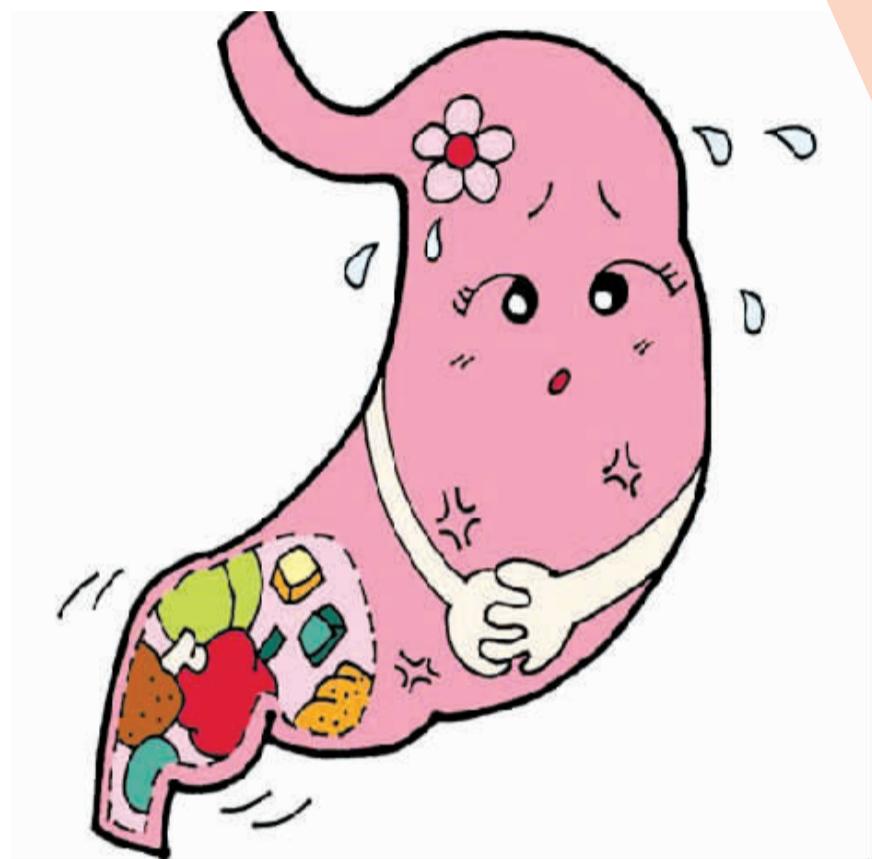


夏季大排档和路边摊生意火爆 市民需“量力而行” 切勿暴饮暴食

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)