

胀气，可能预示着疾病

王晓晴

有些人即使没吃饭，肚子也会感觉到撑，且因此坐立难安，总想打嗝或放屁……他可能正在经历胀气。

每个人的胃肠道都有气体，但当进入体内的气体量比排出的气体量多时，就可能使气体越积越多，让人越来越“膨胀”。看似普通的胀气，不仅让人难受或尴尬，还可能是疾病信号。

本文中，专家详细介绍了导致胀气的原因，要注意，有7种胀气可能预示着疾病。



三种运动降低死亡率

运动的效果，并不完全取决于时间的长短。选对运动类型，你就能收获事半功倍的健康益处。据《柳叶刀》刊登过的一篇文章介绍，有相关机构曾通过对8万人的10年追踪，寻找不同种类体育锻炼和全因死亡率的关系，结果发现，最有效的3种运动分别是：

1. 挥拍运动，包括网球、羽毛球，能降低47%全因死亡的风险；
2. 游泳，能降低28%全因死亡的风险；
3. 有氧运动，能降低27%全因死亡的风险。

——《生命时报》

主食吃太多太少都影响寿命

权威医学杂志《柳叶刀》曾发布研究宣称，不吃主食可能会缩短寿命。研究结果发现：主食（碳水化合物）提供能量的比例如果小于全天摄入总能量的40%，或大于全天摄入总能量的70%，都会增加死亡风险。

研究证实，主食的摄入量与不同年龄的死亡率有明显关联。不同年龄的人对主食摄入量的需求是不同的。尤其在50岁以后，适当增加主食摄入量，可以最大限度地降低死亡率。

——《健康时报》

米饭和馒头吃哪个更易胖

北方人喜欢馒头，南方人喜欢米饭，两者都是重要的主食。从营养角度来看，米饭和馒头实际相差不多，不必过于纠结。馒头和米饭的升糖指数(GI)非常接近，对升糖的影响没有特别大的差异。但同等重量的馒头的热量约为米饭的2倍，因此馒头更容易让人发胖。

另外，有几类主食热量高，易让人发胖，它们是：炒饭、炒饼、炒粉、炒年糕、麻团、麻花、油条、麻酱烧饼、油饼、起酥面包类。

——《健康时报》

双下巴越厚 心脏风险越高

西班牙格拉纳达大学发表在《国际肥胖杂志》上的一项研究表明，颈部脂肪堆积与内脏脂肪的堆积一样，在预测心脏代谢风险和炎症状态方面，都是强有力的预测因素。

健康成人的颈围，男性应小于38厘米，女性应小于35厘米。如果颈围超过正常值，就意味着颈部皮下脂肪或呼吸道周围脂肪沉积过多，这反映了人体上半身皮下脂肪堆积异常增多。

——《生命时报》

五个习惯导致“膨胀”

肚子胀气不仅会引起腹痛、频繁放屁、打嗝，还会使内脏活力受损。长久不重视，还可能使胃肠功能下降，引起消化系统疾病。

以下几个都是导致胀气的原因——

1. 常吃易产气的食物

十字花科蔬菜 西兰花、卷心菜和甘蓝等所含的复合糖，在发酵之前都处于未消化状态，容易产生气体。

豆类 扁豆、大豆和豌豆等豆类食物富含蛋白质，但也含有人体无法吸收的糖和纤维，易导致胀气。

乳制品 吃过奶酪或喝完牛奶感觉肚子胀气，可能是乳糖不耐受所致。

苹果 苹果中含有很多人无法耐受的果糖和山梨糖醇，如果食用过多，腹部就容易胀气。

过咸的食物 高钠饮食会引起水肿，导致胀气。

2. 吞入太多气体

吃饭太快、太急，吃饭时说话、嚼口香糖等，都可能导致气体进入胃中。大量喝水或喝饮料时，也易吞入空气。

3. 肠道蠕动受影响

摄入太多富含纤维素的食物，可增加肠腔容量并影响肠子的正常蠕动，从而产生腹胀。此外，长期服用广谱抗生素，可能抑制肠道正常菌群，从而导致食物发酵，产生气体。

4. 久坐不锻炼

整日久坐，不爱活动，会让胃肠也变懒，从而导致肠道气体难以顺利排出。身体的活跃会带动消化道的肌肉群，加速气体排放。

5. 压力过大

人在应急状态下，流入胃部的血液会减少，从而使消化速度减缓。另外，压力过大会让人的呼吸变得粗重，比平常吸入更多气体，从而引起胀气。

做好五件事可缓解胀气

如果是疾病原因导致的胀气，就要及时就医，并遵医嘱进行治疗。除了病理原因，健康人的胀气，可以试着做以下几件事来缓解：

1. 尽量少吃产气食物

肚子胀气，多半和吃有关，容易胀气的人，首先要学会“挑食”——少吃十字花科蔬菜、豆类、乳制品以及过咸的食物。尽量少喝含气饮料和啤酒，不要过量吃高纤维食物，比如麦麸、辣椒、南瓜、荞麦面、玉米等，这些食物容易在胃肠内产生大量气体。

