

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、主任医师刘晓川盘点了胃最怕你做的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。

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。

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。

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。

胃怕盐

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。

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。



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,可以适当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。

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。可以提前准备好一些健康的食物,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。

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。

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。可以提前规划好,留出足够的时间来享受美食和休息。

(据《北京青年报》)

一次生气 全身受伤

情绪与五脏六腑密切相关。长期处于负面情绪状态下,容易导致脏腑功能失调、气血运行不畅,从而引发各种疾病。

皮肤长色斑

有些人生气会出现脸部涨红的症状。这是情绪激动时,身体的血液大量涌向面部。但这时的血液含有的氧气很少,毒素却非常多,这些毒素会刺激毛囊,引起毛囊周围程度不等的深部炎症,产生色斑、气血不足等问题。

诱发心脏病

人生气时神经系统异常兴奋,会释放出较多的肾上腺素,从而导致心跳加快,血压升高,心脏供血减少,严重时诱发心脏病,抢救不及时便会死亡。

乳腺疾病

有些女性在生气时,会发现乳房有疼痛感。这是生气导致内分泌紊乱,雌激素和孕激素失衡,从而引起乳房疼痛。经常生气还会导致女性月经失调。

胃部疾病

有临床资料表明当处于紧张、愤怒的状态时,肾上腺皮质激素会增加,胃部黏膜出现充血、肿胀等,导致胃酸分泌增加。甚至会出现胃溃疡。若生气时发觉上腹部疼痛,很有可能是胃部已经受到负面情绪的影响,建议尽快调整情绪。(据《健康时报》)

长期吃素为何会加重脂肪肝



肝脏是我们体内最大的“加工厂”,能量代谢或组织修复所需的物质,如蛋白质、糖及脂肪等,大多是在肝脏中合成后运送到全身各个器官。脂肪肝的形成是由于肝组织内脂肪聚集,肝脏合成的脂肪或输送至肝脏的脂肪过多,转运出肝脏的

新闻里的女士为治疗轻度脂肪肝而调整饮食,但调整后饮食结构失衡,不能满足身体对各类营养素的正常需求,反而加重了脂肪肝。

正常情况下,碳水化合物是机体主要的能量来源,约提供50%至60%的能量。在机体供能营养素不足,或长期处于饥饿状态时,体内贮存

新闻中这位女士发现轻度脂肪肝后,进行了积极应对,这种初衷是值得肯定的,只是具体操作方法出现了偏差。下面,给您介绍三个可以缓解脂肪肝的正确方法。

第一,改变饮食模式,但不能盲目减重。健康的饮食要求每天均衡摄入多种食物,为机体提供所需的

脂肪肝是怎么形成的

脂肪减少,导致肝脏脂肪出入失衡引起的一种疾病。

肥胖、饮酒、糖尿病、营养不良、不当用药、妊娠及感染等都是诱发脂肪肝的危险因素。若不重视,脂肪肝还会诱发高血压、冠心病等各种慢性疾病,甚至发展为肝纤维化、

饮食结构失衡的危害

的脂肪会迅速分解,经过代谢产生能量;当脂肪供能也不能满足机体需要时,将会分解蛋白质产生氨基酸来获得能量。

脂肪提供能量需要经过一系列的化学反应,产生这些化学反应的主要场所在肝脏。当机体的脂肪涌入肝脏进行代谢供能时,由于某些来源

如何正确缓解脂肪肝

各种营养素,包括谷薯类、蔬菜类、水果类、肉类、蛋类、奶类、豆类及其制品、油脂等。

第二,日常饮食要做到“三减三少”。“三减”即减少在外就餐频率,减少食用加工肉类及其制品,减少红肉的摄入;“三少”即做饭时要注意少油、少盐、少糖。

大家普遍认为,脂肪肝一般是超重肥胖者才会得的病。但是,近日一则“29岁女子吃素半年吃出中重度脂肪肝”的新闻冲上热搜。

新闻中,这名29岁的女士在体检中查出了轻度脂肪肝,于是下定决心减肥,还戒掉了荤腥和精米、精面,每餐只吃水煮菜加蒸杂粮。半年后,该女士体重减掉了5千克左右,但去医院复查却发现脂肪肝不仅没消失,反而还变成了中重度。这是怎么回事呢?

