

关于胃病的常识问题

尹楚界

江安县大井镇卫生院 四川江安 644200

【中图分类号】R57

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 04-090-01

随着生活水平的不断提高,人们不再满足于“有饭吃,有衣穿”的基本需求,从而越来越关注自身的身体健康。胃部疾病是一直都存在于普通大众身旁的疾病,许多人还会有自己的小偏方去缓解疼痛或者治疗胃病,那么这些小偏方是否能够有效的治疗呢,还是只是一些心理安慰,更或者其实是在暗中加重病情呢?许多人一知半解,不知道自己得到的“法子”是否正确,那么我们来看看那些被我们所误解的“胃病问题”,来为自己的身体健康做出最好的选择。

一、胃病不会传染

网上传着“一人得胃病,传染给全家”,这句话虽然夸大了其危害程度,但却有着事实依据。胃病分为众多种类,大多传染率不高,但有一种胃病是由幽门螺杆菌引起的,在中国的不同地区,其感染率高达 30% 至 80% 之间,尤其是患有胃溃疡及十二指肠溃疡的患者。相比于成人,儿童更容易被感染。有些长辈有咀嚼食物后喂给孩子以便孩子能够更好的消化,这种陋习应该改掉!情侣之间接吻、朋友之间一起吃饭、共用牙刷,都有可能传染。所以幽门螺杆菌的感染往往有家族聚集性。家里小孩子因为抵抗力差更需要注意避免被感染,日常也要做好防护。

二、胃病与心理因素无关

当压力过大、思虑过度时,会影响自身脾胃气的停滞,而造成胃胀、排便不通畅等多种情况,久而久之便造成了胃病。愤怒、紧张、惊恐等情绪过度时也会造成不同种类的胃病。日常生活中要控制好自己的情绪。

三、胃病患者在饭后一定要多运动

对于慢性胃炎、胃溃疡患者来说,如果饭后马上开始散步则会引起实物刺激胃壁,不利于胃粘膜的修复。而胃下垂患者立马散步,则会因为随着走动,增加胃部振动,加强肠胃负担,造成更加严重的病症。

四、胃病一定要少喝冷饮

对于胃热、烧心的症状,用冷饮可以缓解胃病患者不能吃一点点辛辣胃热喝冷饮更是对胃病的重大危害。喝冷饮也会对人体的发育产生不良的影响。无胃病患者也要少饮凉饮。因此,胃病一定要少喝冷饮!

五、胃病患者一定要少食多餐

对于患有胃病的人来说,“少食多餐”并没有辅助治疗的作用,并且没有科学的依据。当食物进入胃部以后,食物会和胃酸发生中和反应,与此同时,也会强烈地刺激到胃粘膜。

每次进食后,胃粘膜都会分泌持续达到 2 至 3 小时,所以多餐会刺激胃粘膜分泌胃酸,从而导致胃溃疡长时间受胃酸腐蚀,不利于胃溃疡愈合。可能会导致胃病加重。

六、胃病患者要经常喝稀饭

长期喝稀饭,是对胃的一种过度保护,长期下来,胃的消化能力会越来越差。日后饮食将不能正常消化。对胃造成重大创伤。

七、胃病患者吃饭时要经常汤泡饭吃

经常说,喝粥养胃,而“水泡饭伤胃”。其中蕴含着重大的哲理,其一:加入汤汁之后,人们咀嚼次数减少,食物进入胃部,消耗胃酸较多,不利于胃病的好转。其二:容易有饱腹感,摄入量减少,容易导致饥饿过快,摄取更多的食物也会对胃部造成压力,详情请参考第五错例。

八、喝牛奶能够很好的治疗胃病

前面我们提到过,胃部疾病有很多种,慢性胃炎、胃溃疡、胃息肉、胃结石等。不管哪类病症,其根本原因就是伴随着胃酸的增加,导致胃部发生各种疾病。当今一大治疗原理就是中和胃部酸液。那么,牛奶能抑制胃酸还是能刺激胃酸呢?经研究表明,牛奶能刺激胃酸分泌,比中和胃酸的作用更强一些。因此,以胃酸分泌过多的胃部疾病如溃疡等,不要喝牛奶或者少量饮用。引用同时也最好有食物相配。要听从医生建议,合理饮用,选择适合自己食用的牛奶类别。

九、胃病患者不能吃一点点辛辣,要禁辛辣

其实,这个问题也不是一棒子打死的。低浓度的辣椒会刺激胃部粘膜合成和释放前列腺,同时增加胃内部的血流量,能够有效阻止有害物质伤害胃粘膜。食用生蒜也会进行杀毒消毒。但不可大量过度饮食,否则会对胃部造成极大的负担。

十、生姜对于胃病患者有益无害

姜能够增加食欲防胃病的神奇功效。无论是蒸、煎、炸、煮、炒、焖,还是调味作料,生姜绝对是我们日常餐桌上不可缺少的一味佐料。姜对于胃部好处。胃溃疡、虚寒性胃炎、肠炎可以温胃止吐、杀菌镇痛。生姜还是传统治疗恶心、呕吐的功效。姜能增强和加速血液循环。刺激胃液分泌,兴奋肠胃,促进消化,还有抗菌作用。适量食用姜及其生产线上的产品,对胃部有着重要的作用。

温馨提示:不可盲目信从偏方,一定要谨遵医嘱。同时任何方法治疗胃病一定要谨记“适量”,“一切不论剂量谈毒性都是犯罪”。

(上接第 89 页)

氨基酚进行退热治疗。哺乳期妇女应尽量避免使用苯海拉明、马来酸氯苯那敏和金刚烷胺等,这些药物都可通过乳汁影响幼儿。

7、感冒药连续服用不得超过 7 天,服用一周后症状仍未缓解或消失者,应去医院向医生咨询。

总之,通过上面的介绍,我相信大家都了解应该怎样选择

感冒药了。选用感冒药的时候一定要对症下药,不同种类的药针对的感冒症状和类型是不一样的。还有一些感冒患者对自己的病情难以判断,那么就需要去医院求助专业的医生了,以免耽误治疗使病情加重。在服药治疗的同时,还应保持室内空气流通、多休息、多饮水、补充维生素,放松心情,平时应多到户外活动,增强身体御寒能力,希望大家可以尽快摆脱感冒的困扰。