

五步辨别胃痛 合理选择药物

现在很多人饮食作息无规律,常常出现胃痛。

胃痛的原因和伴随症状繁多,不要因为上腹部疼痛就以为是胃病,有可能是其他脏器所引起的疾病。对于胃痛,先明确疼痛的位置,并将疼痛的时间,及所伴随的症状做完整说明,以便医生的诊断与治疗。具体来说,可以按以下五个步骤进行。

□ 据《中国中医药报》



疼痛的位置

胃位于上腹部,胸骨下方凹陷、肚脐上方(靠近心窝)处。如果将腹部划分为四个区域来看,左侧偏中上的部分这一区域的疼痛,最有可能是胃痛。不过,也有可能是食道、十二指肠、胆、肝或胰腺等脏器疾病引起,所以还需要以疼痛持续的时间、症状等作为判断的准则。

疼痛时间

胃痛发生在餐后或餐前、食用某些食物后或在过饥过饱暴饮暴食等。由于胃不适大多与进食有很密切的关系,因此,从饮食的时间、习惯、内容、种类等作为辨别的准则较准确。

观察症状

胃痛伴随症状繁多,如打嗝、胀气、恶心、呕吐、腹泻、胸闷等,由于每种疾病表现的症状不同,如伴随胸闷烧心、吐酸水、打嗝等症状,可能是食道疾病;假如伴随空腹疼痛、饱胀饿痛、打嗝具酸味甚至吐血等症状,可能是胃溃疡,但如果打嗝、黄疸、发烧等症状,与胃可能无关,或是胆囊的问题。不可忽视腹痛外的症状。

药物选择

针对胃病上腹痛,化学药物通常采用PPI(奥美拉唑、兰索拉唑等)、H₂受体阻滞剂(如西咪替丁、雷尼替丁等),该类药物见效快,但副作用偏大,切莫长期服用。

现代中药如荆花胃康胶丸剂型,其挥发油成分除抑酸作用,还能解痉,在30分钟左右起效,快速缓解胃病上腹部胀痛。对胃部着凉、晚饭过饱、饮酒刺激等造成的胃痛均有明显效果,可按照疗程服用,能够促进胃炎患者的炎症减轻,促进溃疡病灶的愈合,防止胃病复发。

因热水易导致胶丸在食道溶解,挥发气体可能引起过敏体质患者的不适。建议服用此类挥发油药物,选用40℃以下温水送服。

到医院检查

如果情况复杂,难以判定是哪个位置不舒服及发作的时间与疼痛的性质,应马上到医院请医生帮助诊断与检查。

□ 美食

胃口不好,喝点椰青奶白菜肉丸汤



主要功效:促进食欲,清理肠胃。

推荐人群:进食不规律导致腹胀、胃纳不佳的人。

材料:猪肉250克(带少量肥肉)、嫩奶白菜600克、红萝卜半个、椰青2个、生姜1小块(3~4人量)。

烹调方法:奶白菜摘去老叶洗净、沥干水后备用;猪肉绞成肉馅;生姜、胡萝卜切细碎后放入肉馅中,加入少量料酒、盐、酱油和胡椒粉调味后顺时针方向搅拌均匀,捏成小肉丸备用;打开椰青后将椰汁倒入锅中,加入600毫升清水,煮沸后放入肉丸大火烧开后转中火煮5分钟,加入奶白菜煮沸后加盐调味即可。

汤品点评:

椰青中的透明椰汁清润可口,生津解热。红萝卜肉丸则主要取其提鲜增色的效果,所以不用放太多。

大鱼大肉吃多了肠胃容易不适,蔬菜往往变成最受欢迎的菜肴,这时候来一道以蔬菜为主的甜润汤水,不仅开胃解腻,还能增加膳食纤维的摄入,促进胃肠蠕动,从而起到清理、养护肠胃的作用。

□ 据《广州日报》

□ 提醒



杏仁虽好吃,莫贪吃过量

杏仁作为平时使用比较多的药材,也会出现在餐桌、小吃、零嘴里。但同时,我们也经常听老一辈人说,杏仁不能多吃,多吃会中毒。

其实,杏仁被分为苦杏仁和甜杏仁两种。在药学领域,一般使用蔷薇科植物山杏、西伯利亚杏、东北杏或杏的干燥成熟种子,即苦杏仁。我们平时作为食品来吃的多为栽培品种杏的种子,即甜杏仁。

