

儿童也会得胃炎 贪吃零食、吃饭不规律都是“元凶”

记者 王敏

6岁的乐乐最近总喊肚子疼,尤其是在饭前和夜里,有时疼得蜷缩成一团。妈妈以为孩子肚子里有蛔虫,给吃了驱虫药却不见效。就诊后,医生通过胃镜检查发现:乐乐的胃窦部黏膜布满水肿和糜烂——她竟然患上了慢性胃炎。“很多家长觉得胃炎是成人病,其实不然。不良的饮食习惯和家庭传染,正在慢慢侵蚀孩子的胃部健康。胃炎已经在不经意间盯上了他们。”银川市妇幼保健院儿科张静医生说。



暴饮暴食

不规律饮食

爱吃零食

这些因素易致儿童胃炎

张静介绍,儿童胃炎的病因包括饮食不当、感染、药物刺激和十二指肠液反流等。“儿童暴饮暴食、不规律饮食、进食不洁食物或常吃刺激性食物等,均可能对胃黏膜造成损伤,引发胃炎。”

感染因素在儿童胃炎中扮演着重要角色。张静解释道:“细菌和病毒感染是儿童胃炎的常见原因。例如,沙门氏菌和诺如病毒常与儿童胃炎有关。”她特别提到了幽门螺杆菌感染,这是一种已知会导致成人胃炎和消化性溃疡的细菌,也与儿童胃炎相关。

此外,某些药物可能对胃黏膜产生刺激作用。“儿童长期服用消炎镇痛类药物、激素类药物或抗生素类药物等,均可能对胃黏膜造成损伤,引发胃炎。”她强调,家长在给儿童使用药物时应特别谨慎,最好在医生指导下使用。

“十二指肠液反流也是儿童胃炎的常见病因。这种情况在儿童中也相当常见,需要引起家长的重视。”张静分析。



本版图片均为资料图片

有些儿童胃炎症状可能不典型

儿童胃炎的症状可能因年龄和严重程度而异,常见症状包括上腹疼痛、恶心、暖气、呕吐等。对于年幼的胃炎儿童,他们可能无法准确表达疼痛,但会表现出烦躁、食欲不振或拒绝进食等。张静提醒家长:“如果发现孩子无缘无故变得烦躁,或者对食物失去兴趣,应该考虑是否有胃炎的可能。”

对于患有慢性胃炎的儿童,反复腹痛是一个常见的症状,可能会干扰他们的日常生活和学习。这种腹痛可能表现为持续性隐痛或

阵发性痉挛性疼痛,可能发生在餐前或餐后,也可能发生在夜间或者毫无规律。

有些儿童胃炎症状可能并不典型,容易被家长忽视。张静分享了一个病例:“一名儿童因贫血就诊,进一步检查发现其患有胶原性胃炎,这是一种罕见的胃炎类型,特征是胃壁中胶原蛋白沉积异常。这个案例提醒家长,如果孩子出现无法解释的不适症状,或者持续出现呕吐、腹胀、消瘦等症状,应引起家长的重视,及时就医。”

根据病因开展个性化治疗

张静解释道,儿童胃炎的诊断通常需要通过胃镜检查 and 活检来判断。胃镜是确诊的首选方式。通过胃镜检查,医生可以直观地观察胃黏膜的情况,并在必要时取组织样本进行病理学检查,以确定炎症的类型和严重程度。

儿童胃炎如何治疗?张静表示,应根据患儿的具体病情和病因进行个性化治疗,主要包括两个方面:饮食管理和药物治疗。

合理的饮食对于胃炎的治疗至关重要。在饮食管理方面,家长应避免让孩子摄入对胃有刺激性的食物和饮料。清淡、易消化的食物是首选,要确保孩子充分补水。

根据胃炎患儿的病情,医生可能会使用抗酸药或黏膜保护药,如

奥美拉唑、铝碳酸镁或硫糖铝等。这些药物可以帮助减少胃酸分泌或保护胃黏膜,从而缓解症状。

张静还强调了根除幽门螺杆菌的重要性。“幽门螺杆菌相关慢性胃炎是传染性疾病。若患儿有临床症状,胃镜下明确诊断为幽门螺杆菌相关性慢性胃炎,则需要进行幽门螺杆菌根除治疗,减少炎症反应,这一治疗可在一定程度上缓解胃炎症状。”

对于由十二指肠液反流引起的胃炎,可能需要使用促进胃动力的药物来减少反流。“这种情况下,单纯的抗酸治疗可能效果不佳,需要综合治疗。家长应遵循医生的建议,按时按量给儿童服药,不要自行增减药量或停药。”张静强调说。

预防建议

为孩子制定合理饮食计划

预防儿童胃炎的关键,是让孩子养成良好的饮食习惯和卫生习惯。张静提供了详细的预防建议。

首先,家长应该培养孩子规律的饮食习惯,定时定量进餐,避免暴饮暴食或不规律进食。

零食通常含高脂肪、高糖分,对胃黏膜刺激较大。建议家长控制孩子零食的摄入量,尤其是在饭前不要让孩子吃太多零食,以免影响正餐的食欲。

另外,家长还要为孩子提供富含纤维的食物,如水果、蔬菜和全谷物,这些食物有助于维持肠道健康,减少胃炎的发生。

良好的卫生习惯也是预防胃炎的重要措施。张静提醒家长朋友:“要教导孩子饭前便后洗手,避免食用不干净或过期的食物。同时,应确保食物的安全处理和储存,防止细菌生长。”

减轻压力 有助于预防胃炎

张静还特别提到,学习负担过重和心理压力大也是青少年慢性胃炎的危险因素,应鼓励他们通过深呼吸、冥想或体育活动,缓解压力。

对轻度胃炎症状的家庭疗法,张静提供了一些实用建议。“温暖的姜茶可以帮助缓解恶心和腹痛。香蕉和燕麦等易消化食物可以优先选择。日常要确保孩子充分补水,特别是在孩子有呕吐或腹泻的情况下。”