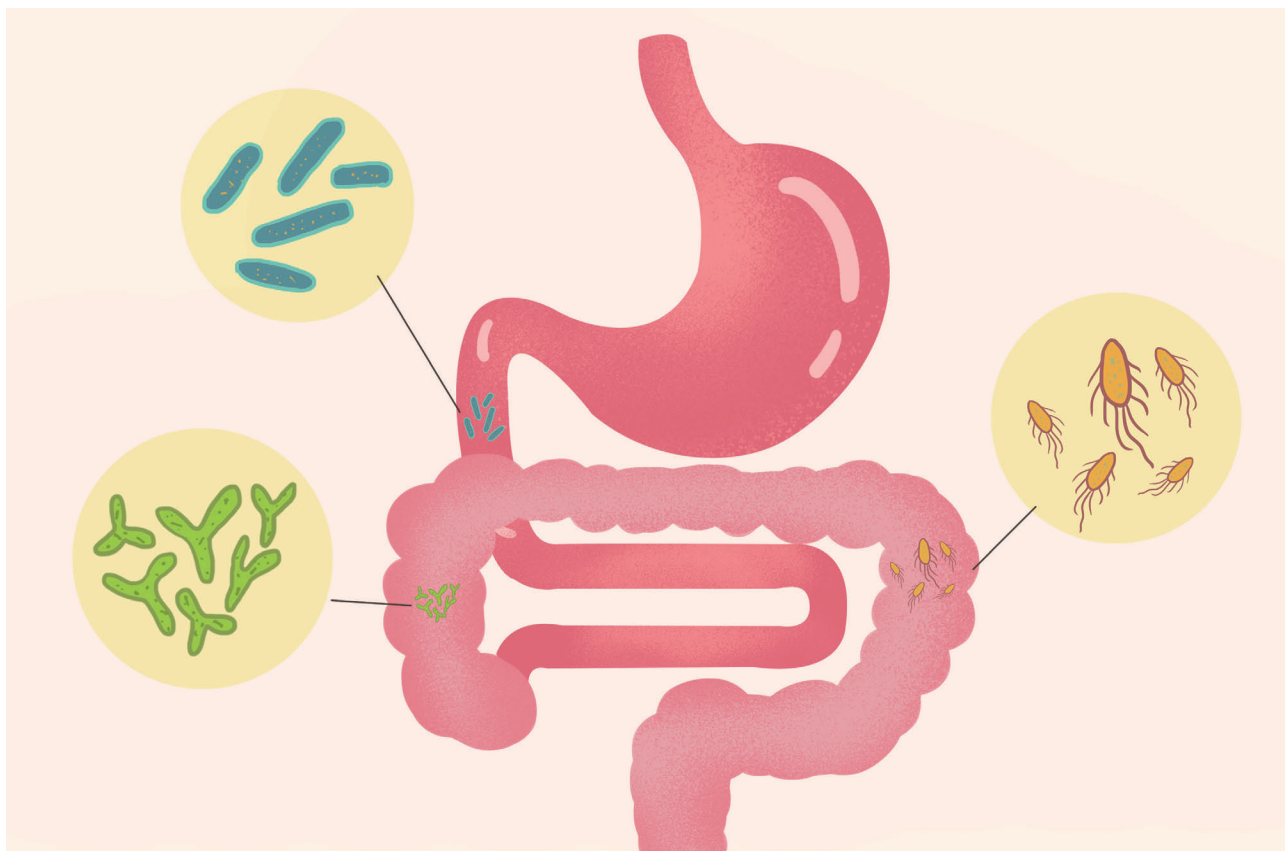


# 胃肠不适？别乱用药！

文 / 陕西省榆林市第一医院 焦军林



关键词：胃肠不适；科学用药；用药误区

最近，小区里的王叔叔总觉得“烧心”，饭后反酸水的情况出现得也越来越频繁。他想起家里还有上次用剩下的碳酸氢钠片，便连着服用了一周。可没想到，不仅反酸的症状没好，还新添了胃痛的问题。去医院检查后才知道，碳酸氢钠片虽能暂时中和胃酸，却会刺激胃黏膜，还会导致体内电解质紊乱。

