

肠胃流行“节日病” 过节“海吃”是主因

“每逢佳节胖三斤”几乎成了不少人节日后的感慨。进入冬季后,冬至、圣诞、元旦、春节……各种节日接踵而来。在开开心心过节的时候,也别忘了健康。节日期间因大吃大喝导致的肠胃病也很常见。记者在各大医院的胃肠门诊了解到,节日期间消化不良和腹泻引发的肠胃疾病最为常见。专家强调,喜庆的日子里更应该讲究健康,不能让肠胃问题扫了欢愉的气氛。



假期肠胃超负荷 影响胃动力

节日里亲友相聚,吃进太多“油水”几乎不可避免,暴饮暴食很容易导致胃动力不足,胃肠不适。

鸡、鱼、虾等油腻食物都是餐桌的主要菜肴,加上饮酒频繁,或冷热食物混杂,都会造成胃肠负担。如果再有零食“添乱”,吃多了就容易造成胃肠胀气,导致食积不化、消化不良。

此外,节日期间作息不规律也是导致消化系统频频出问题的重要原因。节假日期间,很多人的作息都很紊乱、情绪亢奋。长时间的斗地主、搓麻、唱卡拉OK,不但使一日三餐时间不规律,休息时间也得不到保障,其实这些都会损伤肠胃,影响消化系统的功能及免疫功能,造成食欲不振、胃肠功能紊乱失调,神疲体倦。

晚餐过晚、过多 为结石诱因

现代的快速工作生活节奏中,早餐没时间,午餐凑合,晚餐时已饥肠辘辘就很容易过量进食。

专家指出,人体在进餐后,会促进胃酸、胃蛋白酶及胆汁的分泌以帮助消化食物,如果晚饭吃得太晚,那午饭与晚饭的间隔时间也会随之延长。胆汁长时间存在于胆囊之中,长期如此,胆汁浓缩会导致胆汁排泄不畅而引起结石。另外,晚餐进食时间过晚以及进食过多、油腻饮食还会导致食管反流。高脂肪餐容易导致胃酸、胃蛋白酶分泌过多,而且晚饭吃得太晚,就寝时食物尚未充分消化和排空,平卧后容易导致胃酸和残余食物反流进食管,导致食管黏膜的损伤。

果蔬多补充 消食健胃莫忽视

节日之后,要想对肠胃进行调理,就一定要多注意补充新鲜的蔬菜和新鲜的水果。新鲜的果蔬对于调节胃肠功能的效果明显,能促进人们机体的消化功能,有效的缓解消化不良、腹胀、暖气等胃肠不适的症状。同时,进食水果时也会对各种维生素进行补充,这对调节肠胃也是非常有益的。

如果大家节后经常会感到肠胃不适的时候,还可以通过服用一些健胃消食的食物来调理。比如山楂、酸奶、西柚等等,这些食物对于改善胃肠功能,调理肠胃有不错的效果。

本报记者 刘佳

节后如何调养胃肠

节日期间连续进食过多食物的话,很可能会一下子“吃撑了”。此时可以通过食用一些食物来化解油腻。

1.山楂柑橘促消化。促消化开胃助消化食物有山楂、柑橘类等。

饱食之后,喝一杯橙汁,可解油腻、消积食,并有止渴醒酒的妙用,因为橙子中富含有机酸,有促进消化的作用。此外,木瓜有“百益果王”之称,含有独特的蛋白酶,对含有蛋白质的肉类有较弱的软化作用。如果将木瓜与肉类一起烧,不但容易烧酥,且可以减少油腻感。饭后吃木瓜能解除油腻的感觉;山楂有增加冠状动脉血流量,降低血胆固醇,促进脂肪代谢的作用;苹果含丰富的钾,富含的果胶具有降低血中胆固醇作用,对解油腻有好处;香蕉也有润肠、解毒、解油腻作用。

