



· 医学科普 ·

让你的肚子消消气

陈建军 (成都市都江堰市天马镇卫生院 611830)

中图分类号: R161

文献标识码: A

文章编号: 1009-5187 (2021) 02-076-01

胃肠道是人体消化系统的重要组成部分。在日常生活中, 由于生活方式和饮食习惯的改变, 身体往往会出现不适, 如胃胀气(胃胀气)、反酸打嗝等。这些都不是什么大事, 但如果它们发生得更频繁, 那就是健康问题的征兆, 需要在发展成疾病之前予以注意。毕竟, 人类的身体是如此的复杂, 它总是在确保自己的健康, 除非在疾病的边缘, 它通常不会无缘无故地发出警报, 所以当感觉自己身体出现问题时, 就要及时给你的肚子消消气。

1 导致胃胀气的原因

导致胃胀气的原因有很多种, 下面主要介绍几种: 不好的饮食习惯、压力太大、生活作息不规律、饮食过于油腻以及吃了易产气的食物。

1.1 不好的饮食习惯

腹胀是一种常见的胃肠道症状, 主要是指上腹部的饱腹感或进食后胃胀痛的感觉。生理性胀气多与饮食习惯不良有关, 如暴饮暴食; 病理性胀气多由慢性胃炎、消化性溃疡、胃扩张等引起。胃胀气会使人感到不舒服, 失去食欲, 甚至吃不下东西, 影响情绪, 引起抑郁。对大多数人来说, 享受食物是一件愉快而美妙的事情。但是对于胃胀气的人来说, 吃东西却成为了一件痛苦的事情。除此之外, 有些病菌在肠道里面会产生一些毒素, 从而造成急性胃肠炎等胃肠道疾病。

1.2 压力太大

过度的压力直接影响生理功能, 特别是肠道功能障碍。例如, 胃酸过多、蠕动减慢或加速蠕动。胃酸过多会侵蚀胃黏膜, 加速胃黏膜蠕动, 导致频繁腹泻, 减慢过程, 导致腹部肿胀。许多胃病会引起肠胃胀气, 一旦肠胃胀气引起的胃肠道疾病得到治疗, 肠胃胀气就会自然消失。

1.3 生活作息不规律

胃胀气患者的生活作息多不规律, 比如没有定时定量的吃饭, 从而造成肠道过于饥饿或者过于饱食的情况, 进一步导致肠道的蠕动异常、影响肠道功能, 长期可以使胃胀气患者的胃肠负担过重。

1.4 饮食过于油腻

胃胀气患者平时的饮食过于油腻会造成肠道不易消化食物。高蛋白质或高脂肪的饮食, 还很容易造成胃胀气患者的肠道菌群发生改变, 同时也不利于有益菌的存活。更糟糕的情况是, 如果胃胀气患者油腻食物摄入得过多, 很容易使体内的脂肪酶和蛋白酶出现不堪重负的情况, 直至最后完全耗竭。

1.5 平时吃饭吃得过快

我们都知道, 在吃东西的时候不能吃得过快, 那这到底是为什呢? 如果胃胀气患者平时吃饭吃得过快, 就会使得食物的咀嚼不到位, 从而造成消化液和食物不能充分的搅拌和混合, 因而导致食物不能进行充分的消化分解, 最后对胃胀气患者的肠道造成严重的损伤。所以我们在吃东西的时候,

要细嚼慢咽, 不能吃得过快。

1.6 吃了易产气的食物

胃胀气患者体内产生的气大多都是通过大肠内细菌分解食物过程而产生的。而且人体内因为缺乏某些消化寡糖类以及多糖类碳水化合物酵素的, 所以如果胃胀气患者吃了这类食物, 比如豆类制品以及地瓜等, 因为这些食物不易被小肠吸收利用, 大多数食物都会进到大肠被再次分解。如果患有乳糖不耐症的人, 不容易消化牛奶中的乳糖, 经常一喝完牛奶就会感觉到腹痛。这个时候, 乳糖不耐症患者不妨可以改吃一些低脂的食物, 或许这种情况就能得到有效地改善。

2 胃胀气的具体症状

胃胀气是一种临床表现为胃胀、外观呈膨胀状态的疾病, 同时还伴有胃部疼痛、恶心、呕吐、无法进食等症状。除此之外, 胃胀气患者早起或吃饭前后都会有打嗝、胀气、消瘦、抑郁、神经症性的头痛和胸闷、乳房变冷变热等情况。还会有上腹部的不适感和疼痛、烧心(怕酸)、饱腹感、打嗝等症状。胃胀气患者还会出现不吃食物的情况, 晚上也睡不好, 有时会出现噩梦。有的人会出现打嗝、便秘、腹泻、发烧等症状。

3 胃胀气的研究近况

无论如何, 胃胀气肯定是身体健康出了问题的迹象, 而且与饮食有关。近年来, 医学研究中最重要和最出人意料的发现之一是对人体、胃肠道和微生物群之间关系的深刻理解。以往对人的研究主要以人为基础。然而, 基于此基础的医学研究在胃肠道、食物消化和营养吸收等方面, 包括胃胀, 都没有取得重大突破。

4 治疗胃胀气的方法

为了改善患者胃部不适的问题, 健康的饮食和生活方式是很重要的。日常生活中要避免暴饮暴食、急于吃饭以及吃饭时急于说话。保持平和的心态是很重要的。胃胀多发生在进食后, 所以患者从饮食上进行调整是最直接有效的方法。如果你吃了一些不易消化、容易胀胃的食物, 在吃饭的时候, 要仔细观察吃什么食物更容易胀胃。如果你反复出现吃了这些食物后胃容易出现胀气的现象, 可能这些食物不适合自己, 请把这些食物列入导致胃胀气的食物清单。今后吃饭的时候, 减少这些食物的摄入量就可以了。这与过敏相似, 减少容易引起过敏的食物的摄入量, 可以有效地减少过敏。当然, 胃胀气本身并不是过敏, 过敏是一种疾病, 严重时可导致患者死亡, 但胃胀通常仅仅是一种不舒服的症状。

5 总结

因此, 就自然界而言, 胃和细菌是一个不可分割的整体。在胃胀方面, 我们不能只看人体与食物, 而是需要在人体(胃肠道)、菌群与食物之间找到一个平衡。目前, 对人体健康的研究已经从过去仅仅关注人体健康, 扩展到关注人体与人体之间共生微生物, 特别是胃肠道菌群的健康。