

这8件事可把胃给坑惨了

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。胃,这个我们日常饮食的“中转站”,其实有着它自己的“小情绪”和“忌讳”。

应急总医院副院长兼消化内科主任、主任医师刘晓川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,寒冷会直接影响胃部的血液循环,导致胃黏膜血管收缩,血流量减少,进而影响胃的消化功能和防御机制。长期胃寒还可能引发慢性胃炎、胃溃疡等疾病。患者往往一受凉就出现胃部隐痛,严重时还会伴有腹泻症状。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”。它不仅能直接损伤胃黏膜,导致胃黏膜充血、水肿、糜烂甚至出血,还会抑制胃黏膜的保护机制,使胃黏膜更容易受到其他因素的侵害。长期饮酒还会引发慢性胃炎、胃溃疡等严重疾病。有些人过度饮酒后除了感到胃痛不适,甚至还会出现黑便的症状。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。如果必须喝酒,可以选择低度酒并控制饮用量。

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。

可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。



工人包装分拣好的新鲜柠檬。(资料图片) 新华社记者沈伯韩 摄



保护胃部健康。

新华社发 郭文曲 作

>>> 3. 胃怕盐 <<<

定期体检 长期饮酒者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胃部疾病。

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。长此以往会出现胃胀、反酸、食欲不振等症状。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。



农民在收获生姜。(资料图片) 新华社发(李秀清 摄)

>>> 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。长期食用过烫的食物还会增加食管癌、胃癌等恶性肿瘤的风险。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,使食物与唾液充分混合,从而降低食物的温度,并减轻对食管和胃黏膜的刺激。

温度感知 在吃饭前可以用手或嘴唇轻轻触碰食物,来感知其温度,以避免食用过烫的食物。

>>> 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。如果实在想吃甜食,可以适量食用一些天然的水果来替代。

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,以维持身体的正常代谢和免疫功能。

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,以便及时发现并治疗潜在的疾病。

>>> 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。饥一顿饱一顿的进餐习惯,易引起胃痛和消化不良的症状。长期饮食不规律还会引发慢性胃炎、胃溃疡等严重疾病。以下是日常养护策略:

定时定量 保持规律的饮食习惯,每日三餐定时定量,避免暴饮暴食或过度节食。

合理安排时间 尽量合理安排工作和休息的时间,确保有足够的时间用于吃饭和休息。

备餐计划 可以提前做好一些健康的食物,如水果、坚果、酸奶等放在办公室或包里,以便在忙碌时随时食用,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。如果需要长期服用对胃黏膜有刺激的药物,应咨询医生是否可以调整用药方案,或使用胃黏膜保护剂来减轻对胃黏膜的损伤。

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,以减少对胃黏膜的刺激。

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。同时,吃饭过快还会吞咽大量空气导致胃胀和嗝气等不适症状。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次以上,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,如看手机、工作等以免吃得过快或过多。可以找一个安静舒适的环境专心享受美食。

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