

慢性胃炎中医药防治科普指南(上)

国家中医药管理局中医药行业科研专项《慢性胃炎中医药防治技术及规范的转化应用研究》课题组

编者按 2011年~2013年,中国中医科学院西苑医院唐旭东院长带领的团队,在开展国家中医药管理局公益性行业科研专项“慢性胃炎中医药防治技术及规范的转化应用研究”过程中,撰写出慢性胃炎中医药防治科普指南,并经国内中医药行业消化领域顶尖专家进行意见征询,形成项目研究成果。该指南对慢性胃炎的诊断、治疗等进行了兼具科学性和通俗性的阐述。现将其全文刊出,以期对广大医患有所裨益。

前言

战略上藐视 战术上重视

慢性胃炎是一种很常见的消化系统疾病,在人群中有很高的发病率。大部分人在其一生中可能都或多或少、或长或短体会过胃疼、胃胀等消化系统功能障碍的症状。总体来说,慢性胃炎是一种预后良好的疾病,得了慢性胃炎并不可怕,应保持良好心态,积极治疗。

战略上的藐视:保持良好心态的重要性

有一部分患者在确诊为慢性胃炎后,常常忧心忡忡、焦虑不安,辗转各地到全国各大医院就医,服用多种治疗药物,症状却不能明显缓解,往往引起恶性循环。这里面有三个影响因素要引起注意:

1.消化系统疾病是与心理状态关系最为密切的疾病,心情不好非常容易引起慢性胃炎症状的反复,过度担心疾病反而会加重病情;

2.四处奔波过度劳累加重疾病:从中医角度讲,“脾胃为后天之本、气血生化之源”,四处奔波、反复检查会影响脾胃功能的发挥,对疾病症状的缓解无益;

3.短期内服用多种药物对胃有害无益:短期内反复更换药物一方面不利于药物疗效的发挥,还会对胃造成不良影响,反而起不到治疗效果,而且还可能存在一些药物之间的相互作用。

慢性胃炎患者应放下心理负担,以积极的心态去面对疾病,可以通过文体体育活动疏导情绪,转移注意力。

战术上的重视:规范慢性胃炎的诊断及治疗

慢性胃炎虽然是一种预后比较好的疾病,但如果疾病的症状不能缓解,会影响患者的生活质量;如果任由疾病的发展,可能会引发一些严重的预后不良的疾病。所以,患上慢性胃炎不要太担心,但要积极面对。主要包括以下几点:

1.规范诊断:应该到正规医院的消化科就诊,经过一些必要的检查明确疾病的严重程度和疾病原因。

2.规范治疗:在消化科专科医生指导下服用药物,药物疗效的发挥和疾病症状的缓解需要一定时间,不要频繁更换药物。

3.注重疾病调养:俗话说“胃病三分治疗,七分调养”,不良的生活方式常常是慢性胃炎起病和复发的主要原因,所以需要特别注意改变不良的生活方式。

具备了一个良好的面对疾病的态度,我们就从认识慢性胃炎开始,从慢性胃炎的诊断、治疗和调养等各方面讲解慢性胃炎。

基础篇

认识慢性胃炎

1.什么是慢性胃炎?

说到慢性胃炎, 很多人都不陌生。那到底什么是慢性胃炎呢?

简单的说, 慢性胃炎是由多种原因引起的胃黏膜的慢性炎症, 发生在胃的黏膜层, 表现为胃黏膜的炎症细胞浸润, 在胃镜下可以表现为黏膜细胞的充血、水肿、糜烂、出血等。慢性胃炎在临床上很常见, 有研究显示, 在所有接受胃镜检查的人中, 大约有 80%~90% 都会被诊断为慢性胃炎, 男性患者多于女性患者, 随着年龄的增加, 慢性胃炎的发病率增高。

2.慢性胃炎的病因有哪些?

