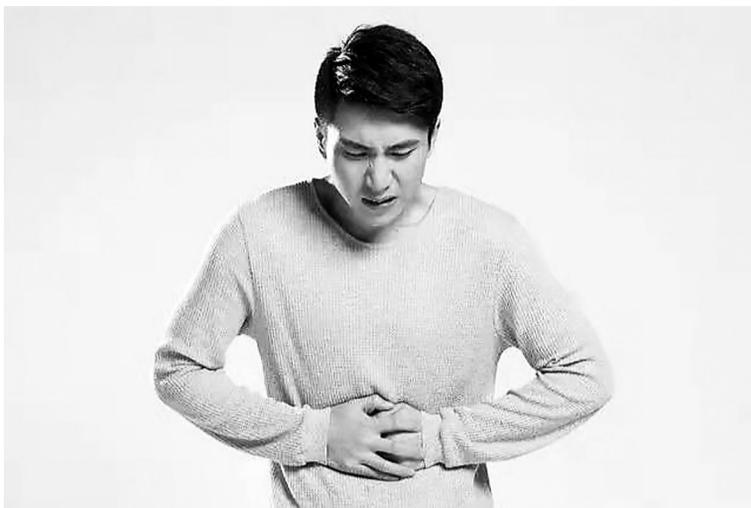


# 饭后肚子疼的人 最好排查8种病

大家或多或少都有过饭后肚子疼的经历,大多时候觉得是胀气或岔气了,挺一挺就过去了,可如果经常这样,就要引起注意了。今天专家列出要警惕的肚子疼,并教你如何按“痛感”辨病。



## 1 饭后总肚子疼 警惕8种病

在某些情况下,饭后腹痛可能与饮食不当、剧烈运动有关,比如过量食用生冷刺激,或被污染的食物和水等。排除常见外界因素后,腹痛还可能与某些疾病有关,需要引起重视——

### 消化不良

表现为餐后饱胀、中上腹痛或烧灼感,可分为器质性和功能性消化不良。前者一般病因明确,比如消化性溃疡、恶性肿瘤或糖尿病等疾病;后者就是平时最常提到的消化不良,胃镜检查无法发现异常,也难以查出器质性病变等原因。

**建议:**45岁以上的人,出现消化不良症状进行性加重或消瘦、贫血、黑便、吞咽困难等,需全面排查器质性病因;45岁以下、无上述症状者,可进行胃镜检查以及幽门螺杆菌检测。

### 胃溃疡

多见于季节交替时,主要表现为长期反复发生的慢性腹痛,疼痛多发生在饭后30分钟—1小时内,可持续数分钟至数小时,病情较重者还可出现呕血、黑便,任何年龄段都可发生,但以40岁—60岁最为多见。

**建议:**怀疑胃溃疡时,患者需及时进行胃镜检查及幽门螺杆菌检测。

### 慢性胃炎

幽门螺杆菌感染、自身免疫疾病以及十二指肠—胃反流等因素均可导致慢性

胃炎,以幽门螺杆菌感染最常见。长期饮用浓茶、烈酒、过于粗糙的食物,也可导致胃黏膜的反复损伤。大部分患者通常无症状,可能出现餐后中上腹隐痛、饱胀、反酸、恶心等。

### 胃癌

大部分早期胃癌患者无明显症状,少数人可有饱胀感、消化不良等轻微不适,常被认为是普通胃炎而被忽视。随着病情进展,可出现类似胃炎、胃溃疡的症状,比如上腹隐痛,往往在餐后比较明显。此外,还可出现食欲减退、反酸、恶心呕吐、黑便及体重下降等症状。

### 慢性肠系膜缺血

常发生在患有心脏病、周围血管病的老年人身上,典型症状是腹痛,多出现在餐后15分钟—30分钟,1小时—2小时后疼痛逐渐减轻,但定位不明确。随着疾病进展,症状可逐渐加重,呈现持续性钝痛和痉挛性绞痛,蹲位、俯卧位时疼痛可减轻。

### 肠易激综合征

腹痛、腹部不适是肠易激综合征的主要症状,可在进食后出现,较少在夜间发作,排气或排便后可缓解,以中青年(18岁—59岁)最为多见。食物过敏、不耐受等饮食因素,焦虑抑郁等不良情绪均可诱发或加重症状。

### 胃十二指肠溃疡穿孔

上腹部常有刀割样疼痛,并迅速蔓延至整个腹部,出现板状腹,即肚子像木板一样硬。

### 急性胆囊炎

一般在吃油腻食物后发生,主要表现为右上腹绞痛,有时会向右肩、右腰部放射;暴饮暴食或大量饮酒可导致急性胰腺炎,腹痛主要位于左上腹,剧烈且持续,伴有恶心呕吐,但呕吐后疼痛不缓解。

因此,一旦频繁出现饭后腹痛或不适时,无论是怀疑饮食,还是疾病引起,都应及时去医院就诊,避免贻误病情。

## 2 饭后7个习惯伤健康

“饭后百步走,能活九十九”“饭后一支烟,赛过活神仙”……关于饭后习惯的谚语有很多,不少人会习以为常地照做。其实,饭后有些做法不仅伤肠胃,对全身健康都有害。

### 饭后喝浓茶

吃了火锅或油腻的菜,很多人喜欢喝杯茶来解油腻。茶虽然含有维生素和茶碱等营养物质,但是饭后喝并不是一个好的选择。这样会使食物中的蛋白质与茶叶中的单宁酸结合形成沉淀,影响蛋白质吸收。另外,红肉中含有丰富的铁,茶叶中的鞣酸会影响铁的吸收,长此以往易导致缺铁性贫血。