会导致中毒的是苦杏仁中含有的苦杏仁苷,其中毒的机制为苦杏仁苷在体内分解产生氢氰酸,后者与细胞线粒内的细胞色素氧化酶三价铁起反应,抑制酶的活性,从而引起组织细胞呼吸抑制,导致死亡。

不过,苦杏仁并非只有毒性,它还具有降气止咳平喘、润肠通便的功效,常被用于咳嗽气喘、胸满痰多、肠燥便秘的治疗。镇咳、平喘正是苦杏仁苷的“功劳”。不仅如此,苦杏仁苷还有增强免疫功能、抗肿瘤以及抗炎、镇痛等作用。所以,在使用苦杏仁时一定要遵医嘱按量服用。如果在中药方剂里,苦杏仁需在使用时捣碎及后下,这样才能将苦杏仁的有效成分更好释出。

作为食品的甜杏仁也含有苦杏仁苷,但其含量要远远低于苦杏仁。建议大家杏仁虽好吃,莫贪吃过量。

□ 据《文汇报》

□ 养生

养生,男靠饮食女靠睡眠

民间有句古话,叫“男靠吃,女靠睡”,强调的是男人侧重饮食养生,女人侧重睡眠保健。对此,中华中医药学会学术顾问温长路解释,实际上,男女养生在吃和睡两方面都很重要,但由于男性大多饮食习惯粗放,易出现不健康饮食习惯;女性大多性格细腻,思考问题较多,易发生睡眠障碍。因此,男女养生应有所侧重。

现如今,男性大多承担较大社会压力,奔波疲劳、烟酒无度等不健康的生活和饮食习惯都易伤正气,尤其易伤先天之气的肾气。因此,饮食方面,男性养生可侧重补阳气、养肾精。枸杞、黑芝麻、淮山药、莲子等食物都有补肾功效。其中,枸杞可益精养髓,又因黑色(黑枸杞)入肾,养肾更胜一筹,坚持长期直接嚼服或泡水有较好效果。芝麻润五脏,淮山药益胃补肾、莲子补肾健脾,建议男性可根据自身体质,在医生指导下选择合适的食疗方。另外,很多男性有抽烟酗酒的习惯,“抗氧化”也应成为男性食疗的另一大重点,平时要多吃点西红柿、花椰菜、胡萝卜、大蒜等食物。

传统认为,女性应注重养阴补血,睡眠是非常好的补养方式。长期睡眠不足,会造成阴阳失调、气色变差,疾病也就跟着来了。思虑较多的女性,还会因月经、怀孕、哺乳及更年期等原因,更易出现睡眠障碍,致面色憔悴、气血缺失。温长路建议,不论男女,若有睡眠障碍,睡前2小时都应避免剧烈运动,可在睡前通过喝酸奶、自我按摩、泡脚等方式助眠,尽量实现“倒头即睡”的效果。女性可根据生理特点,适当增加睡眠时间和调整睡眠节律。比如,中医认为,午时(中午11时~下午1时)是阴阳交替之时,且午时心经当令,适当小憩可补充睡眠,还能养心养脑、养神养气。睡眠不足的女性,可每天坚持午睡30分钟左右。

□ 据《医药养生保健报》

□ 前沿

一天两苹果,控制胆固醇



俗话说:“每天一苹果,医生远离我。”常吃苹果既能补充维生素和无机盐等营养物质,又有促进消化、减轻便秘、维持体内酸碱平衡、降血压、稳定血糖、美容等作用。《美国临床营养学》杂志刊登英国雷丁大学的一项新研究还发现,常吃苹果能降低“坏”胆固醇,有益心血管健康。

研究结果显示,20周的试验期,受试者在苹果或对照食物以外,日常饮食的碳水化合物、糖分、脂肪和蛋白质等组成基本没有变化,食物干预也没有影响他们的体重、腰围、血脂。但在吃苹果期间,受试者的总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇(“坏”胆固醇)、甘油三酯都有所降低,微血管扩张反应更明显。

研究者认为,轻度高胆固醇血症的人多吃苹果有助降低胆固醇,改善血管功能。

□ 据《生命时报》