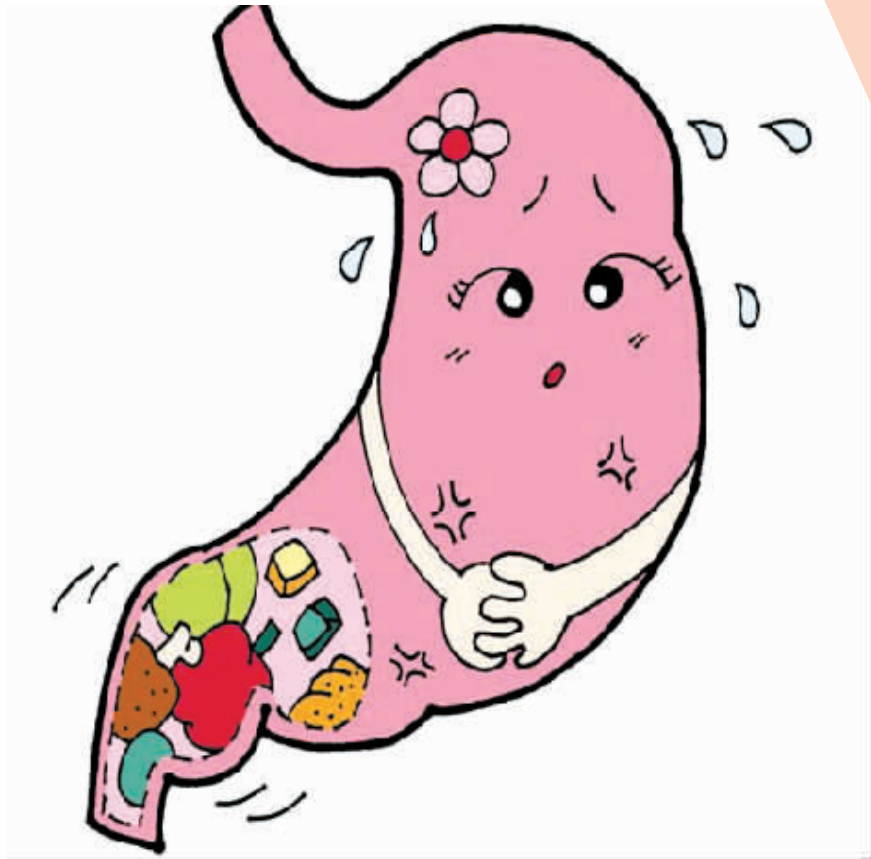


夏季大排档和路边摊生意火爆 市民需“量力而行” 切勿暴饮暴食

夜宵好吃别贪嘴 当心消化性溃疡“缠”上你



进入 6 月后，气温将大幅度上升，呈现居高不下的态势。夏天一到，夜市大排档、餐饮店等营业“火爆”，一些年轻人由于贪食辛辣、酸辣等刺激性食物，导致消化性溃疡发作。

【病例点击】

与麻辣火锅“作伴” 上腹灼痛胃还出血

陈松(化名)今年 28 岁,工作压力大,每当下班后,他总会约上一帮好友外出吃夜宵放松。每次吃夜宵时他必点麻辣火锅,并将辣椒或辣酱铺天盖地放进锅中煮食。上周二,陈松一觉醒来后,突然感觉上腹剧痛难忍,还伴有灼烧感,就像一把火在内里燃烧一样。经过诊断后,才发现是消化性溃疡发作,并伴有胃出血,这和一个月来暴饮暴食、饮食不当有关。

每天烟酒不离口 被消化性溃疡“纠缠不清”

于先生 40 岁出头,是大伙儿公认的“老烟鬼”,每天要抽二三包烟。入夏之后,于先生也和往年一样,下班后喜欢带点熟食,配上白酒好好享乐一番。前段时间,于先生酒后突然感觉上腹部阵阵疼痛钻心,冒了一身冷汗。到医院检查,原来是吸烟喝酒过度,导致消化性溃疡,需留院观察。

【对话专家】

消化性溃疡常发生于青壮年

中医专家马正明介绍,消化性溃疡简称溃疡病,因为溃疡的形成与胃酸和胃蛋白酶的消化作用有关,因此才称为消化性溃疡。因溃疡部位 95% 以上位于胃和十二指肠,所以又称为胃及十二指肠溃疡。

马正明说,消化性溃疡是一种常见的慢性胃肠道疾病,多发生于青壮年。至于消化性溃疡的发病因素,一直认为是由于饮食、遗传、地理位置、精神、药物、吸烟酗酒等多个因素引起。

【疗养方法】

生活方式疗养:
烟酒不沾 保持良好心态

据马正明介绍,对消化性溃疡的治疗中,生活方式方面的治疗占有重要的地位。其中包括:戒烟戒酒,生活饮食讲究合理规律。

在保持良好的心态上,精神情绪对疾病发生和治疗均有重要影响,如性情急躁、忧愁、恐惧、愤怒,精神高度紧张,压力大等,可引起胃酸分泌增加,而发生溃疡。因此,注意控制和调节自己的情绪,避免精神紧张,消除压力,无论是在发作期,还是缓解期都非常重要。

此外,胃溃疡病人的睡姿应为左侧卧位,以防引起胃部灼痛。

饮食疗养:
不吃辛辣有刺激性的食物 烹饪方法有讲究

患者应吃清淡、含渣滓(纤维素)少、易咀嚼消化、营养丰富的食物。少吃或不吃产酸的食物。吃饭速度要慢,要细嚼慢咽,不要过饱,不吃辛辣有刺激性的食物。如果疾病在活动期,或胃有少量出血时,以吃流食为主,可短期以牛奶为主。忌食肉汤、鸡汤和甜汤等。

另外,患者烹饪时,注意方法,所吃食物必须切碎煮烂,可选用蒸、煮、软烧、烩、焖等烹调方法,不用油煎、油炸、爆炒、醋溜、凉拌等方法加工食物。

运动疗养:
动静结合 试试太极拳和保健操等锻炼方式

“对溃疡病的治疗应做到动静结合,进行适量的运动治疗,如配以打太极拳、做保健操等锻炼。”马正明介绍,如果病人有大出血,在出血尚未有效控制时,应暂停锻炼,作短时休息。自我练习气功是治疗溃疡病很好的辅助疗法。

【特别提醒】

溃疡病患者不喝浓茶和咖啡 避免过重体力活

最后,马正明提醒,为预防溃疡病的发生,生活要有规律,多注意休息,避免过度紧张;饮食要有规律,不可过度饥饿,或暴饮暴食,应多吃面食;注意腹部保暖,不吃过冷、过热的食物,因为这样会对黏膜造成损害;不喝浓茶、咖啡,因为它们都会对溃疡病的患者造成更深的伤害。

(周阳)

