



保护胃黏膜，从正确的饮食方法开始

随着工作、生活节奏加快，很多人饮食作息规律被打乱，日常生活中长期的不良饮食习惯会损伤胃黏膜，一旦胃黏膜受到损伤，会引发一系列的胃部问题，甚至导致严重的胃部疾病。因此，了解正确的饮食知识，在日常生活中保持良好的饮食和生活习惯，对于防止胃病的发生非常重要。

科学饮食，保护胃黏膜

1. 冬瓜修补损伤的胃黏膜 肠胃不好的人可以吃点冬瓜，冬瓜本身含有丰富的营养元素，可以很好地补充身体的营养需求。冬瓜在煮熟之后食用容易消化，对于部分患者来讲是非常好的营养食物，并且其中含有阿拉伯胶，有助于修补胃黏膜，对肠胃恢复具有较好的帮助作用。

2. 南瓜养胃 将南瓜和小米一起煮粥吃，这样的食物很养胃，小米本身属于养胃的食物，在小米粥中加入南瓜，让小米粥更具有营养性。因此，建议大家在日常生活中多吃些南瓜粥，以保护好您的胃。

3. 香蕉 香蕉中本身含有5-羟色胺，这属于一种保护胃黏膜的物质，可有效减少胃酸分泌物。其中香蕉中还含有一种特殊的化学物质，可以帮助胃黏膜的修复和生长，提高胃黏膜细胞的抗酸性。因此，有胃炎或者胃溃疡的患者，可以经常食用香蕉，起到保护胃黏膜的作用，有效预防和治疗胃病。

4. 香菜 属于普通的调味料，

很多人难以接受香菜的味，实际上吃香菜对肠胃具有较好的作用，有助于提高胃黏膜细胞的抗酸性。香菜能起到保护和修复胃黏膜的作用，可以做成调味料，每日吃一些就可以。

5. 牛奶 牛奶对胃黏膜具有保护作用，若空腹喝酒，会让胃肠处于无保护状态，对自身身体伤害较大。所以饮酒前喝一杯牛奶，不仅可以减慢酒精的吸收，还能保护胃黏膜不受到刺激，每次喝大约100毫升的牛奶就行。

6. 红茶 红茶可以滋养胃，经常喝红茶加糖，可以起到消炎的作用，有助于保护胃黏膜，防止胃部出现溃疡。但红茶不适合放凉之后喝，以免影响暖胃效果。

空腹饮食的禁忌

1. 空腹忌饮浓茶 空腹喝浓茶，不仅会稀释胃液，还会降低消化功能，并且茶叶中含有较多的鞣酸会刺激肠胃产生胃酸，让人产生恶心、呕吐、四肢无力等症状。

2. 空腹禁止饮酒 空腹喝酒，

会刺激到胃黏膜，引起胃炎

或者胃溃疡等多种疾病，尤其是喝较高浓度的烈酒，容易造成急性酒精中毒，会出现恶心、呕吐、胃痛，严重的会发生休克。

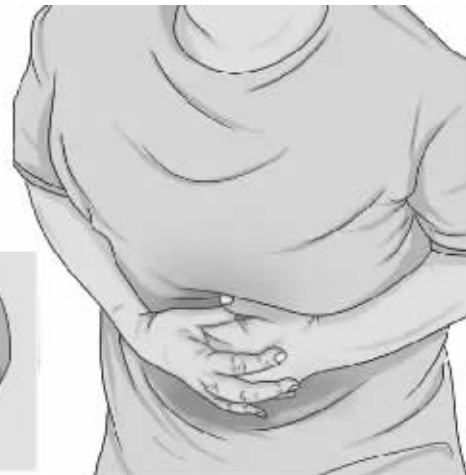
3. 空腹禁止吸烟 空腹吸烟会出现头晕、乏力、心悸、头痛等不适的症状。

4. 空腹禁止吃红薯 由于红薯中含有单宁和胶质，空腹食用会刺激胃壁分泌更多的胃酸，造成烧心等不适症状。

5. 空腹禁止吃橘子 由于橘子中含有大量的糖分和有机酸，空腹吃橘子会刺激胃黏膜，使脾胃满闷、胃酸等。

6. 空腹禁止吃柿子 由于空腹时胃中有大量的胃酸，会与柿子凝结成不溶解的块状物，这些硬块会导致胃内的压力逐步升高，造成急性胃扩张而感受到胃胀。

7. 空腹禁止吃大蒜 大蒜中含有强烈辛辣的大蒜素，空腹吃大蒜对胃黏膜、肠壁会造成一定的刺



激，容易出现胃痉挛的情况，进而影响胃肠消化功能。

饮食注意事项

1. 三要 (1) 吃饭要细嚼慢咽；(2) 菜饭要松软，容易咀嚼和消化；(3) 饭菜要温热，不要过烫或者过冷。

2. 三定 (1) 定时：早餐需要在6点左右，午饭在12点左右，晚餐在6点左右。也可以是上午九点、下午三点或者晚上九点适合加餐；(2) 定质：每餐要保证一定质量，吃容易消化、富含丰富营养的食物；(3) 定量：早、中、晚三餐的合适比例为3:4:3。

