上的某一个系统或器官,虽然在对患者疾病的诊断上优于中医,但缺乏中医的宏观理念,中医更加强调整体,即天人合一。中、西医在对胃肠道疾病的治疗中表现出各自的优势,西医能利用先进的设备对患者进行诊治,利用多种抗生素药物抑制患者的炎症,控制病情恶化,中医利用其独特的理论知识,以辩证的方式运用中药汤剂、固定方剂中成药对患者展开多靶心和多环节的调节,注重患者的体质。故将两者相结合能有效治疗该疾病,缩短患者的疗程,使患者尽快康复。在面对幽门螺杆菌、感染性腹泻及消化性溃疡等胃肠道疾病时可采用西医疗法为主,中医疗法为辅的方式进行治疗,发挥西医抗生素药物的主要疗效,缓解其带来的副作用,消灭病原微生物,弥补西医的局限性。中草药具有多靶点的优势,在对待功能性消化不良的症状上,具有明显疗效,再配合西医进行根除 PH、使用质子泵抑制剂等治疗手段,对患者的康复治疗具有重大意义。六君子汤是中草药用于治疗胃肠道

疾病的主要方式之一,具有益气健脾的功效,能促进餐后血糖及脂肪物质的代谢。对于慢性胃病和萎缩性胃炎这种慢性胃肠道疾病,只靠西医所产生的作用远不能令人满意,中医治疗起着非常重要的作用,可直接对患者使用中成药,比如森苓白术颗粒和补中益气颗粒能有效治疗该病症,并且副作用小,对人体伤害较小,且对于患者的身体起到了一定的调理作用。将中医与西医的三联疗法及四联疗法结合起来,使用综合性的根除方式提高幽门螺杆菌的根除率,能在早期有效阻断癌症病变,做好对胃癌的预防工作,降低病变率,并且积极使用胃镜等诊断技术设备,将诊断结果及观察的规律与中医的传统理论相结合,提出具有针对性的用药方案,积极发挥中医药的干预功能,从而有效促进胃肠功能的恢复。

#### 结束语:

大学生胃肠道疾病的控制是一个必须要引起重视的问题,学生学习、就业等压力较大,且普遍存在不良饮食及生活习惯,再加乙肝患病率升高、不合理用药等的影响,导致胃肠道疾病发生率不断上升。因此,要求从多个方面做好疾病防治工作,不仅要求大学生个人增强意识,而且要求学校提高重视,从多个方面降低大学生胃肠道疾病发生率。

#### 参考文献:

- [1] 邝佳佳,荣红辉,陈济安.海南某高校大学生健康素养现状及影响因素分析[J].解放军预防医学杂志,2020,38(3):17-19.
- [2] 杨蓉,秦环龙.生命早期肠道菌群的变迁及相关影响因素研究进展[J].中华临床营养杂志,2018,26(2):121-124.
- [3] 赵瑞瑞,李贝,周光清,等.广州市3所大学生安全用药素养调查及影响因素研究[J].中国健康教育,2020,36(2):153-157.
- [4] 许丽娜,李海生,王彦,等.2016年北京市大学生健康素养现状及影响因素分析[J].中国慢性病预防与控制,2019,27(8):45-49.
- [5] 程靖,刘淑聪,郭梦娜,等.杭州市大学生健康自我管理能力及影响因素[J].中国学校卫生,2018,39(9):1310-1313.
- [6] 吴欢,白丽,姚业祥,等.高校学生不良健康行为现状及影响因素[J].中国学校卫生,2018,39(12):1798-1800,1804.