



巴州疾控中心（卫生监督所）

预防疾病 保障健康 服务人民



联办



收好这份护胃小贴士

4月9日是国际护胃日。胃是人体重要器官,关系到全身营养的供应。据世界卫生组织统计,胃病在中国人群中的发病率高达80%,其中慢性胃炎发病率约30%,提高对胃健康的关注与重视刻不容缓。

哪些不良习惯容易导致胃部疾病?对于各类人群有怎样的护胃建议?记者在多地进行了采访。



钟南山建议老年人——

不新鲜的剩菜剩饭最好别吃

“老人家常常在家里头‘勤俭节约’。很多剩菜、剩饭,有一些东西不太干净或者不新鲜的话,不要坚持把它吃完”“要吃足够多的菜,因为纤维素非常重要”“太咸的、腌的食物,吃太多是不好的”……近日,中国工程院院士、广州国家实验室主任钟南山在国家老年大学新学期“开学第一课”上,为全国老年朋友传授健康新理念,其中不少与护胃相关。钟南山强调,合理膳食很重要,要避免不良饮食习惯。

吃饭七八分饱,是科学还是迷思?“我很少吃得很饱。建议大家也不要吃太饱。”钟南山说。一篇发表于国际期刊《自然》的文章表明,适当限制饮食和抑制胰岛素信号可以逆转大部分与衰老相关的变化,减缓基因的转录速度,动物模型显示可以延长10%—20%的寿命。不过,对中老年人而言,饮食“几分饱”应根据个体需求而定,不能一概而论。例如,身体活动较多或患有某些疾病(如贫血、消瘦症)的人群可能需要更高的能量摄入。而对于久坐少动的老人,适量控制饮食则是必要的。关键在于量身定制饮食方案,而非盲目追求“七分饱”。

钟南山还提醒大家注意一些常见的饮食误区——

吃素更健康吗?“完全吃素我是不赞成的。如果必要的动物蛋白补充不足,对寿命延长是有影响的。”钟南山介绍,肌

少症在老年人中比较常见,一个重要病因是蛋白质摄入不足。此外,肉类中血红素铁含量丰富,如果总是不吃肉又没有专门补铁,容易导致缺铁性贫血。钟南山还说:“‘千金难买老来瘦’不一定完全正确。”

喝汤更健康吗?“‘食材的精华都在汤里’的说法并不科学。”钟南山说,老年人因味蕾萎缩和食欲下降,可能会倾向于选择喝汤,汤品中的食物氨基酸和少量脂肪酸能带来鲜美的口味、促进食欲,但实际上,90%以上的蛋白质都在食材中,有些汤如老火靓汤、海鲜汤、豆苗汤等嘌呤含量高,容易引发痛风等问题。

喝粥更养胃吗?钟南山介绍,粥的营养成分单一,主要是碳水化合物,蛋白质和脂肪含量低,容易升血糖。对于易患胃食管反流问题的老年群体,喝粥容易加重反流症状。适当少量喝可以,不可把粥当主食长期食用。钟南山说:“有的人年纪大以后,牙齿不好只能喝粥,但是不要只喝白粥,可以喝点有肉的粥。”

无论是胃部健康,还是全身健康,想要提高整体生活质量,心理健康也十分关键。“这一条我自己很有体会。我觉得健康的一半是心理健康,疾病的一半是心理疾病。”钟南山分享了六大心理平衡准则:执着追求、知足常乐、助人为乐、自得其乐、苦中化乐、家庭之乐。

吃得太快、口味太重、运动太少 这些坏习惯正悄悄伤害年轻人的胃

胃病的发病率呈现年轻化趋势,是什么导致年轻人患上胃部疾病?应该如何预防?记者采访了上海新华医院消化内镜诊治部副主任医师张毅。

张毅介绍,年轻人患胃部疾病主要有五大原因——

在生活方式上,一些年轻人经常熬夜加班或娱乐活动丰富,生活缺少规律会导致生物钟紊乱,影响胃酸分泌的正常节律,使胃黏膜长期处于高酸环境中,容易引发胃炎。此外,久坐不动,缺乏足够的户外活动、体育锻炼,会使肠胃蠕动减缓、消化功能下降,食物在胃内停留时间过长,容易引起胃胀、胃痛等不适,长期如此也可导致胃炎。

在饮食习惯上,因生活节奏快、工作学习繁忙而忽视饮食规律,暴饮暴食、长时间空腹等不健康饮食习惯屡见不鲜。这种饮食模式极易损伤胃黏膜。许多年轻人还喜欢吃高盐、高脂、高糖食品,或频繁食用辛辣、油腻食物,同样容易导致胃黏膜炎症。过量饮

