

胃不好,好好“养”就可以了吗

专家:要根据病因区别对待

胃,上接食道,下通小肠,承担着碾碎、消化食物,并为身体提供营养和能量的重任。清华大学附属北京清华长庚医院消化内科医生唐红卫介绍说,胃部不适是一个不分季节、时间和年龄的症状,到消化科就诊的患者中,60%是因为胃不舒服。由于胃处在承上启下的位置,因此胃癌早期、肠道肿瘤、呼吸道感染、泌尿系统炎症等病变都会导致胃部不适。一些患者在没有明确原因的情况下自行用药或食疗养胃,不但收效甚微,而且有可能耽误病情,造成严重后果。因此,养胃的前提条件是确诊病因,找出导致胃部不适的罪魁祸首。

养胃的实质: 养成健康习惯

中南大学湘雅医院内科主任刘小伟认为,胃不舒服切忌自行诊断,一定要到医院进行专业检查,明确病因。日常生活中,可通过以下4个方面养成良好的生活习惯,让胃部保持健康。

膳食均衡

丰富的食材搭配有利于人体摄入全面的营养,保证各个器官的正常工作。建议每天吃1份鱼、肉等,搭配3份蔬菜,每天还要摄入200克—350克水果。要注意,果汁不能代替水果。

规律作息 规律饮食

长时间不进食的胃就像一台空转的发动机,胃酸分泌过多,会加重原有的胃部不适。暴饮暴食会在短时间内使胃过饱,造成急性胃扩张,完全打乱胃肠道对食物消化吸收的正常节律,严重的还会导致胃出血。

细嚼慢咽不仅能让食物被充分碾碎,减轻胃部消化负担,还能减少过多气体进入胃中,避免胃胀和嗝气(即打嗝)的发生。

远离高盐、生冷食品

烟熏、腌渍食品要少吃,这类食品盐分较高,会直接损害胃黏膜,还可能增加胃癌风险。生冷食品会让胃肠温度急速下降,血流量减少,造成功能失调。

保持乐观心态

积极心态可减少因情绪导致的功能性胃肠疾病。避免焦虑、烦躁等负面情绪,保持阳光心态,有利于胃部健康。

刘小伟补充说,除了上述4方面,胃部不适者还应戒烟、限酒,少喝浓茶、浓咖啡,远离槟榔。槟榔对胃黏膜刺激很大,不利于胃部健康。

据《生命时报》



养胃会不会有效 先看病因

有些胃病需要治疗
胃病种类多、成因复杂,有些胃病光靠养是不够的,还需要治疗。如由幽门

螺杆菌导致的胃部慢性炎症、溃疡甚至肿瘤,患者应通过医生的临床诊断进行规范治疗。

有些胃病需要情绪疏导
一些因“心病”诱发的胃部不适,通过情绪疏导就能有效缓解,如功能性消化不良,

一大病因就是剧烈的情绪波动或负面精神状态。情绪舒缓后,胃部不适症状也会随之好转,单纯养胃则效果欠佳。

消化专家为你解惑



关于养胃,很多人存有疑惑,比如迷信或夸大某类食物的功效。医生表示,养胃要因人而异,同样的方法,不同患者需要区别使用。



白粥、米糊、面条能护胃?

●适用:正餐食用白粥、面条等食物,是功能性消化不良患者的主要治疗手段。这类食物含大量淀粉,有利于消化系统功能的恢复,有助于保持胃肠道内的菌群平衡,并为人提供能量。

●不适用:对于胃部肿瘤、炎症和溃疡患者,白

粥和米糊只能作为辅助治疗手段,只有配合药物和其他医疗技术,才能帮助胃部恢复正常功能。



牛奶、饼干保护胃黏膜?

●长期喝牛奶可能伤胃:胃溃疡患者如果在进行抗酸治疗,就不宜长期喝牛奶,否则会影响治疗效果,甚至加重对胃黏膜的损害。

●饼干不适合作为正餐:市场上销售的一些养胃饼干含有碱性的碳酸氢钠,可以缓解因胃酸分泌过多而产生的烧心症状。但养胃

饼干对护胃没有实质效果,且不适合作为正餐单独食用,需要配合一些流质食物,作为慢性胃炎、胃溃疡等疾病恢复期的辅助加餐。



姜汤能暖胃?

生姜能发散风寒,偶尔饮用姜汤,可以暖胃、止呕,但不可长期饮用。生姜属于

刺激性食物,胃病患者大量喝生姜水会刺激胃黏膜,分泌过多胃酸,可能会加重胃

部不适症状。



胃不好,多吃素?

很多人觉得素食更易消化,因此胃不好的人要多吃素。其实,肉类含有多种植物性食物没有的营养素,

比如优质蛋白质、必需脂肪酸及某些B族维生素,这些物质对胃黏膜的修复和更新都有着重要作用。

●建议:消化不良的人可把肉切碎,采取蒸、炖等方法烹饪。



少吃多餐最有效?

不少胃溃疡患者坚信“少吃多餐”对治疗疾病很有效。其实,只要食物进入胃内,就会对胃黏膜形成刺

激,不仅促使胃肠蠕动加快,还会使胃酸及胃蛋白酶分泌增加,对溃疡的愈合无益。

●建议:胃溃疡患者饮食应注意三餐定时、定量吃,避免饥饿和饱餐。



蜂胶、益生菌促消化?

蜂胶、益生菌等营养食品对养胃有一定益处,

但要注意适量、适时食用。另外,长期外源性补充益

生菌,也有增加细菌耐药性的风险,应在医生指导下服用。

沧州晚报

分类广告



电话:0317-5590779

地址:浮阳南大道
全媒体中心
(联通营业厅对面)

专业空调维修
移机 加氟 回收
0317-8518890

**金孔雀电子礼花
沧州地区专卖**

电子礼花炮安全环保,室内室外都能燃放,规格齐全。
生日、祝寿、庆典、白事专用款、儿童专用款、婚庆、开业款,可批发,量大可预约送货上门。
15130738380 13643255912
联系人:王经理

老酒收藏

沧州举办首届“老酒收藏交流大会”,30万元高价收购陈年老酒一瓶,希望广大藏友踊跃报名参加老酒鉴别、交易、收藏交流学习,到场嘉宾均有礼品相赠。

举办单位:沧州泉发酒业有限公司
地址:百合世嘉南门外150米,茅台酒庄

联系电话:
19903179819

刊登广告须知

- 一、产品广告持营业执照副本、商标注册证、生产许可证、产品合格证;
 - 二、专利、药品、农药、兽药、食品等广告须提供省级以上有关部门广告审批证明;
 - 三、化妆品广告须出具卫生许可证和生产许可证;
 - 四、招工、招干广告须到劳动人事部门所属的职业介绍机构办理登记手续;
 - 五、社会力量办学招生广告以学历教育为主的到教委办理登记手续,以职业技能为主的到劳动部门办理手续;
 - 六、广告内容须加盖单位公章;
 - 七、凡限购特价商品,一律到物价、公证部门分别办理认证和公证手续。
- 沧州晚报广告部

企业是船 广告是帆

沧州晚报广告部
助您一帆风顺

3155777