

国际护胃日

胃，你今天好吗？

记者 刘威

饮食重油重盐；情绪焦虑烦躁；长期饮食不规律；时而暴饮暴食……如果你日常生活也是这样的，小心你的胃罢工！俗话说“十胃九病”，胃对工作时段、工作量都有自己的要求，胃胀、胃痛、烧心、打嗝……这些都是它发出的健康隐患信号。4月9日是国际护胃日。生活中哪些习惯容易伤胃？常见的胃部健康问题有哪些？日常又该如何善待我们的胃？

餐后上腹部痛 多是胃溃疡

如果你经常餐后上腹部疼痛，并且疼痛多发生在餐后1小时左右，就要怀疑是胃溃疡找上你了。

“胃溃疡是胃黏膜防御能力减弱所致，患者多伴有幽门螺杆菌感染。胃溃疡的疼痛经常出现在饭后一小时内，上腹部常常会出现钝痛、胀痛、烧灼痛的感觉，之后的一两个小时会逐渐缓解，直到下一顿饭后再次重复。除了餐后上腹部疼痛外，胃溃疡患者还常伴有嗝气、反酸、烧心、恶心、呕吐等症状。”宁夏回族自治区人民医院消化内科主任医师于晓兵分析。

胃溃疡可不是小毛病，如果放任它不管，可能会出现比较严重的并发症，如穿孔、出血、幽门梗阻，幽门螺杆菌感染的胃溃疡患者距离胃癌更近哦。

对于胃溃疡患者，吃饭时一定要细嚼慢咽，减轻胃部负担。平时多吃富含蛋白质和维生素的食物，多吃水果和蔬菜，以补充维生素，日常要少吃芹菜、红薯等粗纤维食物。还要注意少食多餐，避免暴饮暴食。

饭后泛酸烧心 多因胃食管反流

近半年来，家住金凤区枫林湾小区的吴女士半夜经常被烧心、泛酸弄醒，有时还觉得喉咙痒痒，咳嗽不止，只有坐起来才好受一些。到医院就诊后，通过相关检查，吴女士被诊断为胃食管反流病。

于晓兵介绍，正常情况下，胃与食管连接处的贲门括约肌如同一扇弹簧门，它本应防止胃酸反流上升。但如果由于年龄、生活习惯、疾病等原因，胃部贲门括约肌渐渐失去弹力，很难正常“关门”了，会使胃、十二指肠里的东西（如胃酸等）不受控制地反流进入食管，还可能往上跑到咽喉、鼻腔、支气管等部位。“胃食管反流的典型症状是泛酸和烧心，多发生在餐后、躯干前屈或夜间卧床时；不典型表现还包括慢性咳嗽、咽喉部异物感等。”

胃食管反流的日常缓解策略包括：平常要注意少食多餐，避免过饱，吃低脂饮食；忌酒戒烟；体重超重者宜减肥；餐后保持直立姿势至少60分钟，可借助重力作用减少反流，夜间睡眠时抬高床头15~20度；避免餐后2小时内进行弯腰、深蹲等动作。

慢性胃炎 年轻人多发

值得注意的是，如今慢性胃炎在年轻人中也越发常见。慢性胃炎一般表现为腹痛、食欲不振、泛酸、恶心、餐后饱胀感等。

年轻人的胃是如何一层层被破坏的？“一些年轻人工作压力大、三餐不规律、爱吃油炸食物，加上吸烟、饮酒等不良生活习惯，就容易导致慢性胃炎。另外，幽门螺杆菌感染、焦虑等心理疾病以及自身免疫因素也是导致慢性胃病的原因。”于晓兵进一步分析。

慢性浅表性胃炎应规范治疗，如果不治疗，致病因素持续作用，慢慢就可能进展至萎缩性胃炎，而慢性萎缩性胃炎发展为胃上皮原位癌的概率较高。

胃最怕你做这些事

我们的胃看似强大，其实很脆弱，经常在外来刺激下发出疼痛抗议。你的胃除了怕三餐不规律、暴饮暴食、长期节食外，还怕你做这些事。

胃喜热怕冷，如不注意保暖或经常吃一些生冷食物，人体受到冷空气刺激后，胃部就容易发生痉挛性收缩，从而引发胃痛、消化不良、呕吐、腹泻等症状。

胃还怕过度吸烟饮酒，因为大量饮酒后，酒精会直接损害胃黏膜，使胃黏膜出现炎症、糜烂、溃疡或出血等。吸烟不但会直接损伤胃黏膜，还会对胃的微血管造成损害，使胃黏膜长期处于一种“缺氧”状态。

胃肠道也是情绪器官。焦虑紧张情绪和精神压力会影响胃健康。建议当患者感到紧张和焦虑时，不妨放下手边的工作，想想愉快的事。还要注意适当宣泄情绪。

另外，幽门螺杆菌是许多胃病发生、发展的一种重要致病因子。幽门螺杆菌传染力很强，可通过亲密接吻、手、不洁餐具、粪便等途径传染。



发现胃息肉也别忽视

胃息肉，是指胃黏膜突出胃肠形成的局限性隆起性病变。胃息肉可以单发，也可以多发，可以达到十几枚、几十枚甚至上百枚。胃息肉早期一般无明显症状，出现症状时可表现为上腹隐痛、腹胀、不适，少数可出现恶心、呕吐等。如果胃息肉表面有糜烂、溃疡，可能会发生间歇性或持续性出血。

大部分胃息肉属于增生性息肉，通常与幽门螺杆菌、萎缩性胃炎等长期慢性炎症有关，有一定的癌变风险，但风险很低。腺瘤性息肉占胃息肉的10%~25%，癌变率高，一经发现应该在内镜下尽可能切除。

提醒

强忍胃痛不可取

很多年轻人总认为胃痛是小毛病，吃点药忍忍就过去了。事实上，胃不舒服是胃发出的“求救信号”，提示着可能因为某种原因已经造成了胃黏膜的损伤。如果每次胃疼都是忍一忍、熬一熬，长此以往，小病就可能变成大病。胃黏膜损伤会逐渐加重，进而可能导致慢性胃炎、胃溃疡等疾病。

小贴士

喝粥真的养胃吗？

很多人都觉得“喝粥能养胃”，遇到胃不舒服时，就开始频频喝粥。可是，在专家看来，喝粥养胃也是有前提的，有些人长期喝粥反而适得其反。

普通的胃炎患者，可以适当喝粥，以降低肠胃负担，有一定的养胃功效。但对于容易泛酸的胃食管反流者，喝粥很可能加重症状。对于胃溃疡患者，也应减少喝粥的频率，以免刺激胃酸过多分泌，加重病情。



本版制图：蔡廷（豆包AI）