**正确做法:**饭后至少半小时后再饮茶,量也不要太多,尽量饮用淡茶。

### 饭后吸烟

“饭后点支烟”是不少男性的常见做法,但这个时候吸烟却比平时吸烟的危害要高很多。烟本身含有600多种有害物质,饭后人体处于消化吸收的状态,全身血液循环和基础代谢加速运转,若此时吸烟,烟草内的毒素会通过血液到达身体的各个部位,尤其对消化道、呼吸道、肺功能影响最大。

**正确做法:**饭后忌吸烟。即便是平时,也最好能完全戒烟。

### 饭后大量喝水

米饭、馒头吃干了,肉菜吃咸了,饭后大量喝水也不可取。因立刻饮水会稀释胃液,减缓其对食物的消化和吸收,易引发腹胀等不适。

**正确做法:**如觉得饭后口干难忍,可少量饮水,不可一下喝太多。

### 饭后吃水果

水果含有大量水分、膳食纤维和维生素,很多人习惯饭后食用来帮助消化。

饭后胃已经处于被食物填满的状态,血糖也逐渐上升,立刻进食水果不仅会加重胃负担,影响食物正常消化,还会使血糖升得更快。时间久了,易诱发消化系统疾病和糖尿病。

**正确做法:**最好在饭后2小时后再吃水果,也可以在两餐之间吃。

### 饭后唱歌

刚吃完饭,身体中的血液多集中在胃部,大脑处于缺血状态,此时如果唱歌,就会增加大脑的兴奋度,使得用于帮助消化的血液赶来支援大脑,导致胃部缺乏血液供应,影响正常消化。

**正确做法:**想饭后唱歌娱乐一下,最好在1小时后进行。

### 饭后开车

饭后大脑缺乏血液供应,身体反应能力也会跟着下降,马上开车极易引发错误操作或发生紧急情况时反应迟钝。

**正确做法:**饭后最好休息30分钟后再开车。

### 饭后运动

有些人觉得吃撑了,就想去溜达一下消消食,但这种“饱腹感”只是胃感觉到了胀满,营养却还没被吸收进体内,身体仍处于“饥饿”状态。如果此时匆忙起身而走,就会有一部分血液集中到运动系统,延缓了消化液的分泌,容易诱发功能性消化不良。饭后马上运动对患有高血压、糖尿病、胃下垂及做过胃部切除手术的人群尤其不利。

**正确做法:**如想散步,建议饭后休息至少10分钟再进行,若吃得过饱则需适当延长休息时间。

饭后散步应该缓慢步行,走路的速度适合控制在每分钟30步左右。太极、慢跑、跳舞等中强度运动,最好在饭后30分钟至1小时后进行。

## 3 三餐后半小时 各有最佳养生法

不少人注重养生,会按照季节进行。其实,一天之内各个时段也有不同的养生重点。三餐后就是保养的黄金时间——

### 早饭后半小时

吃点富含维生素的水果,如猕猴桃、樱桃等。然后漱口,做叩齿、转舌运动,以健齿洁龈,增强口腔咀嚼能力。

老人可用手反复按摩膝关节,帮助胃经通畅。坐着抬腿10分钟,放松心情、消水肿。还有,不妨用十指代替木梳,从前往后、自下

而上梳头,按摩头部的百会、后顶等穴位,有醒脑、引气、通关开窍的作用。

### 午饭后半小时

午饭不要吃得太多,不然影响心脏正常收缩和舒张,油腻食物还会增加血黏稠度,引发冠状动脉病变。

餐后喝杯酸奶、打个盹,是很惬意的。但不要吃完马上睡,因进餐后胃肠蠕动加快,体内大量血液集中到消化系统,大脑供氧明显下降,最好午餐结束半小时后

再休息。

如太阳不是太强烈,可短时间晒晒后背,帮助身体合成维生素D,促进钙质吸收,预防骨质疏松。夏天炎热,晒太阳时间不要过长,以免中暑和晒伤。

### 晚饭后半小时

这是散步锻炼的好时光,进行30分钟左右,可增强胃肠蠕动,促进血液循环,减少脂肪堆积。此外,晚上泡泡脚,可以消除一天的疲劳。

据《生命时报》

## 疫情期间口罩戴久了 耳朵疼怎么办

口罩两边的耳带长时间对皮肤进行压迫和摩擦,就会导致耳朵出现疼痛症状,建议戴口罩的人都试试这些办法:

1.将家里牛奶、啤酒箱子上的塑料把手取下来,放在后脑勺部位直接将口罩绳子放置在上面固定就可以了。

2.如果家里有回形针的人,就可以将左右两边的耳带分别放入回形针当中,在后颈部部位找个合适的位置固定就可以了。

3.对于喜欢扎马尾的人,这也是很不错的一个口罩固定点,将耳带直接在马尾上面进行交叉固定就可以。

宗合