肝硬化或肝癌。

脂肪肝一般可分为非酒精性脂肪肝和酒精性脂肪肝。非酒精性脂肪肝是我国常见的肝脏疾病,改变生活方式如健康饮食、运动锻炼在非酒精性脂肪肝的治疗中至关重要。

于肉类及其他食物的营养素缺乏,引起脂肪代谢供能的关键化学反应出现异常,便可导致脂肪在肝脏聚集。

同时,长期不摄入肉类、豆制品、奶类等食物,会导致蛋白质摄入不足,影响体内载脂蛋白的合成和功能,影响机体对脂质的代谢和利用,导致脂肪在肝脏中积聚。

第三,适量运动,养成良好的生活方式。日常生活中,大家要避免久坐不动,可以通过有氧运动消耗体内多余脂肪,如做瑜伽、游泳、慢跑、快走、骑行等。

此外,建议中重度脂肪肝患者遵医嘱进行治疗。

(据《健康报》)

吃出健康

换个方法吃米饭

大米是最常见的主食之一,一般做法都是白米饭配炒菜,但这样烹调米饭,既营养美味,又操作简单。

焖饭。这种烹调方法可以做到有肉有菜有粗粮,很容易实现食物多样化。除了大米,焖饭还可以用糙米、紫米、鲜玉米粒、土豆、红薯等作为主食;蔬菜要选草酸含量低的,比如胡萝卜、豌豆、西葫芦、白萝卜、藕、豆角、黄豆芽、西红柿、南瓜等;优质蛋白质来源可以选择骨、鸡翅、鸡腿、虾、瘦肉等。主食和水的比例为1:1.2-1.3,如果糙米、紫米等粗粮较多,水可适当多一些。肉类需要先焯水,凉水下锅,这样做出的肉口感更嫩。如果想用焯肉的水焖饭,要撇去表面的浮油,以免摄入太多脂肪。将所有食材放入电饭锅中,搅拌均匀,选择蒸饭或焖饭模式即可。也可以事先将肉和蔬菜炒一下,再跟主食混合焖制,但要注意少加油和盐。

炒饭。除了鸡蛋,炒饭时还可以加入很多蔬菜,比如香菇、蘑菇等菌类蔬菜,笋丁、胡萝卜丁、芹菜丁、黄豆芽等耐炒蔬菜。还可以放入各种豆腐干和煮鸡胸肉粒,甚至松子、花生碎、核桃碎等坚果类食材。这样搭配能让炒饭的颜色、口感和味道变得更加丰富,营养也更均衡。做炒饭要选择硬一点的米饭,米和水的比例大概为1:1.1,煮前往锅里滴几滴油,能使做熟的米饭油润透亮、颗粒分明。也可以直接用剩米饭,不容易发生互相粘结的情况。炒饭时最好用不粘锅,尽量只放一次油,先炒香调料,再放入碗豆粒、香菇丁、黄瓜丁等,炒到半熟时,加入米饭同炒,最后把鸡蛋打散倒入锅中,令其均匀地粘在米饭表面,就可以达到少油又美味的“金裹银”效果。

米饭饼。做米饭饼也可以加入各种各样的食材,比如鸡蛋、蔬菜等,其口感柔软、香味浓郁,非常适合牙口不好的人。具体做法为:打好蛋液,根据自己的喜好加入盐、黑胡椒粉等调料,搅拌均匀;放入米饭和切好的蔬菜丁,拌匀后备用;平底锅加少许油,小火加热,将一勺拌好的米饭入锅摊成圆饼,盖好锅盖焖一下,双面变成金黄色后出锅。注意要选用新出锅的米饭,煮饭时大米和水的比例为1:1.3-1.4。