2. 多吃护胃、顺气食物

有些食物有养胃和顺

气的作用，比如山药，可以健脾胃、益肾气、促进消化吸收，它的黏稠质地也有保护胃壁的功效；白萝卜可顺气，但要煮熟再吃，比如炖汤。

此外，黄瓜、香蕉、猕猴桃、橙子、芦笋、酸奶、腰果、生姜等食物，都有利于缓解胀气。

3. 吃饭时细嚼慢咽

狼吞虎咽会将气体带入胃肠道。平时最好用15分钟—20分钟吃早餐，用半小时左右吃中晚餐。

要注意每口饭咀嚼的次数，一般来说，最好保证每口饭咀嚼不少于5次，对

不易咀嚼的食物，要增加咀嚼次数。

4. 避免不良情绪

胃很易受到情绪影响，有科学家将其称作“人体的第二大脑”。焦躁、忧虑、悲伤、沮丧、抑郁等不良情绪，都可能使消化功能减弱，或刺激胃部，使它制造出过多的胃酸，加剧腹胀。

心情不好时，要通过积极、健康的方式排解不良情绪，如参加体育运动，做一些喜欢的事情转移注意力，或是求助于专业的心理咨询师，保持良好心态。

七种胀气可能是疾病信号

生活习惯所造成的腹胀，持续时间因人而异，从十几分钟到几小时不等，但大部分时间较短，在排便或排气后就会有所缓解。

如果腹胀持续时间较长，影响日常生活，甚至伴有发热、呕吐、腹泻等其他症状，就要警惕消化系统是否已患病了。

造成腹胀的疾病包括：肠易激综合征、功能性便秘、腹腔内脏器炎症、消化

道溃疡等。患者可依据伴随症状进行初步鉴别：

1. 如果腹胀伴有腹痛，且近三个月内，每周至少出现一次排便异常，就可能是肠易激综合征造成的；

2. 若突然出现严重的腹胀，同时伴有腹痛、发烧、恶心和呕吐，可能预示着胰腺炎或阑尾炎等脏器炎症；

3. 如果伴有恶心、慢性腹泻和上腹痛等症状，就

可能是肝脏或胆囊有问题；

4. 腹胀，伴有肚脐周围疼痛，可能是小肠有问题；

5. 左下腹部突然剧烈胀痛，可能是憩室炎、肠梗阻；

6. 空腹时或进食后，腹胀且伴有钝痛或灼痛，有一定的规律性，可能是消化道溃疡；

7. 总是在吃特定食物后腹胀，可能是食物过敏或消化不良。

小贴士：这样做可快速缓解胀气

仰卧在床上，两手分别放在胸、腹部；然后缓慢呼吸，持续1分钟—3分钟，接着双腿屈膝，两手抱膝压向腹部，然后还原，重复

10次—30次，可促进胃的排空。

还可以在临睡前，用一只手按住肚脐，顺时针揉摩各40次—100次。

此外，日常生活中要坚持锻炼，身体的活跃会带动消化道的肌肉群，从而加速气体排放。例如，可在饭后散步1小时。

核酸检测，要注意哪些细节

你的朋友可能会对你说：“因出行需要，我明天得做个核酸检测。你没事的话，就陪我一起去吧。”要知道，这样并不好，只要健康状况允许，就应该自行去检测现场。我们倡导非必要不陪同，要尽量减少人员聚集。此外，还有下面这些注意事项——

准备好身份证、正确佩戴口罩、保持一米以上间距、无需空腹、注意咳嗽礼仪、不要与人交谈……

有的人可能会问：“无需空腹？那我就吃饱再去。”不行！建议受测者在测试前2小时尽量避免进食，以免引起呕吐等不适。检测前30分钟，应尽量不喝水及饮品、不吸烟、不喝酒、不嚼口香糖。

采样时，要尽量减少吞咽动作，少咽口水，不清嗓子；要提前告知检测人员，自己是否有鼻腔手术史、血液病、咽喉疾病，或是否曾服用过抗凝药等；检测前，应在医务人员示意后取下口罩；采样结束后，应立即戴好。

忍不住要打喷嚏，怎么办？鼻咽拭子采集过程中

可能会出现鼻部酸痒，如果打喷嚏，就应立即用纸巾或手捂住口鼻。如果是采集咽拭子，就应这样做：头向后仰，尽量放松、深呼吸，张口发出“啊”的声音。这样做，有助于快速完成采样。

最后补充一点，检测过程中尽量不要触碰检测台上的物品，不要触碰采集人员的防护服。采样后，要尽快离开现场，检测前后，均需要注意手部卫生，可使用免洗消毒液或免洗酒精、消毒棉片等。

宗合

