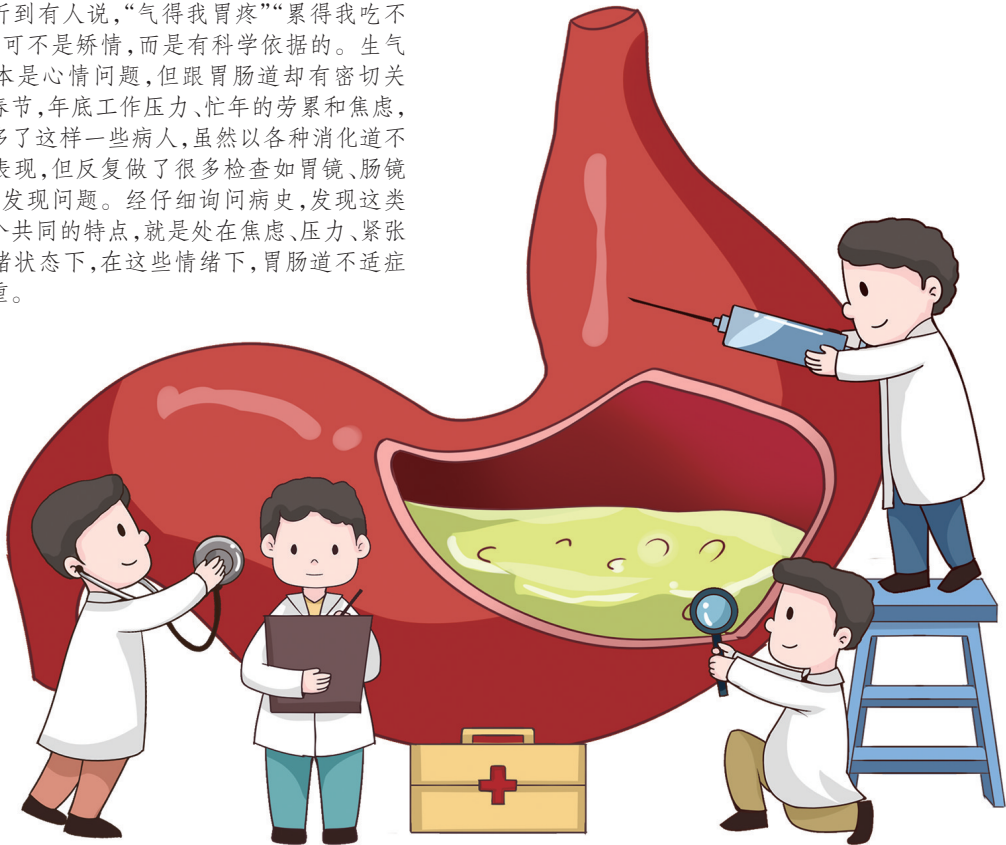


累得吃不下饭？开心很关键！

市民刘女士胃肠不适病因竟是精神焦虑 专家提醒：忙年打好保“胃”战

经常听到有人说，“气得我胃疼”“累得我吃不下饭”。这可不是矫情，而是有科学依据的。生气或高兴原本是心情问题，但跟胃肠道却有密切关系。临近春节，年底工作压力、忙年的劳累和焦虑，让医院里多了这样一些病人，虽然以各种消化道不适症状为表现，但反复做了很多检查如胃镜、肠镜等，却均未发现问题。经仔细询问病史，发现这类患者有一个共同的特点，就是处在焦虑、压力、紧张等不良情绪状态下，在这些情绪下，胃肠道不适症状明显加重。

迎接新年要保持好健康的肠胃规律。



想治胃病竟然要抗焦虑

前一阵，今年40岁的刘女士在吃完一次早饭后，突然觉得胃不舒服了，反酸、胀气，总感觉胃里堵得慌，虽然吃了点促进胃动力的药，但是效果并不大。刘女士赶紧去医院消化科就诊，医生在检查后开了点胃药给她。但是，药吃了几个周，刘女士的胃依旧“不愿意工作”，每次只要一吃东西，就立刻胀气。

第二次就诊，医生仔细询问了刘女士的生活状态。刘女士介绍，自己是做销售的，平时工作很忙，压力也很大，临近年底更是经常要加班到很晚。再加上春节假期临近，还要考虑为家中老人、小孩置办各种年货，抽时间家庭大扫除等各种问题。医生怀疑刘女士的胃病和她的压力有关，建议她服用一阶段的抗焦虑药物。

刘女士很疑惑，明明自己是胃病，怎么就要服用精神类药物了呢？专家介绍，压力过大引发的焦虑症、抑郁症等精神类疾病，也会影响肠胃功能，单纯服用胃药效果不大。果然，在服用了两周的抗焦虑药物之后，她的胃胀气情况就慢慢好转了。