日常生活中, 引起慢性胃炎的原因主要有:

(1) 幽门螺旋杆菌感染

幽门螺旋杆菌感染是慢性胃炎最主要的病因, 大约有一半以上的慢性胃炎都是由幽门螺旋杆菌感染引起的。

(2) 不良饮食习惯

长期饮用浓茶、烈酒、咖啡, 进食辛辣及粗糙食物, 吃东西过急过快, 喜食过热, 过饥或过饱的不良饮食习惯容易引发慢性胃炎。服用非甾体类抗炎药、糖皮质激素及一些治疗心脑血管系统疾病的药物等也可能引起慢性胃炎。

(3) 精神心理因素

从事竞争性强、精神压力大的职业的人群, 慢性胃炎的发病率明显高于平常人群, 紧张、焦虑、暴躁、忧伤等均可引起体内自主神经功能紊乱, 引发慢性胃炎, 或诱发出慢性胃炎的症状。

(4) 气候环境因素

气候变化和季节交替的时候, 如果人体不能在短期内适应, 除了可能患上感冒等疾病外, 还可能引发慢性胃炎。对以前已经患上慢性胃炎的人来说, 季节变化, 天气变凉有可能引起慢性胃炎复发。

除此以外, 遗传、患有其他疾病等因素也会对慢性胃炎的发生有促进作用。

3.慢性胃炎可以分为哪几种类型?

慢性胃炎可分为慢性浅表性胃炎和慢性萎缩性胃炎两种类型。

慢性浅表性胃炎也被叫做非萎缩性胃炎, 主要是以胃黏膜的慢性炎性细胞浸润为主, 也可伴有活动性炎症, 是与萎缩性胃炎相对而言的, 两者的区别主要是看胃黏膜上的腺体是否存在萎缩。慢性胃炎患者的主要症状有哪些?

大多数患上慢性胃炎的患者可能自己不会感觉不舒服, 只是在胃镜检查中被医生告知患上了慢性胃炎。一部分慢性胃炎的患者会出现不舒服的症状, 比如说上腹部不适、胀满感、疼痛、食欲不好、嗝气、反酸烧心等, 有些人还会表现出健忘、焦虑、抑郁等精神心理症状。饮食不当、情绪激动或抑郁、劳累过度或气候变化都可能诱发以上这些症状的发生。

另外, 值得引起注意的一点是: 慢性胃炎患者症状的轻重跟胃镜下胃黏膜的损伤程度是不成正比的, 也就是说, 如果患上了慢性胃炎, 不能单凭症状是不是严重来判断疾病的严重程度, 最主要的还要看胃镜和病理的检查结果。

诊断篇

我是不是得了慢性胃炎?

1.症状诊断: 你只是“可能”患上了慢性胃炎

正如前面提到的, 慢性胃炎的症状有很多, 除了胃胀、胃痛等消化系统症状, 还可能有一些精神症状如焦虑、抑郁等。

但慢性胃炎的症状没有疾病特异性, 所谓“没有疾病特异性”主要包括以下三个方面的含义:

(1) 有些慢性胃炎患者并没有症状, 只是在胃镜检查中却发现胃黏膜存在一定的损伤。

(2) 对于有症状的患者, 并不是说出现了某种或某些症状就一定能诊断为慢性胃炎, 功能性消化不良以及其他慢性胃病也会出现跟慢性胃炎类似的症状。

(3) 症状的严重程度并不能完全代表慢性胃炎的严重程度。

所以，通过症状诊断慢性胃炎并不可靠，出现胃疼、胃胀、食欲不好等消化系统症状的人只是“可能”患上了慢性胃炎而已，真正确诊慢性胃炎需要依靠胃镜和病理检查。

2.慢性胃炎的确诊：胃镜和病理检查

慢性胃炎的确诊需要进行胃镜和胃黏膜的病理组织学检查。

胃镜检查通过将一根带着镜头的管道插入胃中，可以很直接的看到胃黏膜的情况，同时可以通过活检钳取一小块胃黏膜在显微镜下进行病理组织学的检查。慢性胃炎属于病理诊断，最终的金标准还是要等待病理检查报告。但是，两种不同类型的慢性胃炎情况略有不同。对于慢性浅表性胃炎来说，通过之前的研究发现，胃镜检查结果和病理检查之间具有很好的一致性，所以胃镜检查诊断慢性浅表性胃炎就基本可以确诊了；但如果胃镜检查怀疑是慢性萎缩性胃炎的话，还需要通过病理检查结果最终确认才可以。

