

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。

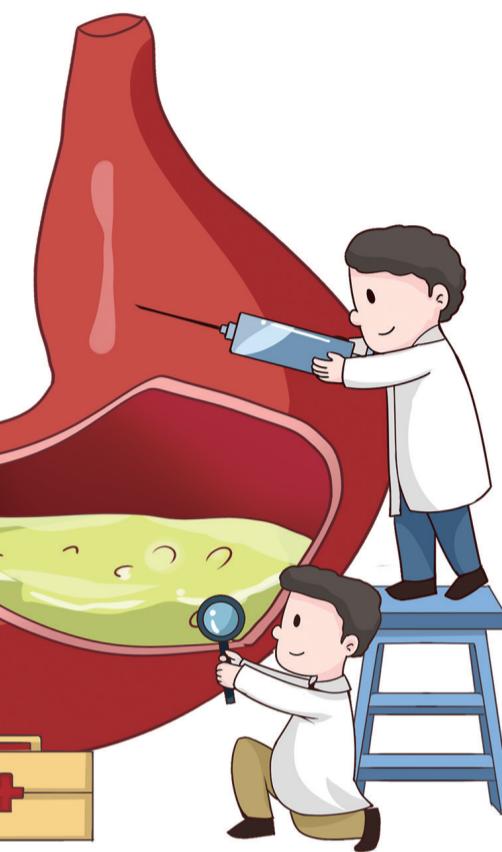
刘女士很疑惑,明明自己是胃病,怎么就要服用精神类药物了呢?专家介绍,压力过大引发的焦虑症、抑郁症等精神类疾病,也会影响肠胃功能,单纯服用胃药效果不大。果然,在服用了两周的抗焦虑药物之后,她的胃胀气情况就慢慢好转了。

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,然后再对症治疗。“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、嗳气。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、水果都是纤维素的最佳来源,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,春节期间也要保持饮食规律,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。