

# 自身免疫性胃炎 警惕胃里的“误伤”

很多人长期食欲不振、饭后饱胀、乏力疲惫、面色苍白,自认为是亚健康或普通胃病。其中部分患者可能患上自身免疫性胃炎(也称A型胃炎)——一种并不罕见却易被忽视的慢性胃病。该病起病隐匿、进展缓慢,早期常无剧烈疼痛或典型症状,因此易被延误,直至出现贫血或神经症状才引起重视。随着无痛胃镜普及与健康筛查增加,本病在临床检出率明显上升,尤多见于中年以上女性,或有甲状腺疾病、糖尿病家族史的人群。

通俗而言,免疫系统本应抵御外敌,但有时会“误判”,错误攻击胃内负责分泌胃酸和协助维生素B<sub>12</sub>吸收的壁细胞。壁细胞受损后,胃酸分泌大幅减少,维生素B<sub>12</sub>吸收障碍,久而久之导致胃壁变薄、功能减退。疾病初期症状往往较轻:食欲减退、口干口苦、轻度腹胀。随着病情进展,可能出现严重问题——贫血引起的头晕乏力、面色萎黄;

舌面光亮疼痛、如涂漆状;四肢麻木刺痛;记忆力下降、情绪烦躁,甚至步态不稳、易跌倒。这些症状多与维生素B<sub>12</sub>及铁缺乏有关。更需警惕的是,长期胃黏膜萎缩可能悄然增加某些胃部肿瘤的风险。

免疫系统为何“攻击自身”? 主要与遗传易感性及免疫调节功能异常有关。不少患者同时合并桥本甲状腺炎、恶性贫血或1型糖尿病等自身免疫性疾病。长期熬夜、情绪紧张、饮食不节可能加重症状,但本质上疾病是一个缓慢发展的过程。

诊断的金标准是胃镜检查结合血液检测。胃镜下典型表现为胃体、胃底黏膜苍白变薄、血管网清晰可见,而胃窦部黏膜相对完好。这种“自上而下”的萎缩模式称为“逆行性萎缩”,与幽门螺杆菌感染常见的“自下而上”萎缩形成对比,是提示自身免疫性胃炎的关键特征。结合血液检测显示壁细胞抗体、内因子抗体

阳性,以及维生素B<sub>12</sub>、叶酸水平低下,即可明确诊断。

本病目前尚无法根治,但经规范治疗可维持正常生活,生活质量不受明显影响。核心方案是终身补充维生素B<sub>12</sub>、叶酸,并根据需要补充铁、钙等营养素。早期多采用肌肉注射维生素B<sub>12</sub>,起效迅速,通常数周内即可明显改善贫血及神经损伤症状(如四肢麻木、记忆力减退);后期在医生指导下可改为口服高剂量维生素B<sub>12</sub>长期维持,方便有效。若合并缺铁性贫血,需在医生指导下同步补铁,防止症状反复。针对消化不良、腹胀等症状,可短期使用胃黏膜保护剂或促胃肠动力药缓解。

日常自我管理并不复杂,坚持以下几点有助于控制病情:

饮食温和细软:以温粥、软面、蒸菜、蒸鱼等易消化食物为主,避免生冷、辛辣、油腻及腌制食品。建议少食多餐,避免长时间空腹或进食过饱。

注重维生素B<sub>12</sub>摄入:多选择猪肝、牛羊肉、深海鱼、鸡蛋、牛奶等动物性食物。严格素食者需提前咨询医生,必要时予以补充。

保持良好生活习惯:规律作息、适度运动、情绪平稳。压力较大时可通过散步、听音乐、深呼吸等方式放松,减轻胃肠负担。

坚持定期随访:确诊后建议每1至3年复查一次胃镜,及时监测黏膜变化,防范潜在风险。

自身免疫性胃炎并不可怕,关键在于早识别、早诊断、早管理。不应将长期胃部不适视为小事,更不宜一味忍耐或自行用药。出现相关症状时,及时进行胃镜检查,常能将隐患控制在早期阶段。胃部舒适,全身轻松。

[作者:林晓露 福州大学附属省立医院 副主任医师  
社会发展引导性(重点)项目编号:2023Y0049]

# 感冒后声音嘶哑像“小鸭子” 小儿急性喉炎需紧急处理

很多家长会遇到这样的一种情况,孩子感冒好了后,声音却嘶哑像“小鸭子”,半夜还会发出“空空空”的声音。这种情况可不是简单的感冒后遗症,很有可能是急性喉炎在作祟。

小儿急性喉炎到底是什么?又该怎样进行紧急处理呢?