饭团。相对其他几种吃法,饭团更容易做到少油少盐,并且烹调起来更简单。只需要将所有食材焯煮熟透、切碎,和刚煮好的米饭拌在一起,弄成自己喜欢的形状即可。饭团表面可以撒点熟芝麻,这样即使不放盐,也非常美味。如果喜欢吃酸甜口,可以自己调个寿司醋,配方是米醋和白糖2:1混匀,再加少许盐。除了黄瓜,做饭团时还可以加入胡萝卜、西兰花、小油菜、紫菜等,尽量不要用火腿等超加工肉类。注意焯水后的食材要挤一挤水再跟米饭混合,以免饭团太水不容易成型。饭团中高蛋白质类食材往往较少,吃时注意搭配肉、蛋、水产等。(据《生命时报》)

健康提醒

如何应对秋冬季高发疾病

“秋分之后气温下降,寒冷空气导致血管收缩,引发血压升高,天气干燥、饮水不足等也会增加心脑血管疾病的风险。常见的心脑血管疾病包括脑梗死、脑出血、心肌梗死以及不稳定的心绞痛等。”在9月22日国家卫生健康委召开的新闻发布会上,中国工程院院士、首都医科大学宣武医院主任医师吉训明道出秋分后易出现心脑血管疾病多个原因。他表示,摄入食物热量变高、饮酒过度等引起胆固醇、血脂升高,日照时间减少导致情绪波动较大等,都会增加心脑血管疾病的发病概率。

心脑血管疾病只是秋冬季高发的疾病之一。发布会上,多位专家针对慢阻肺病,呼吸系统感染,腹泻、腹胀等消化系统的预防和治疗一一作了详解。

“慢阻肺病早期没有明显症状,主要表现为每年秋冬季咳嗽、咳痰反复发作,容易和其他呼吸系统疾病混淆,但逐年加重的呼吸困难、气短胸闷是慢阻肺病的重要表现。”中日友好医院主任医师陈文慧表示,一些慢阻肺病患者来就诊时已严重到出现呼吸衰竭、肺心病、需要通过肺移植治疗了。秋分时节,病原菌感染多发,常常使慢阻肺病患者的肺功能进一步恶化,因此,慢阻肺病患者在接种肺炎疫苗、新冠疫苗、流感疫苗的同时,一定不能随意增减药物,如咳嗽、咳痰、呼吸症状加重,要及时就医。

针对流感疫苗接种应如何选择的问题,中国疾病预防控制中心主任医师余文周表示,我国使用的流感疫苗有减毒活疫苗和灭活疫苗,型别包括三价和四价疫苗,6月龄及以上人群可接种三价或四价灭活疫苗,三价减毒活疫苗适用于3至17岁人群。目前上市使用的流感疫苗是安全的,提供的保护效果相近。

“入秋后脾脏运行功能下降,稍有不慎就可能出现腹泻、腹胀。”北京中医药大学东直门医院主任医师龚燕冰表示,气温下降也使得腹部、后背容易受风寒影响。

内外因共同作用导致秋天天不仅易出现鼻塞、咳嗽、流鼻涕等症状,也易出现胃胀、食欲不振、呕吐、恶心、泛酸等症状。对此,龚燕冰建议,采用“洋葱式穿衣法”应对一天中温度的变化。若出现腹部不适,可揉按中脘穴以健脾益胃,也可搓热手心温暖脾腧穴,温通阳气、强身祛病。

“秋风渐起、气温适中、空气清新,正是我们调整生活作息、增强体质、预防疾病的重要时机。”国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长胡强强提醒,秋分时节应密切关注健康状况,适时增减衣物,保持空气流通,减少病毒传播,及时接种疫苗,预防疾病。(据《科技日报》)