2.萝卜、洋葱效果好。蔬菜中的膳食纤维有促进胃肠蠕动、解除油腻作用,特别是萝卜、洋葱效果好,有较强的解油腻、助消化的功效。

吃生萝卜,对胃部胀满有缓解作用。洋葱几乎不含脂肪,有平肝、润肠的功能,能减少油腻感和抑制高脂肪饮食引起的胆固醇升高。

3.饮品大麦茶解腻护胃。喝大麦茶或绿茶,可以促进肠蠕动,减少油腻食物在胃中的停留时间,且最好是喝温热的,它比冷的更能解腻,又能保护肠胃。此外,酸梅汤也是不错的选择,酸梅汤营养丰富,含有大量的氨基酸、微量元素、膳食纤维等有利于人体健康的物质,酸梅汤的主要原料是乌梅、山楂,均是有效去油的食物。药物促进胃肠动力如果实在是积食积得太多的话,可用一些助消化的药物,帮助食物尽快消化,但一定要谨遵医嘱或说明书使用。

本报记者 刘佳

治胃肠病 明确病因科学治疗是关键

在兰州中医胃肠医院,一位大爷捧着鲜红色的锦旗找到了该院专家的马主任,紧紧握着马主任的手激动地说:“谢谢马主任,是你治好了我多年的老胃病,让我对生活重新充满希望,我都不知道怎么感谢你……”

原来,大爷十多年前就有胃病,伴有多种症状,反酸胃胀痛时只能蜷起身子躺在床上打滚,多次求医,虽缓解但一直没能好彻底,病情反复多变,成了顽固的老胃病,这几年把他折磨得够呛,苦不堪言,后经人介绍来到了兰州中医胃肠医院进行系统的治疗得到康复,正因此事才有了这样感人的一幕。

马主任介绍:胃肠病并不可怕,只要在明确诊断下进行科学治疗是完全可以康复的。医院引进的OMOM胶囊内镜、美国索诺声无痛体外胃肠影像扫描仪、新一代C14呼气检测仪、胃功能四项检测仪等,让胃肠检查可以不用插管不用下镜,检查便捷准确并且轻松无痛苦。

为了更好的服务胃肠病患者,“喜迎元旦贺新年·关爱胃肠送健康”爱心活动在兰州中医胃肠医院隆重举行,活动期间检查费全面优惠援助,广大患者可以直接前往兰州中医胃肠医院(城关区排洪南路307号汽修二厂旁)或拨打健康热线0931-8677666进行咨询就诊。节假日不休,就诊前请空腹。

健康饮食要懂得巧搭配

酸碱平衡

健康人体必须保持微碱性状态,以PH值在7.3左右为宜。如果人体血液呈酸性,血黏度和胆固醇都比较高,人就容易疲劳,同时人体的抵抗力也会下降。而荤菜几乎都是酸性食品(奶类、血品例外),富含蛋白质、碳水化合物、脂肪等,节日饮食切莫餐餐都只吃大鱼大肉,要有碱性食物搭配着吃,以求人体的酸碱平衡。含碱量最高的要数海带,其次是青菜、莴笋、生菜、芹菜、香菇、胡萝卜、萝卜等等。

低钠饮食

我国居民的食盐摄入量原本就偏高,是世界卫生组织建议量的2倍以上。节日期间副食吃多了,食盐的摄入量更多,然后血液中的钠含量就会更高,这不利于人体保持正常的血压。而钾是钠的克星,它能排出人体内多余的钠。含钾较丰富的蔬菜有紫菜、海带、香菇、芦笋、豌豆苗、莴笋、芹菜等等。

多摄入膳食纤维

荤菜不含膳食纤维,而禽水产等也都是精细的“少渣食品”,吃多了会造成便秘,粪便等毒废物在肠道内滞留的时间过长,会增加肠黏膜对毒素的吸收,这样就容易诱发结肠癌。而粗纤维食物则属于“多渣食品”,多吃这类食物能消除“少渣食品”对人体造成的危害。含粗纤维较多的食物主要有小米、玉米、麦片、花生、水果、卷心菜、萝卜等等。

本报记者 刘佳

每到年关,总少不了参加亲朋小聚、公务宴请,殊不知,这样饭局不断,饱了口福,却苦了肠胃。肠道功能不佳,“毒素”就会因停留体内过久而重新被吸收,导致身体提前老化。节日期间该如何调整饮食才能养护肠胃,降脂排毒呢?



兰州中医胃肠医院
INTEGRATIVE GASTROINTESTINAL HOSPITAL OF LANZHOU

★新农合定点单位

无假日医院

治胃肠 到汽修二厂

找 兰州中医胃肠医院

健康专线 0931-8677666

咨询:800079019

网址: www.lzcwb.com

院址: 城关区排洪南路307号汽修二厂(火车站向东800米)