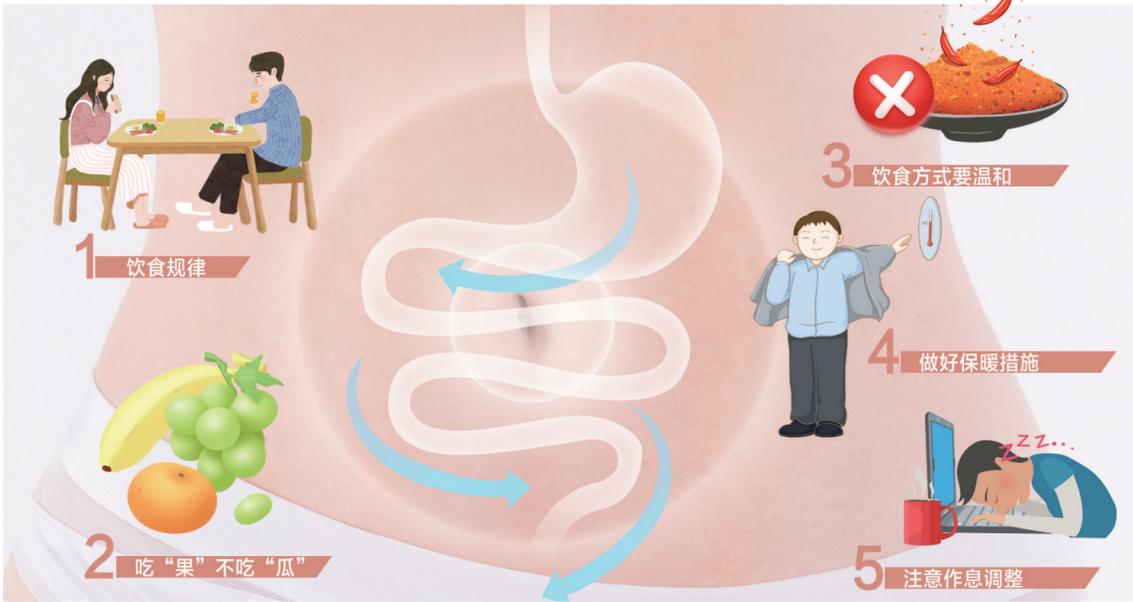




## “十人九胃病” 秋季多高发！ 远离不良饮食习惯，打好“保胃战”



答疑

### 专家：胃病“乱吃药”会加重病情

随着气温的持续走低，寒冷刺激下胃病进入了高发期，困扰着不少胃肠道患者，然而很多人都是未经医生诊断自行服药。专家表示，临床上不少病情加重后不得不过来医院就诊的患者，都是由于自行胡乱服药导致的。

安徽医科大学第一附属医院消化内科副主任医师汪燕燕介绍，不少患者胃疼后都选择吃止痛药，其实这是错误的。胃疼不同于其他部位的疼痛，胃疼可能由于胃酸分泌过多导致胃黏膜受到了损伤，或是由于胃痉挛导致的疼痛，还有因为消化功能不好，吃得过饱导致的胃痛。胃疼要对症治疗，乱用药的结果可能会导致药物伤害胃黏膜，加重病情。

不少患者认为胃炎是炎症，随意吃消炎药。其实胃部偏酸性，一般细菌都不会在里面生存，尤其是胃炎患者一般不用服用消炎药。只有在幽门螺旋杆菌的情况下才需要使用消炎药，但是也要在医生的指导下使用。

还有一些老胃病患者，长期自己服用吗叮啉等药品。专家称，这也十分危险，因为不少药物长期服用都有不良反应。专家建议，胃病或者胃炎原因较多，首先要去医院确定病因，不要自己随意用药。其次胃病用药十分讲究疗程，慢性胃炎一般需要2周时间的疗程，消化性溃疡一般4周至8周的疗程，有的病人可能会反复发作，在疗程结束后患者要及时去医院复查听从医生指导。