很多患者会认为从胃黏膜上取一块黏膜下来是一件很可怕的事情，可能会很疼，实际上，因为神经分布的原因，在胃黏膜上取活检，人并不会感觉到疼痛，只有一些患者在活检之后会感觉到疼痛；而且，取的黏膜体积很小，直径只有大约 3~5 毫米；胃黏膜还有强大的再生能力，取活检之后大约几天就能愈合。所以不必对此有太多的顾虑。

3.慢性胃炎的病因诊断：不得不提的幽门螺旋杆菌检测

幽门螺旋杆菌感染与慢性胃炎关系非常密切，大约有 60~70%的慢性胃炎都是由幽门螺旋杆菌感染引起的。一般来说，诊断慢性胃炎的患者应在胃镜检查的同时或之后常规进行幽门螺旋杆菌的检测。

幽门螺旋杆菌的检测方法主要包括侵入性和非侵入性两大类：

(1) 侵入性检查：包括胃镜检查时同时进行的快速尿素酶实验、黏膜组织镜检或组织切片染色等。

(2) 非侵入性检查：13C 或 14C 呼气实验、抗体检测等。

目前临床中最常用的是快速尿素酶实验和 13C 或 14C 呼气实验。推荐进行胃镜检查的患者同时进行快速尿素酶的检测，这种方法简便快速，但敏感性还有待提高；13C 或 14C 呼气实验具有简便、无创、敏感性高的特点，只是费用略微贵一些，也是推荐使用的一种检查方法。

4.诊断后的担忧：得了慢性胃炎可怕吗

慢性胃炎是一种预后良好的疾病，得了慢性胃炎并不可怕，只要积极治疗和调养，可以很快缓解症状，并且阻断疾病向不好的方向转化的过程，因而不必过于忧虑。

对于慢性浅表性胃炎来说，除了症状发作会影响患者的生活质量外，一般来说，不会有更为严重的后果，只要按照医生的处方用药治疗，并注意在生活中的调养，很快就能恢复健康。

值得一提的慢性萎缩性胃炎。慢性萎缩性胃炎被认为是一种癌前疾病，很多医生也常常跟患者强调这一点，搞得很多患了萎缩性胃炎的人忧心忡忡。事实上，即便是得了慢性萎缩性胃炎，也并不可怕，为什么呢？

首先，“萎缩”是指在胃黏膜中腺体的萎缩，不是整个胃的萎缩，不是胃腔的变小，随着年龄的增长，每个人的胃黏膜或多或少都会存在一定程度的萎缩，所以，从某种意义上来说，萎缩是一种半生理的衰老现象。

其次，在存在萎缩并伴有肠上皮化生的人群中，发生癌变的几率还是比较低的，根据医学家的研究，大概 10 年发生癌变的几率只有 1%~2%左右，也就是，10 年当中，100 个患有慢性萎缩性胃炎的人中只有 1-2 个可能会发生癌变。异型增生（上皮内瘤变）是目前公认的癌前病变，尤其是重度异型增生，转化为腺癌的几率还是比较高的，据文献报道，可以达到 20%~40%。

再次，即便是发生了癌变，也可以通过早期诊断和早期治疗将疾病扼杀在襁褓之中。

所以，综合以上我们知道，得了慢性胃炎并不可怕，只要保持良好心态，积极治疗，疾病就不会向不良的方向转化。

治疗篇

得了慢性胃炎怎么办？

1. 中医还是西医？

得了慢性胃炎应该用中医治疗还是西医治疗呢？有些人会说：用西医，好得快；但也有人会说：当然用中医了，治根儿，还没有副作用；另外一个人可能会跳出来说：当然是中西医结合了。事实上，由于个体差异的存在，由于不同患者自身情况不同，治疗慢性胃炎单独采用中医或西医或中西医结合的治疗方法都是可以的。需要医生结合患者的具体情况，如症状特点、胃镜检查结果、患者的个人意愿、是否方便服用中药汤药、服药后的疗效等来确定。