生活中，不少人和王叔叔一样，肠胃一不舒服就自行用药，殊不知用错药反而会加重病情。下面，我们就结合常见的胃肠不适症状，为大家科普用药知识，帮大家避开用药误区。

## 一、常见症状及科学用药方法

### 1.反酸

反酸多与胃食管反流、慢性胃炎相关，核心原因在于胃酸分泌过多或胃动力减弱。发作时，患者常会在饭后出现胸骨后烧灼感，还可能伴随反酸水的情况。

很多人遇到反酸，第一反应就是服用碳酸氢钠片、氢氧化铝片等“中和胃酸”的药物。这类药物确实能快速缓解不适，但效果维持时间极短（仅1~2小时）。而且，长期服用还会打乱胃内酸碱平衡。例如：碳酸氢钠可能引起胃胀，还可能导致体内电解质紊乱；氢氧化铝吃久了容易导致便秘，铝元素也会在体内逐渐蓄积。

正确处理反酸,需做好“抑制胃酸”和“保护胃黏膜”两步。

● 第一步是选择抑酸药,从源头减少胃酸生成。常用的有奥美拉唑、雷贝拉唑等质子泵抑制剂,需在饭前30分钟服用,每天一次就能维持12~24小时的抑酸效果,适合每周反酸超过2次的人群。若只是偶尔反酸,选择雷尼替丁等 $H_2$ 受体拮抗剂即可,饭后服用,效果能持续6~8小时。

● 第二步是使用胃黏膜保护剂,比如铝碳酸镁咀嚼片。建议在饭后1~2小时服用。它能在胃黏膜表面形成一层保护膜,减少胃酸刺激,还能吸附多余胃酸,快速缓解胃灼热感。

此外,反酸人群还应在生活中注意:避免喝浓茶、咖啡;睡前2小时不要进食;睡觉时把床头抬高15~20厘米,以有效减少胃酸反流。

## 2.腹泻

腹泻主要分为感染性和非感染性两类:感染性腹泻多由细菌、病毒感染引起,常伴随腹痛、发热症状,大便可能带血或黏液;非感染性腹泻则多因饮食不当(如食用过多生冷食物)或肠易激综合征导致,一般不引起发热,大便也无脓血。无论哪种腹泻,治疗的首要任务是预防和纠正脱水。一旦出现腹泻,应尽早开始按

说明书冲服口服补液盐Ⅲ,并少量、多次饮用,以补充丢失的水分和电解质。此外,用药前必须先明确类型,避免盲目用药。

### (1)感染性腹泻

若确诊为细菌感染,可在医生指导下使用抗菌药物。需注意:诺氟沙星、左氧氟沙星等喹诺酮类药物禁止用于18岁以下儿童、青少年及孕妇。

对于病毒性腹泻(如轮状病毒、诺如病毒),使用抗菌药物无效,治疗的重点仍是补水和对症支持治疗。

### (2)非感染性腹泻

非感染性腹泻若一天排便不超过3次,无须急于使用止泻药,可先通过饮食调理来改善。例如,选择小米粥、面条等清淡易消化的食物,避免食用油腻、辛辣刺激食物。

非感染性腹泻的具体用药方法需根据情况调整。若出现稀水便、排便次数明显增多,或伴有口干、尿少等脱水迹象,可服用蒙脱石散。该药需空腹服用,能吸附肠道内的水分和有害物质,减少腹泻次数。每袋需搭配约50毫升温水冲调,否则会影响药效。若腹泻同时伴随腹胀、肠道菌群紊乱,可搭配双歧杆菌三联活菌胶囊等益生菌制剂,但需注意与蒙脱石散间隔2小时服用,避免蒙脱石散吸附益生菌,降低药效。