### 胃溃疡病人能不能喝牛奶？

读者刘女士问：我最近查出有胃溃疡，朋友告诉我喝牛奶有助保护胃黏膜，但我看网上有人说胃溃疡不能喝牛奶。想问问专家，到底哪种说法对？

北京友谊医院营养师营养师石正莉答：胃溃疡是一种十分常见的消化系统疾病，起因是胃黏膜层的正常防御和修复机制受到削弱，进一步被胃酸侵蚀，由此形成溃烂性黏膜损伤。

胃溃疡患者需要限制会诱导胃酸分泌的食物，避免胃黏膜受到腐蚀。牛奶刚进胃时，能短暂地中和胃酸，起到缓解不适的作用。但过不了多久，它就能反过来促进胃酸分泌，因此，喝牛奶可能会加剧胃溃疡的症状。所以，胃溃疡发作期和治疗期尽量别喝牛奶，或者小啜一口



解解馋，不建议单次大量饮用牛奶。胃溃疡的情况得以控制后，还是可以喝牛奶的，每天250~300克，可以选择在加餐时分2次左右饮用。

除了牛奶，有强大促胃酸分泌作用的食物还有辣椒、黑胡椒、浓咖啡和浓茶等。所以这类食物也需要根据实际情况加以限制和避免。

养生

### 秋季养胃润肺 介绍4款日常养生菜



干燥的秋季，我们有必要吃一些养胃润肺的食物。那么怎么吃才能美味又养胃润肺？给大家介绍4款适合秋季养胃润肺的日常养生菜：

**蘑菇饺子**  
功效：止咳化痰、通便排毒，可保持肠内水分平衡，还可吸收余下的胆固醇、糖分，将其排出体外，对预防便秘、肠癌、动脉硬化、糖尿病等都十分有利。

做法：  
1.猪肉洗净切块，剁成或搅拌成肉碎。

2.肉碎加入适量清水搅打成胶状。

3.蘑菇洗净切成片，烧开水焯熟过凉后剁成或搅拌成碎。

4.将肉碎和蘑菇碎混合，加入食盐、酱油、耗油、麻油、味精等调味料。

5.将调好的肉馅用饺子皮包好煮熟即可食用。

**清蒸鲈鱼**  
功效：补脑、补肝肾、益脾胃、化痰止咳。

做法：  
1.鲈鱼去内脏洗净，两面横切几刀后抹上盐和胡椒粉。

### 胃酸多，饮食还要注意以下几点

除了远离以上几种食物，胃酸多的人饮食上还要注意以下几点：

第一，定时定量，规律进食，避免过度饥饿，用餐时情绪平和，专心致志；

第二，细嚼慢咽，咀嚼食物时，口腔会分泌大量唾液，其中的碳酸氢盐和黏液有抗酸作用，有助中和胃酸，其中的消化酶对胃

黏膜有保护作用；

第三，睡前3小时尽量不要吃东西，吃完饭后不要马上躺下，以免胃酸反流；

第四，少吃盐，盐的渗透压高，对胃黏膜伤害很大，易导致胃炎或胃溃疡；

第五，如果出现反胃、吐酸现象，可以吃一两块苏打饼干应急，能快速中和胃酸，缓解不适。

### 胃酸过多的原因是什么？ 应该怎么调理？



在我们的生活里，很多人都有胃酸过多的情况，胃酸过多会给身体带来一定程度的伤害，很多人都会通过各种方法来缓解这种症状，胃酸过多可以多吃一些面食，面食可以很好的稀释胃酸，其次面食里面的碱性物质还能中和胃酸。

胃酸过多的原因是什么？  
1、工作压力过大

工作压力过大，就会导致精神出现紧张劳累，大脑皮层功能出现紊乱，胃酸也会随之出现紊乱的情况，从而导致胃酸分泌过量，情绪易多变。

攻略

### 胃酸多的人 要远离这七种食物



胃酸过多是胃肠疾病的常见症状之一，适度的胃酸可以帮助消化，但胃酸分泌过多，就会出现泛酸、烧心、胃灼热等症状。首都医科大学附属北京朝阳医院营养科营养师宋新提醒，此时，要远离以下几种食物，否则会加重不适。

