

哪些坏习惯容易让人患胃病

刘 润

江安县人民医院 四川江安 644200

【中图分类号】R57

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2022) 09-066-01

《神农本草经疏》写到：“夫胃气者，既后天元气也，以谷气为本。是故经曰：脉有胃气曰生，无胃气曰死。又曰：安谷则昌，绝谷则亡。可见先天之气，纵犹未尽，而他脏不至尽伤。独胃气偶有伤败，以至于绝，则速死矣。谷气者，譬国家之饷道也。饷道一绝，则万众立散。”

既然，我们的胃那么重要，那么就让我们一起来看看哪些坏习惯容易让人患胃病。

一、饮食不规律

吃饭不规律几乎是当代“打工人”的常态，工作忙碌、生活作息不规律，吃饭时间从牙缝里扣，正是这种有一顿没一顿的吃饭方式，无形之中使胃的负担大大增加。因为我们的胃是一个运行非常规律的食物加工厂，各种消化液的分泌在不同的时刻都有不同的规则，混乱的饮食时间会影响消化液的分泌和食物的消化吸收，长此以往，会对胃粘膜造成损害和消化液的分泌紊乱，以致患上慢性胃病。

二、晚上过量饮食

早饭草草对付、午饭外卖解决、晚饭精心准备、睡前烧烤炸鸡，规律工作的胃在这种情况下就开始犯迷糊。俗话说得好“早饭吃得好，午饭要吃饱，晚饭吃得少”，晚上过量饮食不仅容易发胖、不利睡眠，还会让我们的胃超负荷工作，在该休息的时候大量分泌消化液，容易对食管、胃、十二指肠等消化器官粘膜的腐蚀。

三、吃饭狼吞虎咽

现代社会，高节奏的生活工作使我们许多人吃饭为了追求速度，节约时间，往往狼吞虎咽，从不仔细咀嚼，然而，食物在进入胃后，我们的胃要对它们进行贮纳、研磨、消化。粗糙的食物进入胃后会加重胃的负担，甚至磨损胃粘膜，导致胃动力下降，消化不良。而细嚼慢咽不仅可以让食物先在口腔中进行初步消化，减轻胃部负担，还可以使人获得饱腹感，减少食量，利于减肥。

四、受冷受寒

胃部作为一个对外界温度变化较为敏感的身体器官，需要主人更加细致的呵护。胃部对低温的刺激反应非常迅速，会发生痉挛，从而引发胃痛、消化不良、呕吐、腹泻等一系列症状。所以当人较长时间处于冷空气下时（特别是夏季的空调房和冬季的室外），要注意胃部防寒（古有冬吃萝卜夏吃生姜的说法），少吃冷饮、性凉的食物等，适时添加衣物。

五、少锻炼，酗酒吸烟

每天适度饮酒可以延年益寿，但是过度酗酒，不但会损伤肝脏、导致皮肤脱水、杀死脑细胞，还会直接损害胃黏膜，使胃黏膜出现炎症、糜烂、溃疡或出血。另外，胃病患者饮酒还会加重病情，阻碍恢复。

吸烟有害健康，这个健康除了肺部健康外，还有胃部健康。烟草中含有的尼古丁不仅会使胃粘膜下的血管收缩痉挛、造成胃粘膜缺血缺氧，使胃粘膜的完整性受到影响；还容易影响人们的神经调节和内分泌系统功能，致使胃部肌肉工作异常，造成胆汁反流、前列腺素合成减少，破坏正常的胃部功能。

六、用药不当

万物都具有两面性，许多药物在药效迅猛、作用广泛的的同时会损伤胃黏膜，如保泰松、消炎痛、布洛芬、阿司匹林等非甾体抗炎药物，会通过抑制对胃黏膜有保护作用的前列腺素的合成起到止痛的作用。还有皮质类固醇等激素类药物，也常常会导致胃炎、溃疡或胃穿孔的发生。所以，在使用这些药物的时候，要注意胃部养护，最好在餐后服用、服用时加服胃黏膜保护剂。

七、压力过大

快节奏的社会令许多人在各方面有很大的精神压力，过大的压力、焦虑的情绪不仅体现在人们的心理上，还会作用在身体上。人在焦虑的时候，激素会刺激胃酸分泌，负责调控胃蠕动的植物神经（交感、副交感神经）也容易功能紊乱，会使人体出现烧心、疼痛、反酸、食欲不振等症状，这些症状初时只是消化不良，而长此以往也会引发各种胃部疾病。

八、节食减肥

许多人都不爱运动出汗，喜欢选择节食减肥，可是长时间陷入饥饿状态，却会对我们的胃部造成极大的损伤。忍饥挨饿，不仅会营养不良，还会使胃功能下降，容易导致消化不良、胃炎、胃溃疡，严重的还会引发癌变。节食过度还可能会导致暴饮暴食或者厌食，危害生命健康。

九、不注意饮食卫生

很多人进食不注意饮食卫生，比如说食物没有洗干净，或者放置较久已经霉烂变质，或者进食含有对胃有损伤的细菌，这些都会引发肠胃炎。

所以我们在日常生活中首先应当注意饮食卫生和规律进食，定时定量，尽量少量多餐，少吃辛辣饮食，不暴饮暴食，戒烟酒，尽量进食应当以高蛋白，高维生素的清淡易消化饮食为主，同时辅以膳食纤维，达到进出平衡，保护好我们的胃。

（上接第65页）

全麻和半麻两种剖宫产麻醉方式中，全麻对产妇更加安全循环稳定也无痛，但是全麻用药可能对胎儿有一定影响；半身麻醉则对胎儿的安全更有保障，对产妇的生命安全身体健康也可以保证。

关于剖宫产到底是采用全麻还是半身麻醉，麻醉医生会根据产妇的具体情况来判断的，产妇需要考虑的是剖宫产后的

身体康复问题。剖宫产手术麻醉全麻和半麻都是合理的方式，但在我国全麻不是剖宫产手术的首选。全麻即全身麻醉由于麻醉技术和设备条件要求比较高，麻醉费用相对也比较多，多数的基层医院并不能开展剖宫产手术全麻。在三甲医院全麻也只是用于特殊病人，并不是所有剖宫产都选用全身麻醉。我国剖宫产手术普遍采用的是腰硬联合麻醉，这种方法操作简单也非常安全，完全能够满足剖宫产手术的需要。