【重要提醒】腹泻时不宜盲目“饿肚子”。完全禁食会延缓肠道黏膜修复；相反，适当食用易消化的食物，有助于肠道功能恢复。

## 二、胃肠不适的用药原则

### 1. 先明病因，再选药物

胃肠不适并非具体某种疾病，盲目用药可能掩盖真实病情，甚至加重症状。比如胃疼可能是胃炎、胃溃疡的症状，严重时甚至可能是胃癌的表现，若一胃疼就服用布洛芬等止痛药，不仅会刺激胃黏膜、加重溃疡，还可能耽误胃癌的诊治。

如果胃肠不适症状较轻，如偶尔反酸、轻微腹泻，可先观察1~2天，注意清淡饮食和多休息。如果症状持续不缓解，需及时就医，通过胃镜、大便常规等检查明确病因，再遵医嘱用药。

### 2. 遵医嘱服用，不随意增减

用药剂量和服药时间，是医生根据药物在体内的代谢规律和治疗需求确定的，需严格遵守。

例如：奥美拉唑需在饭前30分钟服用，才能在胃酸分泌高峰期前抑制胃酸生成；蒙脱石散需空腹服用，否则食物会影响其吸附肠道有害物质的效果。若自行调整剂量和频次，如将奥美拉唑由每日1次改为每日2次，可能导致胃酸抑制过度，影响消化功能。

### 3. 重点关注药物之间的相互作用

很多胃肠药同时服用会相互影响，从而降低药效或产生不良反应。比如：抑酸药会减少阿莫西林等抗菌药物的吸收，若需同时服用，需要间隔2小时；胃黏膜保护剂会吸附其他药物，与抑酸药、益生菌同服时，也需要间隔1~2小时。

此外，若同时患有高血压、糖尿病等慢性疾病，在服用任何新的胃肠药前，务必咨询医生或药师，并主动告知您正在使用的所有药物，以确保用药安全。

### 4. 注意药物禁忌人群

每种药物都有明确的禁忌人群，服药前务必仔细阅读药品说明书，避免误用。例如：肾功能不全者长期服用铝碳酸镁咀嚼片可能导致铝蓄积，不宜过量服用；18岁以下青少年使用诺氟沙星等喹诺酮类抗菌药物会影响骨骼发育，应禁用；孕妇在使用任何药物前均需咨询医生，避免药物对胎儿造成影响。

## 三、这些情况应及时就医

### 1. 反酸持续不缓解

若反酸症状持续超过两周，且伴随吞咽困难、胸口疼痛等情况，可能是胃食管反流病加重，甚至可能是食管癌的信号，需及时就医检查。

### 2. 腹泻严重伴异常症状

腹泻持续三天以上未缓解，且伴随高热（体温超过38.5℃）、大便带血或黏液，以及口干、尿少、头晕等脱水症状，可能是严重感染或炎症性肠病，应立即就医，切勿拖延。

### 3. 剧烈腹痛伴呕吐

肚子剧烈疼痛且疼痛位置固定，同时出现呕吐（呕吐物带血或呈咖啡色）、无法排便排气等情况，需警惕胃溃疡穿孔、肠梗阻等急症，需立即就医。

### 4. 伴随体重骤降、贫血症状

胃肠不适期间，若体重在短期内骤降，且伴随头晕、乏力、脸色苍白等贫血症状，可能是胃癌、结肠癌等恶性疾病的信号，需尽快做相关检查。

### 5. 特殊人群出现胃肠不适

65岁以上老年人、14岁以下儿童、孕妇，以及患有糖尿病、肾病等慢性疾病的人群，出现胃肠不适时，不宜自行用药，应直接就医。

胃肠是人体消化吸收的重要器官，对健康至关重要。然而，胃肠不适时盲目用药，不仅无法缓解症状，还可能加重胃肠负担，引发新的问题。唯有用科学的认知代替盲目的应对，才能真正守护好我们的胃肠健康，远离疾病的困扰。**药物安全**

本文编辑：李修坤

## 温馨提示

遇到反酸、腹泻等常见情况，科学的应对方法是：先明确病因，再选择合适的药物，并严格遵守用药规范。若不确定如何用药，应及时咨询医生或药师。