1.甜食：碳水化合物对胃酸的分泌无明显影响，但单糖、双糖可加速胃酸分泌，因此，胃酸多时要少吃巧克力、蛋糕等甜食。

2.口感酸的果蔬：虽然富含营养，但对于胃酸过多的人来说，橘子、柠檬、西红柿、酸枣等口感酸的果蔬会刺激胃产生更多胃酸，加重烧心。

3.糯米制品：粽子、元宵、汤圆等糯米制品因黏性大，容易滞留在胃内刺激胃酸分泌。

4.油炸食物：高脂肪的油炸食物可导致胆囊收缩素分泌增加，造成胆汁反流，加重对胃黏膜的腐蚀作用，不利于黏膜修复。此外，油炸食物的胃排空时间较长，从而使胃酸分泌增加。

5.辛辣刺激性食物：一次性吃辣太多造成腹部不适，有烧灼感，这是辛辣食物刺激胃黏膜，引起胃酸分泌过多导致局部炎症造成的，辛辣刺激性食物包括葱、洋葱、姜、蒜、辣椒、胡椒粉、咖喱等。

6.酒：酒精能使胃黏膜分泌过量的胃酸，大量饮酒后，胃黏膜上皮细胞受损，诱发黏膜水肿、出血，甚至溃疡、糜烂，再严重就会出现胃出血。

7.浓茶：咖啡和茶都含有咖啡因，人体内的磷酸二酯酶能够抑制胃壁细胞分泌胃酸，而咖啡碱则降低这种酶的活性，使胃壁细胞分泌出更多的胃酸。特别在空腹饮用浓茶时，对胃黏膜刺激更大，容易导致胃溃疡。

探因

### 多事之秋，为何胃病高发？

秋季来临，许多人都知道要防燥、润肺，殊不知秋天正处于“阳消阴长”的过渡阶段，加上昼热夜凉、气候寒热多变，容易致使胃病患者疾病复发。

原因一：天气

由于季节因素，胃病在秋冬季会更多发一些。一方面是天气转凉，大家胃口大开，一下子猛增的食量会使胃部不适应，产生消化不良、腹泻、腹胀等不适，严重的还会加剧胰腺、肝脏等分泌胰液和胆汁，产生急性胰腺炎、胆囊穿孔和肝脏负担加重的后果。另一方面秋季是寒暑交替时节，天地阳气渐

时值深秋，天气由凉转寒，医院消化科患者“陡增”，不少人都是假期里毫无节制地吃喝导致消化系统“生病”了。

专家说：除年龄、体质外，季节也是影响疾病的重要因素，秋季是胃病多发的季节，到了秋季，人们的养生重点不能只在防秋燥上，秋季养胃也是关键。秋季究竟如何打好“保胃战”呢？我们日常生活中应该注意哪些？本期健康问诊将为您分析解答，提供参考。

□ 蔡富根/整理

### 原因二：饮食

俗话说：十人九胃病，即指胃病很常见。这其中有的人或五味偏嗜、或暴饮暴食、或嗜酒无度、或服用中西药物不当，导致胃气损伤。再加之天气逐渐转凉后，人们的食欲增加，肠胃负担加重，自然很容易诱发胃病，一味地追求润养而不结合体质，也是极大的养生误区。

### 秋季如何养胃最宜人？

1. 饮食规律

饮食要有规律，形成良好的饮食习惯，一日三餐，食之有时，脾胃适应了这种进食规律，用餐时便会为消化食物做好准备。这样才可以保证消化、吸收正常地进行。

2. 吃“果”不吃“瓜”