## 什么是小儿急性喉炎

小儿急性喉炎是儿科常见急症,指的是儿童喉部黏膜出现急性弥漫性炎症。儿童的呼吸系统发育并未完善,与成年人相比,儿童的喉腔要更为狭窄,黏膜组织比较娇嫩,一旦出现炎症,黏膜会快速充血、水肿。而咽喉又是气道最狭窄的部分,当此处出现水肿时,会对孩子正常呼吸功能造成影响,严重情况下甚至会导致患儿缺氧、窒息。

## 如何识别小儿急性喉炎

声音嘶哑是急性喉炎的主要症状,如果宝宝在没有剧烈哭闹、大喊大叫的情况下嗓子出现明显嘶哑,或者是哭闹的时候哭不出声、用气音发声等情况,就需要警

惕急性喉炎。急性喉炎患儿还会出现犬吠样咳嗽症状,咳嗽时像是小狗一样,呈现出“空空空”的声音。若病情持续加重,喉部出现炎症狭窄,宝宝还会出现吸气性喉鸣、呼吸困难等表现。

## 小儿急性喉炎的紧急处理

### 1. 耐心安抚

急性喉炎起病急,在孩子出现急性喉炎时,因为喉部不适,宝宝会出现明显哭闹的情况,家长一定要耐心安抚孩子,可以使用玩具、动画片等转移宝宝的注意力,避免宝宝过度哭闹而加重呼吸窘迫和气道梗阻的症状。在此期间,家长要密切关注孩子的病情变化,如果孩子出现疑似吸气性喉鸣、呼吸困难等症状时,一定要第一时间就医,避免危及患儿生命。

### 2. 保持呼吸道通畅

在发病期间,家长尽量不要让孩子平躺,这是因为平躺容易影响分泌物排出,加重孩子呼吸不畅的情况。家长应该将孩子竖着抱起,或者协助宝宝保持半坐

位。在睡觉或休息时,可以适当垫高宝宝的头部,或者直接抱着睡,让宝宝的呼吸更为通畅。

### 3. 湿化气道

家长需要营造良好的生活环境,注意将室内温度控制在20℃~24℃,湿度控制在50%~60%,如果室内较为干燥,还可以使用加湿器,湿润的空气能够明显降低患儿咽喉干燥的情况。患病期间,家长需要鼓励患儿少量多次饮水,充分滋润患儿的咽喉。饮水时,水温不宜过热或者过凉,以温水为最佳,以免对患儿咽喉造成刺激。但家长需要注意不要强迫孩子喝水,以免引起孩子哭闹或者是呛咳。

### 4. 叩背排痰

在日常生活中,家长也要注意对宝宝进行叩背排痰,这一操作能够松动附着在宝宝气管、支气管以及肺内的分泌物,促进痰液排出。家长可以让宝宝保持侧卧位,一只手固定住宝宝,另一只手手指并拢,用空心的手掌规律而均匀地由下至上、由外向内

叩击宝宝背部。建议在宝宝进食前半小时,或者进食2小时后进行叩背排痰,每天进行3~4次,如果宝宝痰液量大,可以适当增加叩背次数。

### 5. 饮食管理

患病期间,患儿饮食应当以清淡、营养、易消化的饮食原则为主,如果患儿存在明显的喉部梗阻症状,最好不要让患儿进食,待到梗阻症状缓解后,可以让患儿适当食用一些流质、半流质的食物,然后随着病情的康复逐渐过渡到普通饮食。家长要注意,不要让孩子食用辛辣、生冷、粗糙的食物,并且在进食时,要让宝宝缓慢进食,以免出现呛咳。

小儿急性喉炎比想象中更危险,当自家宝宝出现疑似急性喉炎症状时,一定要耐心安抚患儿,并尽快就医,不要给宝宝随意用药,以免加重宝宝病情。

(作者:姚华康 永泰县医院 副主任医师)