但需要特别说明的是，在疾病的诊断中，一定要有西医诊断手段的参与，这样可最大限度减少疾病的误诊、早期诊断某些疾病。

2. 慢性胃炎的中医治疗

中医治疗是一个大的概念，包括了药物治疗和非药物治疗。本小节主要涉及的是慢性胃炎的中药治疗。大体来说，中药可以分成中药汤药和中成药两大类。汤药是医生根据患者的情况，经过辨证论治，结合患者的体质，特异性的针对某个患者的用药，一般情况下，汤药是非常个体化的，开给一个人的药，不能给另一个人吃，这种个体化用药一般也会具有更好的效果，能照顾得非常全面。中成药的成分也是中药，不同的是，一种中成药可以给很多不同的人吃，也就是说，疾病除了具有差异性外，也在一定程度上具有共性，所以不同的人可以服用相同的药物。但是不是说中成药的疗效就一定不如汤药呢，那也不完全是。选择汤药还是中成药，一方面要考虑患者的意愿和自身情况，如果没有条件熬药或保存由医院加工好的汤药，或者不能接受汤药的口感，那可能只能选择中成药；另一方面还要考虑患者的病情，如果疾病比较单纯，症状比较单一，选用中成药就可以解决问题；但如果患者疾病复杂，症状非常多样，在这种情况下就是选择汤药比较好了。

汤药治疗需在正规中医师的处方下使用。下面仅介绍一些常用的可以用于治疗慢性胃炎的中成药。

A 香砂六君丸：每次 6~9 克，每日 2~3 次，口服。可用于慢性胃炎脾胃气虚证的治疗，可见胃胀满，进食后胀满感加重，食欲不佳，舌边见齿痕等。

B 补中益气丸：小蜜丸一次 9 克，大蜜丸一次 1 丸，每日 2~3 次，口服。可用于慢性胃炎脾胃气虚证的治疗。

C 参苓白术散：每次 6~9 克，每日 2~3 次，口服。可用于慢性胃炎脾胃气虚证的治疗，对于同时伴有大便稀的患者尤其适用。

D 附子理中丸：水蜜丸每次 6 克，大蜜丸每次 1 粒/次，每日 2~3 次，口服。可用于慢性胃炎脾胃虚寒证的治疗，主要特点是：病人胃寒怕冷，喜热饮，不敢吃凉东西，或者伴有大便溏稀等。

E 香砂养胃丸：每次 9 克，每日 3 次，口服。可用于慢性胃炎脾胃虚寒证的治疗。

F 气滞胃痛颗粒：每次 5 克，每日 3 次，口服。可用于慢性胃炎肝气犯胃证的治疗，主要使用依据是：胃脘胀痛，或者连及两肋，在情志抑郁或暴怒后加剧等。

G 胃苏颗粒：每次 15 克，每日 3 次，口服。可用于慢性胃炎肝气犯胃证的治疗。

H 三九胃泰颗粒：每次 2.5 克，每日 2 次，口服。可用于慢性胃炎脾胃湿热证的治疗，使用依据包括：除了胃痛、胃胀之外，伴有口苦、口黏、有口气，舌苔黄腻等。

I 摩罗丹：每次 6~9 克，每日 2~3 次，口服。可用于慢性萎缩性胃炎患者。胃黏膜有糜烂、出血者，可用三七粉，每天 3~6 克，分 3 次冲服。

3. 慢性胃炎的西医治疗

西医治疗慢性胃炎主要有以下几种药物：

(1) 抑酸药：如法莫替丁、奥美拉唑等。一般这类药物都以“替丁”和“拉唑”命名，主

要作用是抑制胃酸的分泌，减少胃酸对于已经受到损伤的胃黏膜的刺激。对于那些以疼痛为主要表现的慢性胃炎患者来说，一般可以服用这类药物。像雷尼替丁等“替丁”类的H₂受体拮抗剂，要注意少部分病人会出现皮疹、肝损害等副作用。像奥美拉唑等一类的质子泵抑制剂具有强而持久的抑制胃酸分泌的作用，长期服用会影响到消化能力。

(2) 促动力药物：如吗丁啉、莫沙必利等。这类药物的作用在于促进胃肠道的蠕动，可以在一定程度上帮助胃的消化和吸收。对于那些以胃胀满为主的慢性胃炎患者来说，可以服用这类药物。

