



胃,最怕你做这8件事

秋冬季节,气温的骤降不仅让人体感受到寒意,也悄然间给胃肠道带来了不小的压力。腹胀、腹痛、嗝气、消化不良……这些症状似乎在提醒我们,是时候关注并呵护好我们的胃了。

今天,消化科专家就为大家盘点一下胃最怕你做的8件事,并通过原因解析及日常养护策略,帮助大家更好地守护胃健康。

1 胃怕凉

胃是一个喜温恶寒的器官,长期胃寒可能引发慢性胃炎、胃溃疡等疾病。以下是日常养护策略:

保暖为先 秋冬季节要注意添衣保暖,尤其是腹部不要受凉。可以选择穿高腰裤或束腰外套,避免寒风直接侵袭。

温热饮食 多喝温开水,少吃生冷食物和冷饮。可以适当增加温热性食物的摄入,如姜、葱、蒜、羊肉等,这些食物有助于暖胃驱寒。

中医调理 对于脾胃虚寒的人群,可以在医生指导下服用温中散寒的中药进行调理,如附子理中丸、温胃舒颗粒等。

2 胃怕酒

酒精是胃黏膜的“头号敌人”。长期饮酒会引发慢性胃炎、胃溃疡等严重疾病。以下是日常养护策略:

饮酒适量 尽量避免过量饮酒,尤其是高度白酒和烈性酒。

酒后护理 酒后可以喝一些温开水或淡盐水,来稀释胃内的酒精浓度,减轻对胃黏膜的刺激。同时,也

可以吃一些易消化的食物,如粥、面条等来保护胃黏膜。

定期体检 长期饮酒者应定期进行胃镜检查。

3 胃怕盐

高盐饮食会破坏胃黏膜的保护层,导致胃黏膜细胞受损,进而引发胃炎、胃溃疡等疾病。以下是日常养护策略:

清淡饮食 减少食盐的摄入量,每日食盐摄入量控制在6克以内,可以使用限盐勺等工具来帮助控制盐量。

多吃蔬果 增加蔬菜和水果的摄入量,以补充钾元素和纤维素,有助于降低血压和减少盐对胃的伤害。

使用天然调味品 可以利用一些天然的调味品,如醋、柠檬汁、姜、蒜等来增加食物的口感和风味,从而减少食盐的使用量。

4 胃怕烫

过烫的食物会损伤食管和胃黏膜的黏膜层,导致黏膜充血、水肿甚至糜烂、溃疡等病变。以下是日常养护策略:

避免烫食 尽量不要吃刚从锅里拿出来或微波炉里加热的食物,要等食物稍微冷

却一些再食用。

细嚼慢咽 充分咀嚼食物,减轻对食管和胃黏膜的刺激。

5 胃怕糖

高糖饮食会导致胃酸分泌过多,从而损伤胃黏膜引发胃炎、胃溃疡等疾病,出现胃胀、反酸的不适症状。以下是日常养护策略:

控制糖分 减少甜食的摄入量,尽量选择低糖或无糖的食品。

均衡饮食 保持饮食的均衡和多样性,多吃富含蛋白质、膳食纤维和维生素的食物。

定期监测 对于已经有胃病或糖尿病等慢性病的人群,应定期监测血糖和胃部健康状况。

6 胃怕乱

饮食不规律会打乱胃的正常生理功能,导致胃酸分泌紊乱和胃黏膜受损。以下是日常养护策略:

定时定量 每日三餐定时定量,避免暴饮暴食或过度节食。

备餐计划 可以提前做好准备好一些健康的食物,如水果、坚果、酸奶等放在身

边,避免饥饿时暴饮暴食。

7 胃怕药

有些药物如非甾体抗炎药(如布洛芬)、激素类药物等都会对胃黏膜产生刺激或损伤,长期以错误方式服用这些药物,易破坏胃黏膜的保护层引发药物性胃炎甚至胃出血等严重疾病。以下是日常养护策略:

遵医嘱用药 严格按照医生的嘱咐用药,不要自行增减剂量或停药。

饭后服药 如果药物对胃黏膜有刺激作用,可以尽量在饭后服用。

定期检查 长期服用对胃黏膜有刺激药物的人群,应定期进行胃镜检查,以了解胃黏膜的状况,及时发现并治疗潜在的疾病。

8 胃怕快

吃饭过快会导致食物未经充分咀嚼就进入胃中,增加胃的负担并影响胃的消化功能。以下是日常养护策略:

细嚼慢咽 每口食物都要充分咀嚼,至少咀嚼20次,确保食物与唾液充分混合以减轻胃的负担。

专心吃饭 吃饭时不要分心做其他事情。

调整心态 保持平和的心态避免因为时间紧迫而匆忙吃饭。可以提前规划好,留出足够的时间来享受美食和休息。
莫鹏

以案说医

咳嗽两个月不愈 竟是辣椒卡气管

熊先生今年64岁,两个多月前他突然开始咳嗽,起初他以为是感冒,吃了一段时间的药,不仅不见好转,反而随着时间的推移症状愈演愈烈,还伴有浓痰。在家人的劝说下,熊先生来到医院就诊。