酒也会对胃黏膜造成严重刺激,引发胃炎、十二指肠炎和胃溃疡等疾病。

精神压力大也是重要因素。不少人长期处于学业、职场、生活压力下,高压状态会引发慢性应激反应,焦虑、抑郁等负面情绪更会影响胃肠道蠕动,导致胃黏膜血管痉挛,减少胃黏膜的血流量,影响胃黏膜的修复和更新。愤怒、生气等较为亢奋的情绪则会导致胃肠高动力反应,引起胃酸分泌增加,加重胃部负担。

幽门螺杆菌感染。幽门螺杆菌能够破坏胃黏膜的保护屏障,引发胃炎。卫生习惯不佳、饮食不洁等都会造成幽门螺杆菌感染,而所有感染者几乎都存在慢性活动性胃炎,包括消化不良、消化性溃疡、胃黏膜萎缩,甚至可以导致胃癌。

药物副作用。一些人长期服用某些药物,尤其是阿司匹林、布洛芬等非甾体抗炎药,会对胃黏膜造成损伤,导致胃炎的发生。

如何预防胃部疾病?张毅给出建议:规律作息,尽量避免熬夜,保证充足睡

眠,有助于维持身体正常代谢,减轻胃部负担。合理均衡膳食,荤素搭配,粗细搭配,避免偏食。定时定量进食,多吃富含膳食纤维的食物,如蔬菜、水果和粗粮等,有助于促进肠胃蠕动,改善消化功能。适量运动,散步、慢跑、瑜伽等有助于增强体质,促进肠胃蠕动,提高免疫力。学会减压放松,调节情绪,保持良好心态,避免过度紧张和焦虑。戒烟限酒,烟草中的尼古丁等有害物质会刺激胃黏膜,导致胃酸分泌过多;酒精会直接损伤胃黏膜,增加胃炎的发病风险。定期进行胃部检查,及时发现胃部的潜在问题,做到早发现、早诊断、早治疗。

胃不舒服的人还要尽量避免以下坏习惯:吃得太快,吃完就躺下;少食多餐,破坏胃酸的正常分泌,肠胃得不到休息;爱吃重口味,喜欢吃咸菜、烧烤等;不用公筷不分餐,容易感染幽门螺杆菌;经常服用各种消炎药、抗生素;经常喝冷饮,吃生冷的食物;长期饮用大量的咖啡和浓茶。

“少食多餐”更养胃吗? 边看手机边吃饭的习惯要警惕

无论是工作压力大的年轻人,还是消化功能减弱的老年人,都可能经历过胃部不适的困扰。常见的养胃误区有哪些?熬夜加班的群体如何加餐?记者采访了天津市北辰区中医院副主任医师、天津市特聘科普大使王星。

王星解释,胃疼的本质是胃发出的“求救信号”,长期胃疼有可能是患有胃溃疡、胃穿孔、胃出血等胃部疾病,而短期胃痛,一般是胃突然受到了某种刺激,如吃了变质的食物,致病菌刺激胃黏膜,引发胃痉挛。

“生活中常见的胃痛,通常是由食用冰冷、辛辣等刺激性食物引起的。”王星说,传统医学则认为胃疼的原因主要是脾胃虚寒、胃阴不足、肝胃不和、寒凝气滞等。

不少人认为,“少食多餐”是良好的养胃方式。王

星比喻道:健康的胃就像精力充沛的员工,每天规律完成三餐工作量即可;若强行要求额外加班进食,反而可能引发疲劳。对于胃溃疡、胃胀患者来说,适当减少单次进食量、增加用餐次数,更有利于恢复。但这种饮食策略需要在医生指导下实施。

现代人的伤胃习惯中,最常见的就是饮食不规律。饥饱无常的进食方式,容易打乱胃酸分泌节奏。重口味饮食会持续刺激胃黏膜,长期积累可能引发炎症反应。王星特别指出,边看手机边吃饭的习惯值得警惕:“专注进食不仅能促进消化液分泌,还能通过充分咀嚼减轻胃负担。”

针对特殊人群的养胃策略,王星给出建议:老年人应注重高蛋白、易消化饮食,细嚼慢咽避免加重胃肠负担;孕期女性需在保证营

养前提下,避免食用生冷刺激食物;需要熬夜加班的群体,建议晚餐后间隔3小时再入睡,若必须加餐,可选择蒸南瓜、温牛奶等食物。

养护胃健康需要系统思维。吃饭速度过快容易导致肠胃功能紊乱。情绪管理对胃肠功能的影响同样显著,焦虑、抑郁等负面情绪可能通过“脑肠轴”引发胃部不适。中医四季调养理念也值得借鉴:春季适当食用香椿、荠菜等辛温发散食材,夏季多食冬瓜、苦瓜等利湿食物,秋季以银耳、莲藕滋阴润燥,冬季用生姜、羊肉温补驱寒。

“与其追求某种特效食物,不如建立健康的生活方式。”王星说,按时定量进餐、保持愉悦心情、保证充足睡眠,这些看似平常的生活习惯,正是养护胃健康最有效的良方。

(据《人民日报》)