3. 三不 (1) 不负重：饭前饭后不要进行剧烈运动，不从事重体力劳动；(2) 不生气：在进食时需要保持情绪稳定，不要产生生气或者恼怒的情绪；(3) 不受凉：腹部需要注意保暖，不要让腹部受到风寒的侵扰。

河池市第一人民医院 韦春菊

冠心病患者日常注意事项有哪些？

冠心病是一种常见的心血管疾病，在综合治疗的同时，日常生活中也需采取一些关键措施来管理疾病，以减轻症状并降低心脏事件的风险。本文将详细介绍冠心病患者在日常生活中应予重视的注意事项。

健康饮食

1. 低脂饮食 限制饱和脂肪和反式脂肪的摄入，这些脂肪可导致动脉硬化。可选择低脂肪的乳制品、瘦肉和鱼类。

2. 高纤维食物 摄入足够的膳食纤维，如全麦谷物、豆类、水果和蔬菜，有助于降低胆固醇水平和控制体重。

3. 少吃高盐食物 高盐饮食与高血压有关，这是冠心病的危险因素之一。避免加盐过多的食物，尽量选择低钠食品。

4. 控制饮酒 饮酒要适度，过多的酒精摄入对心脏健康不利。

5. 戒烟 烟草中的化学物质会伤害血管壁，增加心脏病发作的风险。

体育锻炼

1. 咨询医生 在开始新的锻炼计划之前，一定要咨询医生，医生可以为您制定合适的锻炼计划。

2. 有氧运动 每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动。有氧运动如快走、骑自行车和游泳等，可以增强心脏和肺部功能，改善心血管健康。

3. 循序渐进 如果以前很少运动，要逐渐增加锻炼的强度和时间，不可突然剧烈运动，以免引发心绞痛。

4. 听从身体信号 在锻炼时，要根据身体状况进行，如果感到胸痛、气短或出现其他异常症状，应立即停止锻炼并就医。

药物治疗

冠心病患者通常需要药物治疗来控制症状和降低心脏事件的风险。以下是一些常用的药物：

1. 硝酸酯类药物 如硝酸甘油，可以扩张冠状动脉，增加心脏血流，缓解疼痛。

2. β 受体阻滞剂 如美托洛尔，可以减慢心跳，减少心肌耗氧，减轻心脏负担，降低心绞痛发作的频率和严重程度。

3. 抗血小板凝聚药物 如阿司匹林，可降低血栓形成的风险，减少心脏事件的发生率。

4. 抗胆固醇药物 如他汀类药物，可降低胆固醇水平，降低冠状动脉狭窄的风险。

心理健康

1. 心理支持 如果存在比较明显

的负面情绪，可以与心理医生或咨询师合作，以帮助应对焦虑和抑郁。

2. 寻求支持 寻找家人、朋友或支持团体的支持，与他人分享经验和感受，获得鼓励，可以减轻心理负担，保持心理健康。

定期随访

冠心病患者需要定期随访医生，医生会监测病情、调整治疗计划，并提供健康建议。请按照医生的建议进行随访，确保疾病得到及时管理和控制。

紧急情况处理

冠心病患者需要了解如何应对紧急情况，特别是心绞痛发作时的紧急处理。以下是一些应急建议：

1. 停止活动 如果您在运动或劳动时感到胸部疼痛或不适，应立即停止活动，静止休息。

2. 使用硝酸甘油 硝酸甘油可以帮助扩张冠状动脉，增加心脏血流，缓解疼痛。如果您的医生已经开具了硝酸甘油，请按照医嘱使用。

3. 拨打急救电话 如果疼痛持续或加剧，应立即使用药物缓解，如果不能缓解或者程度严重伴随恶

心、呕吐、出汗、呼吸急促或其他异常症状，应立即拨打急救电话。

预防措施

冠心病患者可以采取预防措施来减少心脏事件发生的风险。

1. 控制血压 监测并控制高血压，防止动脉粥样硬化进展，以降低心绞痛发作的风险。

2. 定期体检 定期体检可以帮助早期发现潜在的健康问题，并采取措施进行管理。

3. 遵循医生建议 遵循医生的治疗建议，包括定期服药和进行必要的检查。

4. 管理糖尿病 如果您患有糖尿病，要确保严格控制血糖水平。

5. 减轻体重 如果您超重，要通过健康饮食和锻炼来减轻体重，有助于降低心脏事件的风险。

总之，冠心病是一种需要综合治疗和管理的慢性疾病，通过健康饮食、适度锻炼、坚持服药及定期随访医生以及遵循医生的建议，可以有效地管理疾病、减轻症状并降低心脏事件的风险。

广西崇左市大新县人民医院

许华聪