



冬季防病系列之一——

冬季胃病来得急 打好饮食“保胃战”

冬季天气寒冷,气温一低,肠道功能容易发生紊乱。如果一不小心吃了被细菌污染、不好消化的食物,或喝了不干净的冷水,或者在饮食上忽冷忽热,就很容易引发急性胃炎。所以,冬季必须把住“入口关”。

今天《健康问诊》就来和你关心一下自己的胃,冬季想让自己的肠胃平安,在饮食上应该注意些什么呢?又有什么与胃部相关的疾病需要我们引起警惕呢?一起来看专家意见。

■ 蔡富根/整理

胃病多数表现为急性起病 冬季十分常见

北京某外企经理张先生本来就有胃病,一天晚上和几个同事加班,加完班大家肚子都饿了,于是几个人就去一家餐厅吃了涮火锅,涮羊肉吃得很是过瘾,加上冰啤酒更是超级爽口,大家聊得很尽兴。可是刚吃完,张先生就感觉肚子疼得厉害,去了两趟厕所仍然没有缓解。在同事的陪同下,紧急去医院就诊,经检查是急性胃炎,幸亏救治及时,张先生最终转危为安。

像张先生这样的例子在冬季十分常见。因为在这数九寒冬,涮上一顿热辣刺激的火锅或麻辣烫,配上一杯爽口的扎啤或冷饮,是再享受不过的事了,这也是很多人的选择。可这也为急性胃炎埋下了隐患。

胃病多数表现为急性起病,症状轻重不一。常有饮食不当、酗酒、服刺激性药物等诱因,随后出现上腹痛、食欲不振、嗝气、恶心、呕吐等消化不良症状;另外,因食物中毒而致病者多伴有急性肠炎,出现脐周疼痛、腹泻、发热、脱水甚至休克,可伴上消化道出血。严重者呕吐物略带血,由沙门菌或金黄色葡萄球菌及其毒素致病者,常于进食后或24小时内发病,多伴有腹泻、发热、脱水,严重者有酸中毒或休克等。

细菌毒素、过冷过热和胃部异物都可能成为胃病诱因

下列因素都可能成为胃病诱因:

1.不良饮食习惯 冬季寒冷,食欲也会大大增加,再加上人们习惯“冬季需大补”,稍不注意节制,过度油腻的食品就会增加肠胃负担。

除此之外,很多人冬季嗜食辛辣,此时如果食用了生冷、辛辣的食物,如雪糕、火锅等,就很容易刺激肠胃,引起胃部毛病,甚至会引起胃病复发。

2.气温下降 胃是怕寒的器官,突然的降温容易影响肠道蠕动和植物神经的反射,导致胃肠功能紊乱,患者一般会直接表现为腹痛、腹泻。而外界气温低,胃也会处于“低温”状态,肠胃就容易发生痉挛性收缩,胃酸分泌也会大量增加,从而引起胃部不适。

3.缺乏运动 冬季天气寒冷,很多人在冬天都会提不起精神。久而久之,人们便会开始渐渐减少或停止运动,再加上冬季食量增加,吃得多却动得少,不利于肠胃的消化与健康。

4.精神紧张 不少疾病的产生都与情绪和心态有关。当一个人处于紧张、烦恼或愤怒时,这些不良情绪会影响胃液分泌、胃的运动和消化等,所以不管是冬季,长期抑郁、焦虑或遭受精神创伤的人,都更容易患上胃溃疡等胃部疾病。

5.细菌及其毒素 常见致病菌为沙门菌、嗜盐菌、致病性大肠杆菌等,常见毒素为金黄色葡萄球菌毒素和杆菌毒素,尤其是前者较为常见,进食污染细菌或毒素的食物数小时后即可发生胃炎,或同时合并肠炎,即急性胃肠炎。葡萄球菌及其毒素摄入后发病更快。



得了胃病不要怕 饮食调理有方法

1.多喝水: 补充身体因吐、泻损失的水和盐分。具体方法是:用温的淡盐水、淡红茶水、米汤或煮菜水交替服用。一般每小时1次,每次喝150~200毫升。多喝水还利于排除体内毒素。

2.半流食物: 停止呕吐、腹泻次数减少后,可以喝少量稀小米粥或藕粉,以后逐渐吃些米粥、煮软的细面条、薄面片等。仍要继续多喝水,不要急于吃肉、鸡蛋等含蛋白质与脂肪多和食物纤维多的食物,以及容易引起胀气的食物,暂时也不要饮用牛奶。