(3) 胃黏膜保护剂：如硫糖铝等。这类药物可以在胃黏膜表面形成一层保护层防止胃黏膜的进一步损伤，并有促进黏膜修复的作用。一般来说，胃镜检查发现胃黏膜出现糜烂的患者可以在医生指导下服用此类药物。

(4) 杀灭幽门螺旋杆菌的药物：杀灭幽门螺旋杆菌要在医生指导下坚持服用1~2周的药物，除了抑酸药外，一般还会包括两种抗菌药物。一定要按照医生嘱咐的方式用药，千万不要随便延长或缩短服药时间。值得注意的是，根据国家相关疾病指南的要求，并不是所有的慢性胃炎患者都需要杀灭幽门螺旋杆菌，只有那些发现胃黏膜具有糜烂、出血等活动性炎症、伴有癌前病变才必须要杀菌治疗。

4. 针灸、中药外敷治疗也是不错的选择

中医药在治疗方法上还有一个最大的特点，那就是治疗方法非常多样。除了前面提到的药物治疗方法外，还有针灸、中药外敷足浴、穴位注射和中药离子导入等等多种方法可以供医生和患者。

针灸治疗对慢性胃炎的症状改善有作用，可有效改善胃脘痛、上腹胀、嗝气、泛酸、纳呆、饮食减少等临床症状。采用针灸治疗多需要在医院进行。患上慢性胃炎的患者可采用艾灸和穴位按摩的方法进行自我调理。

A 艾灸：艾灸疗法主要适用于慢性胃炎脾胃虚弱证（包括脾胃虚寒证）的保健调养。主要选择足三里、中脘两个穴位进行。

B 穴位按摩：穴位按摩可适用于所有慢性胃炎患者，最常用的保健穴位包括足三里、内关及三阴交。

对于艾灸及穴位按摩，贵在坚持，才能达到一定的治疗作用。

附：足三里、中脘、内关、三阴交位置及取穴方法

足三里穴：足三里穴在外膝眼下3寸，距胫骨前缘1横指，当胫骨前肌上。取穴时，由外膝眼向下量4横指，在腓骨与胫骨之间，由胫骨旁量1横指，该处即是。

中脘：取穴时，可采用仰卧的姿势，该穴位于人体的上腹部，前正中线上，具体找法如下：胸骨下端和肚脐连接线中点即为此穴。

内关：位于前臂正中，腕横纹上2寸，在桡侧屈腕肌腱同掌长肌腱之间取穴。

三阴交：在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方；正坐屈膝成直角取穴。

调养篇

慢性胃炎患者应如何调养和预防复发？

1. 饮食：有节制和规律

慢性胃炎患者非常有必要养成良好的饮食习惯，包括避免进食过多的辛辣、温度热烫、油腻及含盐过多的食品，应戒烟戒酒，保证饮食时间的规律性；宜增加营养，适当高蛋白、高维生素的饮食；多进食水果、新鲜蔬菜对慢性胃炎患者可能有一定的益处，但对于脾胃虚弱证患者宜谨慎。慢性胃炎患者进食应尽量保证食材的新鲜。避免服用对胃黏膜有刺激的药物。有研究表明：进餐不定时，吃饭吃的过快，暴饮暴食，喜欢吃热的烫的食物都可以引发慢性胃炎，而经常吃水果是慢性胃炎的保护性因素。

2. 起居：要劳逸有度

慢性胃炎患者应当避免长期过度劳累和熬夜，尤其要避免在熬夜的同时暴饮暴食、吸烟、饮酒和饮用浓茶咖啡等。同时，应根据气候变化，注意防寒保暖，一般来说，天气寒冷容易诱发慢性胃病的复发，所以，在冬春季节，平常就比较怕冷的人尤其要注意防寒保暖。

3.情志：要保持心情舒畅

根据传统中医理论，忧思伤脾，气郁伤肝，而肝气郁滞又会影响脾胃的功能，影响脾胃的正常运行；现代医学研究也发现，精神心理状态不佳对于胃肠功能也有不良影响。因此，慢性胃炎患者应保持心情舒畅，避免不良情绪的刺激，必要时可向心理医师咨询。

此外，应养成经常锻炼的好习惯，传统的中医保健功法如太极拳等对调整胃肠功能有一定的作用，也可以在运动中缓解工作中的压力。