坏情绪分泌伤害胃的激素

青岛市市立医院东院消化内二科副主任许琳介绍，在门诊上，50%以上的消化道疾病源于患者的情绪问题。一般遇到这样的情况，她首先会做一番心理疏导，然后再对症下药。“如果情绪问题得不到解决，胃肠道问题永远会存在。”科学研究发现，人在情绪恶劣时会分泌一类叫脑肠肽的激素，这并非单一激素，而是多种激素的组合。脑肠肽激素会直接导致人体胃肠道不舒服，体现在临床症状就是：胃胀、胃痛、恶心、嗝气。医生可根据个体情况对症治疗。但是，如果长期管理不好情绪，胃肠道疾病还会卷土重来。

回想一下，当你精神愉快时，是否总是胃口大开？而当你心情忧郁时，是否会觉得吃什么东西都没有滋味？可见，胃肠的功能对情绪非常敏感，专家认为，胃是我们情绪变化的晴雨表，或者干脆称之为“情绪胃”。

古人就曾告诫我们“人之当食，须去烦恼”。许琳指出，情绪与胃肠道疾病有紧密的联系，例如慢性胃炎等。目前，消化学科专家达成共识，精神心理异常的变化，对中枢神经系统有不良刺激，致使胃出现各种病理改变，如胃壁血管痉挛性收缩，胃黏膜形成缺血区，胃腺分泌异常等，长期的失调日渐发展成器质性病变。

三招让肠胃健康快乐起来

医学研究表明，情绪乐观是预防疾病的最好良药，在很多疾病中，身和心的因素往往是分不开的，所以要保持良好的心理状态，必须学会适当地给心情放假，给自己减压。首先，就餐时只关注食物，排空不良情绪，带着情绪吃饭会把坏情绪吃下肚，影响肠胃健康，这也是一种“饮食不卫生”，虽然我们不能保证时刻处于愉快状态，但至少可以在用餐时放下烦恼。

其次，不开心时，来点纤维素。例如肠胃运动需要动力，除了自身的动力系统外，饮食也是肠胃的动力源。粗纤维食物可以加速食物的消化，推动肠道运动，因而使排便顺利。饮食中的蔬菜、水果都是纤维素的来源，以咀嚼次数为标准，越耐嚼的食物含纤维素越多。最后，经常运动，身体会产生快乐激素，有助于我们排遣压力和不快。

忙年提前打响保“胃”战

当然，除了情绪问题，胃肠道疾病还与饮食有关。春节临近，难免家家户户满桌都是大鱼大肉，一些人觉得过节就这么几天，推杯换盏间，大鱼大肉也无节制地被送进胃里，导致节假日里医院急性胃炎、急性胰腺炎、胆囊炎的患者剧增。

青岛市市立医院东院营养科主任顾萍提醒，大家在忙年时就提前打响保“胃”战，保持好健康的肠胃规律来迎接新年。她建议，具体应该做到：第一，春节假期也要保持饮食规律，定时定量，睡前两三个小时最好停止进食，晚饭不要吃不易消化的食物。另外用餐时注意细嚼慢咽，食物冷热适度，饭后不要立即运动、吃水果和喝浓茶。

第二，营养丰富均衡，主食粗细搭配，蛋白质食物适量，少吃加工肉制品，按照中国居民膳食指南推荐，建议鱼肉蛋奶每样都吃一些。多吃新鲜蔬果，优选口感细软的，如嫩叶菜、娃娃菜、胡萝卜、冬瓜、西红柿、茄子。吃成熟新鲜水果，胃不好的人注意少吃寒性的，尽量将水果去皮后食用。第三，烹饪尽量选用蒸、煮、拌等方式，少用油炸、油煎，少食用肥肉、含油脂高的酱料。日常用盐尽量在5克以内，适量使用葱姜蒜、香料、醋等调味来减少对盐的依赖，少吃腌制食品。

养胃食谱

小米南瓜粥

食材：小米150克，南瓜250克，冰糖少许，鲜百合50克。

功效：小米能够减少胃的工作量，粗制小米保存较好的谷糠结构，熬出的米油中富含丰富的维生素B1、维生素E、谷维素和亚油酸，具有很高的营养价值。小米还是中医推荐的补脾胃、治疗消化不良的食材。南瓜对脾胃虚弱有很好的食疗效果，南瓜所含的膳食纤维非常细软，易于吸收。百合可益气安神、润肺止咳，有营养滋补之功。

猴头菇鸡汤

食材：鸡肉250克，黄豆150克，猴头菇200克，茯苓30克，红枣适量，油盐适量。

功效：猴头菇含有多多种氨基酸和丰富的多糖、低聚糖、多酚、猴头菌素和不饱和脂肪酸等，对机体神经系统、消化系统、循环系统以及免疫系统疾病都具有预防和治疗作用，胃病患者食用可以帮助其改善食欲、促进胃黏膜修复、增强胃黏膜的防御功能。

四神猪肚汤

食材：猪肚1个，淮山药200克，莲子30克，茯苓15克，芡实适量，姜片适量，料酒适量。

功效：此汤性质平和，具有养胃功效，尤其适合食欲不振、容易腹泻、脾胃虚弱、免疫力差以及消化吸收不良的人群。还可根据个人喜好加入猪小排或者黄豆来补充优质蛋白质，同时增加汤的润滑感。



新年期间饮食要做到营养丰富均衡，主食粗细搭配。

观海新闻/青岛早报记者 杨健
图为本报资料图片