民间有句俗语叫“秋瓜坏肚”，一些美味的瓜类多属阴寒性质，吃多了会损伤脾胃，因此要适可而止。但一些“果类”却可以多吃：梨可润肺，能够消痰止咳；苹果富含多种维生素和钾，不但对心血管疾病病患者有益，还可止泻；龙眼有滋补、强壮、安神、补血等作用，对夜间失眠的老人尤为适宜。另外，重要的一点是，必须根据体质调整饮食结构，如素体阳虚患者，则不宜多食寒凉性质的蔬果，四时皆应温阳脾胃，“辨证论养”是关键。

3. 饮食方式要温和

宜软、温、暖、素、鲜，谨防食物过酸、过甜、过咸、过苦、过辛，不可使五味有所偏嗜。烹调宜用

蒸、煮、熬、烩，少吃坚硬、粗糙的食物。进食时不急不躁，使食物在口腔中充分咀嚼，与唾液充分混合后慢慢咽下，这样有利于消化和病后的修复。

4. 做好保暖措施

胃喜暖怕冷，喜润恶燥，秋季天气渐凉，胃部受凉后会使其功能受损，故要注意胃部保暖。秋季昼夜温差大，胃部不适者可用热水袋或温热贴敷贴脐部，具有温阳散寒作用。夜晚睡觉盖好被褥，以防腹部着凉而引发胃痛。

5. 注意作息调整

秋季人体阳气开始潜藏，应由夏季晚睡早起逐步过渡到早睡晚起的节奏，保证良好的睡眠，对消化系统功能正常、功能维护有着至关重要的作用，尤其是功能性胃肠疾患的患者，注意休息及情绪放松可有效预防疾病复发。

专家提醒：胃若有不妥，要及时处理。“冰冻三尺，非一日之寒”，胃病是日积月累的结果，注意保健、及早就医才是打好“保胃战”的关键。

### 这些不良饮食习惯你有几个？

#### “吃”出来的胃病，你需要了解

因为快节奏的生活，人们往往忽视了对日常饮食的要求；不健康的饮食习惯，让不少人的胃出了问题。那么，有哪些不良的饮食习惯会引发胃病呢？一起来了解一下。

常见的不良饮食习惯主要集中在进食方式和进食内容两方面：

1. 进食不规律：常见于上班族。中午忙于工作顾不上吃午饭，吃饭赶时间，或者因为熬夜加班，第二天起不来不吃早餐等，都是其表现。

2. 狼吞虎咽：咀嚼不细、狼吞虎咽，会使粗糙的食物直接磨损胃黏膜，并增加胃的负担，使食物在胃内的停留时间延长，从而造成胃“疲劳”、胃动力下降。

3. 饮食不洁：幽门螺旋杆菌感染是慢性胃病的重要诱因之一，此种细菌的感染大多是由于饮食不洁、相互传染所致，病菌可通过共用餐具、牙具以及接吻等行为传播。分餐制可以降低感染幽门螺旋杆菌的几率。

4. 口味重：盐腌蔬菜、肉和加工肉等含有大量

硝酸盐和亚硝酸盐，在胃中可转化为强力的致癌物质。另外，经常或大量食用辣椒、火锅等，也会刺激胃黏膜，引起胃黏膜损伤，造成胃肠道功能紊乱，甚至诱发胃溃疡等疾病。

5. 剩饭剩菜：相对于一些年轻人大手大脚地浪费粮食，多数老年人会表现出另一种极端，那就是剩饭剩菜热了好几遍、放了好几天也舍不得扔。有研究发现，剩饭被重新加热后，其中的淀粉会产生“老化”现象，使其难以被人体水解或消化。长期食用这种冷后重热的饭，容易患上消化不良。

6. 刺激性饮品：酒精、冷饮、浓茶对于胃黏膜都会产生较大刺激。可乐、雪碧等碳酸型饮料，如果一下子喝太多，其释放出的二氧化碳很容易引起腹胀，影响食欲，甚至造成胃肠功能紊乱。

此外，精神因素也和胃部健康密切相关。情绪波动会影响消化系统神经。胃痛可能是因为胃部已经出现轻微病变，紧张情绪促进胃酸分泌，对病变部位产生刺激，从而产生疼痛。