医生为他安排了肺部CT检查,结果发现左下叶支气管腔内有堵塞、扩张,伴有感染。结合他的症状,高度怀疑支气管内有异物存在。

医生立即为熊先生安排无痛电子支气管镜检查,果真发现支气管里卡着一个红色的异物。仔细观察发现,这个异物竟是个辣椒尖!医生耐心地将辣椒周围的肉芽组织一点点剥离,并小心翼翼地将其从气管内取出。

医生提醒,气管、支气管等气道异物是呼吸科常见急症,异物卡在呼吸道内如不及时取出,轻则可能引起肺不张、呼吸道感染,重则可导致窒息死亡。对于不明原因久咳或反复治疗不愈的患者,可借助支气管镜来明确诊断及介入手段辅助治疗。

需要注意的是,进食时切忌快、急,不要大声说话、大笑及大口呼气,避免食物进入气管,如有剧烈咳嗽、呼吸不畅的症状,应怀疑异物呛入,要立即就医。
刘璇

女子胸痛频发作 “黑手”竟是二手烟

近一个月来,55岁的杨女士频繁出现胸痛伴咽喉部梗阻感,每次持续数分钟后自行缓解。家人将杨女士送到家附近的医院就诊。医生接诊,检查结果显示杨女士前降支重度狭窄,严重影响心肌供血,被确诊为冠心病和不稳定心绞痛。经过治疗,杨女士症状全部消失。

面对突如其来的疾病,杨女士很是疑惑。自己平时身体还不错,也从未有过高血压、高血糖、高血脂等高危病史,怎么会突然患上冠心病呢?医生追问得知,杨女士酷爱打麻将,“麻龄”已有十年,经常一整天都待在烟雾缭绕的麻将馆里。

“这正是导致心肌受损的幕后黑手。”医生指出,吸烟和被动吸烟都是冠心病的高危因素,吸入后均会损害血管内皮功能,促进动脉粥样硬化,增加冠心病的发生风险。想保持心血管健康,一定要改善生活习惯,包括戒烟、避免吸二手烟。
李林牧

盲目服用保健品小心伤肝

何女士最近体检查出脂肪肝,她开始主动学习肝脏健康相关知识,想要寻求有效的保健方法。在这个过程中,号称有“保肝、清肝”作用的保健品让她十分动心。那么,不经医生指导,自行服用护肝保健品安全吗?

专家提醒,大部分人对保健品的具体成分并不清楚,更不知晓长期服用保健品可能导致药物性肝损伤;一些特异性体质的人群在发生药物性肝损伤后,可能出现药物诱导自身免疫性肝病,从而导致长期甚至终身治疗。从临床看,盲目服用护肝保健品反而吃出肝损伤的例子并不少见。对一般人群而言,保护肝脏应从保证充足睡眠、少饮酒做起。

2023年中国药物性肝损伤诊治指南提出:药物性肝损伤是指由按处方药或非处方药管理的化学药品、生物制品、中成药等以及中药材、天

然药物、保健品、膳食补充剂等产品,或其代谢产物乃至其辅料、污染物等所导致的肝损伤。专家介绍,多数急性药物性肝损伤患者在停用可疑药物后6个月内肝损伤可恢复正常,然而少数患者可出现病情重症化或恶化进展为肝衰竭,需接受肝移植治疗,甚至导致死亡等严重临床后果。

专家提醒,任何药物或保健品都可能存在潜在副作用,不同个体因其年龄、性别、体质等因素存在差异,健康状况也不同,选择保健品时进行适用性评估十分关键。在选择“保肝、清肝”保健品时,应结合自身健康状况和需求,咨询拥有专业知识和实践经验的专科医生及营养师。在了解肝脏健康状况的前提下,如有保健品使用推荐,应详细查看其产品认证,科学选用有信誉和好口碑的保健品,避免盲目跟风或听信夸大宣传而遭受经济损失和身体伤害。
孙颖

睡前按一按 助眠有奇效

牢记以下三个步骤,有助缓解中老年人失眠。

第一步:穴位按摩法
印堂穴:在两眉心之间。拇指放在太阳穴上,食指弯曲顺眉弓方向由内向外推按,可镇静安神。

内关穴:在前臂掌侧中线上,腕横纹上两寸。用拇指顺时针按揉,可益心安神、宽胸理气、和胃止呕。

神门穴:在手掌缘靠近小指侧,腕横纹上的凹陷处。用拇指顺时针按揉,有益心气、安神志、通经络的效用。

照海穴:在足内侧,内踝尖下方凹陷处,用拇指顺时针按揉,有助益肾安神。

第二步:鸣天鼓法
上床后,仰卧闭目,左掌掩左耳,右掌掩右耳,用指头弹击后脑勺,

让耳朵听到呼呼的响声,弹击到自觉微累为止。

节律以每分钟50-60次,停止弹击后,两手自然安放于身之两侧,你会很快入睡。

第三步:放松精神体操法

体操疗法包括眼部操和口部操。做眼部操时,紧张与放松动作交替进行,紧张动作的持续时间是第一次略长,第二次减半,第三次再减半,依次按比例缩短时间。同时做口部操,使精神活动趋于平静,易于入睡。

眼部操:皱眉使两眼之间、鼻子上方感觉充分紧张后,立即放松,休息,反复做3-4次。

口部操:口部作吹口哨状,收缩唇部,并向前突伸,保持片刻立即放松,体息,反复做3-4次。
王敏