

胃溃疡可以喝蜂蜜水吗？

杨 倩

通江县人民医院 四川巴中 636700

[中图分类号] R28 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2020) 10-118-01

当下社会，人们的工作节奏和生活节奏不断的加快，并且伴随着外卖餐饮行业的迅速发展，容易接触到的刺激性食物越来越多，一些年轻人的饮食也不受控制越来越不规律。这样的情况一定程度上的导致了胃溃疡等同类疾病的发病率有所提高。临床表现为胃痛、腹痛等症状的疾病，而在大多数时候往往得不到应有的重视，一般选择去就诊的原因往往都是病情恶化到十分严重已经难以控制。对于这类疾病，人们总是会有一个思想误区，就是在没有恶化之前可以简单的依靠食用清淡的、健康的食物来实现自愈，导致任由胃溃疡等一系列疾病恶化发展。在人们固有印象中，以万能功效而受到人们追捧的，也同时被认为可以用以“治疗”所有胃痛、腹痛的，就是饮用蜂蜜水的作用。

提起蜂蜜水，相信所有人都不陌生，在所有人的认知理念当中，他都被冠以了美容养颜，滋补养生的相关功效，甚至于超越了食疗的范畴，成为了人们所追求的一种可以用于应急的有效治疗。但是蜂蜜水能否在胃溃疡的治疗过程当中发挥作用，实际上并无定论。即使是在专业医院的社交媒体上设立的医师问答都无法确定蜂蜜水对于胃溃疡是否有治疗效果。与此原因，本文通过探究胃溃疡的成因病理，以及蜂蜜水所含物质和各个物质的实际功效来探究胃溃疡患者是否可以选蜂蜜水作为饮品，胃溃疡患者喝蜂蜜水会对于胃溃疡的治疗有何种效果或者是后果。希望能够对胃溃疡患者人群提到一定的参考和借鉴作用。

一、何种情况属于胃溃疡所属范畴自己胃溃疡的临床表现症状

胃溃疡是一样消化性溃疡的表现形式，指的是在某种特殊情况下，胃内壁中的用以对胃起到关键保护作用的胃粘膜受到刺激或者其他原因产生破损的情况。在人们的日常生活当中，胃溃疡这种疾病是非常常见的，他没有明显的年龄特征，在任何年龄阶段下，都有可能发病，主要与生活作息相关联。在对于胃溃疡患者人群的调查走访当中，不难发现 40 到 60 岁年龄阶段的中老年人使胃溃疡发病的主要人群，而且男性胃溃疡的发病率要高于女性，这主要也是由于这主要也是由于男性在生活中普遍而言面对着更大的社会压力，并且有抽烟喝酒习惯的人数也往往高于女性，这些都是导致男性胃溃疡发病率高于女性的原因。胃溃疡的致病因素多种多样，至今也没有十分统一的说法，在学术界也存在着诸多的争议。当下的主流思想认为，是胃蛋白酶和胃酸对于胃壁上消化膜进行的自身消化导致了胃溃疡的形成，一般可以对该条件产生影响的是吸烟喝酒、饮用浓茶、饮食不规律，以及其他一些难以观察到的特殊因素。

二、有关于蜂蜜水的解读及其可发挥效用

蜂蜜水是一种天然健康的食物而被人们广泛的了解和食用。想要了解蜂蜜水的成分要先从蜂蜜开始，蜂蜜中含有大量的果糖和葡萄糖，这些果糖和葡萄糖可以被人体快速的吸收，为人体进行活动提供补给，与此同时他可以提供大脑神经元活动所需要的大部分能量，可以起到一定程度上的恢复疲劳的作用。蜂蜜水对于胃的作用主要是增强肠胃蠕动，促进胃酸分泌，达到更好的促进消化和缩短排便时间的作用。除此之外，蜂蜜还可以用于消炎、祛痰、润肺止咳、解酒、舒缓神经等等功效，这也是蜂蜜水被广泛认可和使用的的原因。在饮酒后饮用蜂蜜水还能起到

