

欢度春节 打好“保胃战”

白天吃饭没规律,晚上大口喝酒、大块吃肉……年关将至,上班族忙完工作忙应酬,不仅身心疲惫,肠胃更是受罪。长沙市第四医院消化内科副主任、副主任医师蒋丽提醒,过量饮酒、晚餐过饱、贪吃火锅、年关压力等都是导致春节前后胃病高发的原因,打好年关“保胃战”就应尽量避免这些“地雷”。



晚餐过饱引发胃反流

近半个月来,林先生就几乎没在家吃过晚饭,每天都得应酬客户,不到深夜进不了家门,回到家后常常倒头就睡。就在上周,林先生刚刚睡着,却突然从睡梦中醒来,感觉胃里的食物、胃液都涌了上来,胸部如火烧般难受,连呼吸都感觉困难。到医院检查后发现,原来是林先生的胃内容物反流到咽喉部,堵塞了气道。

【专家解读】

晚上吃得过饱、临睡前吃夜宵……很多人当时没什么感觉,之后可能会出现食物伴着胃液一同反上来,让人感觉灼烧、刺痛,有时很长时间缓不过来。

“反流上来的胃液包括胃酸、胃蛋白酶等,不仅会产生令人难受的烧心感觉,还可能引起食管溃疡、食管糜烂、食管狭窄等。”蒋丽表示,要防止反流,每餐不要吃得过饱,特别是睡前不要饱食;选择合适的睡姿,也能减少夜间胃内容物反流。一旦出现反酸,特别是胃内容物倒流到口腔,应立即用清水漱口,并饮些开水,尽可能缩短胃酸与食管的接触时间。一般来说,偶尔饱餐一顿后出现烧心或反酸水的情况,通常属于正常生理性反应。但如果经常出现胃反流、烧心的症状,可能是胃食管反流病,需要及时就诊。

连吃5天火锅,患上胃溃疡

23岁的白小姐特别爱吃火锅,在她看来,吃火锅就要辣,要趁热吃。最近,她每到饭点就会约着同事出去吃火锅,单位旁边的几个火锅店被她吃了个遍。可是接连吃了5天火锅后,白小姐开始胃痛,胃部有灼伤感,自己吃了几天胃药不见好转,到医院检查后才知得了胃溃疡。

【专家解读】

蒋丽解释,火锅里的食物温度高,有些荤菜不易熟透,这些都会导致胃黏膜损伤。尤其是一些

麻辣火锅的底料、调料对胃肠刺激大。一些市民喜欢一边吃热辣的火锅一边喝冰镇饮料,冷、热反复刺激胃肠道,更容易形成局部溃疡。吃火锅往往耗时长,由于胃不断地接受食物,致使胃液、胆汁、胰液等消化液不停分泌,大大增加消化道的负担。一些人不知不觉吃得太饱、太杂,还可能引起胃肠功能紊乱,出现恶心、呕吐、腹痛和腹泻等症,诱发急性胃肠炎、胆囊炎、胰腺炎等。

喝酒“不伤感情”伤了胃

严重贫血、失血性休克。

【专家解读】

蒋丽介绍,很多人觉得“无酒不成欢”,每当春节前后应酬、聚会集中时,因过量饮酒造成急性胃炎、胃出血的患者都会明显增加。一次大量饮酒会可能出现呕吐、腹泻、腹痛等急性胃炎症状,连续过量饮酒后,酒精刺激食道和胃黏膜,甚至引起胃出血。长期过量饮酒还是导致消化系统癌症的因素之一。

压力过大影响胃动力

年轻的班主任金老师第一次带高三毕业班,临近期末感到压力特别大,经常心烦气躁,吃饭没胃口,吃一点就感觉很饱,有时胃部隐隐作痛……近一个多月,金老师明显瘦了一圈。她怀疑自己得了大病,去医院做了胃镜检查并没有发现器质性病变。医生分析,她的症状属于“情绪肠胃病”,主要是压力大、精神紧张造成的。

【专家解读】

经常听说有的人气得吃不下饭,有的人心情不好就会茶不思饭不想……可见,情绪对胃肠的

影响是十分显著的。现代医学证明,长时间精神紧张、情绪低落会影响植物神经系统,进而引起胃功能紊乱。如胃肠蠕动减慢、消化液分泌失调等,都与焦虑、抑郁等异常情绪有直接关系。所以,年底工作压力大时尤其要学会调整情绪,保持精神愉快,避免不良情绪的刺激。

对于“情绪肠胃病”,在学会调整情绪、缓解压力的同时,应在医生的指导下适当服药增强胃动力,改善肠胃功能。

通讯员 杨芳

胡吃海喝伤消化道

相关数据显示,节日里消化系统疾病患者比平日增加约1/3。酗酒、暴饮暴食、饮食不洁等均可引发,所以节假日进食更应有所节制。

急性胰腺炎 过量食入油腻、高蛋白、高脂肪食物和饮酒会刺激胃肠黏膜,引起胰腺水肿,发生急性胰腺炎。患者一般在餐后1至2小时内出现上腹部疼痛,有钝痛、钻痛、刀割样痛或剧痛,并向左腰背部放射,有恶心、呕吐现象,胃里有强烈烧灼感。急性胰腺炎一旦发作应立即送往医院。

酒精中毒 节假日喝得“烂醉如泥”方才作罢,会发生脑中枢神经麻痹,易引起恶心、呕吐、言语不清、颜面苍白、口唇微紫、体温下降,甚至出现昏睡、呕血与黑便等上消化道出血表现。预防酒精中毒的方法主要是饮酒者要慢慢喝酒。此外,喝酒前先吃一些食物,可使乙醇在体内吸收时间延长,缓解酒醉的程度。

胃肠功能紊乱 节日里美酒佳肴、糖果、点心等轮番上阵,让肠胃难得片刻休闲,一直处于超负荷的状态,生活规律被打乱,胃肠功能被严重地削弱,节后容易出现腹泻、腹痛、胃痛等功能紊乱现象。

益阳市中心医院主任医师 汪建红

疲于应酬 “三高症”易加重

春节期间应酬多,而应酬往往离不开吃,暴饮暴食不仅给胃肠带来沉重负担,“三高症”,即高血压、糖尿病、高血脂等也易因此加重病情或突发新病症。

一般来说,鸡、鸭、肉等动物性食物要避免过量,这是因为过多的蛋白质将通过肾脏排泄,无形中也会增加肾脏负担。尤其是高血压患者,其肾脏功能已经不同程度地遭到损害,摄入过量蛋白质无疑是雪上加霜。有三高症的患者应适当增加豆制品和鱼类的摄入量,豆制品对脂肪摄入过多的高脂血症具有降脂作用。鱼类含有的不饱和脂肪酸对降脂同样有益,还要尽可能多吃蔬菜,这样即使脂肪吃多了,也能随蔬菜中的纤维排出体外。

钱军

透支睡眠 诱发旧疾

在节日期间,全家团聚,一些人沉湎于麻将,通宵达旦酣战,透支了睡眠,打乱了体内“生物钟”,易引发便秘、痔疮等顽疾;心脑血管病者还会因情绪过度激动而引发旧疾,如中风、心肌梗塞、脑溢血及心脏骤停等。一些年轻人春节放假后就成天挂在网上,坐得过久,使脊椎韧带和附近肌肉长时间处于不平衡的紧张状态,容易得颈椎病和腰肌劳损、视疲劳、麻将腿,导致精神疲惫不堪。

钱文