3.恢复期饮食: 病情缓解后,吃易消化、刺激性小和胀气性轻的食物,尽量做得软烂清淡一些。可以开始吃些蒸鸡蛋羹、苏打饼干、烤面包干,喝酸奶、清蒸或清炖鲜鱼、瘦肉泥、嫩菜叶等。每餐食量宜少,不能一次摄入过多、过猛,以少量多餐次为主要进食方法。

4.不适宜吃的食物: 为避免胃肠道发酵、胀气,急性期应忌食牛肉等易产气食物,并尽量减少蔗糖摄入。注意饮食卫生,忌食高脂肪的油煎、炸、熏、腊的鱼肉及含纤维素较多的蔬菜、水果和刺激性强的食物、调味品等。

肠胃免疫力差 这些日常预防不可少

1.冬季寒冷, 生活要有规律,定时定点起居,避免加班熬夜,避免夜晚加餐。

2.注意防寒保暖, 外出要多穿衣服,戴好手套、围巾、帽子等,尤其要把衣服扣子扣好,不要让风直接刮进肚子,避免肚子受凉。

3.避免暴饮暴食, 在家庭聚餐、朋友宴请等不能一下大吃大喝,毫无节制饮酒过度,要管住嘴。

4.不要过度吸烟, 不要长期喝浓茶。

5.不要吃油腻食物, 如油炸条、油饼、肥肉等,平时多吃蔬菜水果和清淡食物。

6.避免进食粗糙及刺激性食物, 如各种粗粮、饼干、花椒、麻辣烫、油葱、浓咖啡等尽量少摄入。

7.忌酸性食物和碳酸饮料。 这些食物或饮料都容易阻滞消化,刺激胃黏膜,不利于胃黏膜炎症的恢复。

8.要保持心情愉快、情绪稳定, 可以听听歌、爬爬山、健健身,多培养自己的兴趣爱好。

冬季保胃 推荐七类食物

天气转冷,寒气侵袭经常会引发肠胃不适,尤其是胃寒者。因此,在气温变冷的时候,宜进食温中散寒之品祛除寒邪,给胃部温暖,可减少胃壁的肌肉收缩痉挛,常可使胃痛得到缓解。那么冬季吃什么能养胃呢?接下来为大家介绍几种养胃食物,供大家参考。

1.牛奶: 经研究表明,牛奶有健胃生津,润肠等功效。不仅可以治阴虚胃痛,津亏便秘,还对消化性溃疡病、习惯性便秘等疾病有很大的疗效。虽然说牛奶对胃疾病患者有很大医疗作用,但并不是人人都适合喝牛奶,特别是那些患有腹泻、脾虚证、湿证等患者饮牛奶不宜过度。

2.粥类: 在现实生活中,每次人要是生病,医生嘱咐饮食清淡者的,必是白菜配清粥为主食,由此看出粥是最容易被胃消化,所以粥为保胃圣品,尤其是八宝粥,里面含有新鲜的花生,富含蛋白质、脂肪,对胃有很大好处。并且粥是一种流食,粥一进入口腔就很容易被胃吸收。

3.汤水: 除了粥是良好的养胃食品之外,最常见就是汤,汤也具有好的养胃功效,但是养胃汤不宜油腻,所以最好不要有肉,主要是因为肉汤里面富含大量的酸性物质,肉汤造成胃泛酸,这也不利于养胃,所以这里的汤最好是青菜汤或是鸡蛋汤。

4.苹果: 苹果具有一定的营养价值,不仅能健脾益胃,还能生津润燥。特别是适合那些阴虚胃痛或是脾虚胃疼者。

5.卷心菜: 卷心菜具有养胃健脾,清热解毒的养生功效,另外卷心菜富含维生素C,对人体具有止痛消肿等作用,所以对于胃痛、胃酸患者有一定的治疗作用,特别是促进溃疡的愈合。

6.猪肚: 猪肚即猪的胃,它性微温、味甘,与牛肚、羊肚等各类动物的胃相比,更多地得了良土之气,以形补形,直接培补人体的良土,效果特别好。尤其是对于脾胃虚弱的老年人、妇女和孩子,用猪肚炖汤喝可以起到急补脾胃的作用,对由脾胃不适引发的其他疾病也有很好的辅助疗效。

7.羊肉: 羊肉性味甘温,含丰富的脂肪、蛋白质、碳水化合物、无机盐和钙、磷、铁等人体所必需的营养成分,常被人们用作冬季御寒和进补壮阳的佳品,具有暖中补肾虚、开胃健脾、御寒去湿之功效。