解酒的功效，对于一些体质较为虚弱的女性而言，坚持喝蜂蜜水还能够起到补气血，美容养颜的功效。

虽然蜂蜜有着上述的诸多作用，但是蜂蜜并不适合所有人群使用尤其是高血糖以及高尿酸人群。蜂蜜水中含有的葡萄糖和果糖能够迅速的进入血液当中师这类本身血糖率就已经较高的人饮用后的血糖飙升。对于高尿酸人群这会提高尿酸水平，如果达到一定地步，甚至可能引发痛风。不适宜饮用蜂蜜水的，还有肝硬化人群。由于肝硬化患者肝功能并不健全，所以类似于蜂蜜水当中这种果糖与葡萄糖所属的过多的糖的引用会使肝负担增加。

综上所述，可以得到以下结论，蜂蜜水确实可以对人们日常生活当中出现的多数病症具有治疗效果，但是否适宜饮用蜂蜜水，也要根据具体的情况而定，根据具体的人群以及具体的病症，分情况讨论。再适宜使用蜂蜜水时，可以放心使用，因为蜂蜜水确实针对人体较多好处，但如果隶属于上述特殊情况，或其他不适宜饮用蜂蜜水的情况，一定要慎用，因为有时蜂蜜水也会带来非常严重的负面影响。

三、蜂蜜水在溃疡治疗过程中发挥的作用

前文讲述，蜂蜜水有促进胃酸分泌进而促进肠道蠕动的作用。在一般情况下这种作用可以促进人体消化吸收，但是对于胃溃疡患者来说则有另一层含义，结合前文当中胃溃疡的成因描述我们可以知道，在胃溃疡治疗过程当中，食用促进胃酸分泌的食物是很不理智的，它可以在一定程度上加重胃酸对于胃内壁保护粘膜的腐蚀作用。另一角度分析就是蜂蜜水味甜，分很高会再次影响胃酸分泌，不仅对于胃溃疡的治疗十分不利，还会加重病情，引起剧烈胃痛。但是对于恢复期的患者来讲，适当的引用蜂蜜水，还能够起到养护胃粘膜的作用。只是在饮用过程中，需要注意，首先不能开水冲服，破坏里面的营养物质；避免早上第一杯蜂蜜水以及睡前喝蜂蜜水，这两个时间段人体都需要通过补充水来增加体内的溶剂以提高新陈代谢的目的，而蜂蜜水达不到这样的要求，反而会提高人体内的溶质浓度，反而不利于人体内代谢物质的排出，此外切忌与豆浆同饮。

据此分析可知，在胃溃疡治疗过程当中，不适宜饮用蜂蜜水，更不能够将蜂蜜水当做药物来使用。在胃溃疡发作或者感到胃疼时，应及时寻求医生的帮助，采取科学的治疗方法，在治疗过程中谨遵医嘱服用奥美拉唑，吗丁啉等药物，促进胃粘膜的修复。除此之外还要注意自己的饮食规律以及长远的饮食习惯的改变。忌生冷硬辣，选择少食多餐的方式用餐，适当的参加运动，放松心情，积极的生活心态和生活方式也是治疗非常关键的步骤。

总之，蜂蜜水的积极功效非常之多，但是从医疗角度来讲，蜂蜜水并不适用于所有人群，例如在胃溃疡患者的休息调息，治疗过程当中就应尽量避免蜂蜜水的摄入，用避免摄入过高糖分引起的胃酸分泌为手段，来规避胃溃疡加重的可能性。最终想要达到对该类病症的低频率、症状的控制，还是要通过在日常生活中对胃部保养的注重，无论何种病症，都应从预防缓解做出应对。在此基础上，在真正发生胃溃疡等疾病时，也不用担心，不用慌乱。只要按时就医谨遵医嘱接受医生的专业治疗。