

粗纤蔬菜对胃刺激大 饭后运动其实不科学

打好“保胃战”，日常守护更重要

健康

新民大讲堂

我国是胃癌高发国，且根据流行病学调查数据显示，中国成人人口50%以上患有胃炎。由于生活节奏快，压力大，加之饮食不规律，如今慢性胃炎正在向年轻人倾斜。不少人都有这样的担心：胃炎会不会癌变？从胃炎发展到胃癌，中间到底需要什么样的过程？如何能保证自己受伤的胃不恶化发展？

“建设‘健康上海’，新民健康大讲堂进社区系列活动暨第67届新民健康大讲堂”昨天走进黄浦区打浦桥街道社区卫生服务中心，上海交大医学院附属瑞金医院消化内科主任、主任医师邹多武，上海交大医学院附属仁济医院消化内科副主任医师朱琦，以“打好‘保胃战’、日常护胃守健康”为主题，介绍了相关护胃知识，并解读常见的养胃误区。

胃炎与幽门螺旋杆菌

慢性胃炎的发病有很多原因，慢性胃炎难以自愈，治疗不及时，可能会转为萎缩性胃炎，甚至变成癌症前期。它的发病尤其跟现代人的生活习惯有关，饮食不规律、长期熬夜或奔波、不爱运动的人易患慢性



胃炎。邹多武说，幽门螺旋杆菌感染世界范围内一半以上的人口，我国人群感染率高达60%—70%，而幽门螺旋杆菌与胃癌的发病成正比。一些欧美国家及日本重视防治幽门螺旋杆菌后，胃癌的发病率有了一定程度下降。但是，胃的癌前病变包括很多，比如萎缩性胃炎、肠上皮化生，幽门螺旋杆菌有50%的可能会导致萎缩性胃炎，但是它只有不到1%会直接导致胃癌，所以感染幽门螺旋杆菌也不要过度恐慌，进行及时、规范的治疗即可。

“慢性胃炎的诊断应力求明确病因，建议常规检测幽门螺旋杆菌。”邹多武说，如果反复感染幽门螺旋杆菌，是有可能造成胃癌的发生。因为反复感染，造成胃黏膜屏障保护作用降低，并且又给幽门螺旋

杆菌提供了一个很好的生活环境，会造成肠上皮化生、异型增生等癌前病变的出现，最后导致胃癌的发生。但从最开始胃炎演变到最后的胃癌，需要经历一个漫长的过程。他建议中重度慢性萎缩性胃炎患者定期复查，配合治疗。

在慢性胃炎药物治疗和手术治疗时，必须根据病因及症状选择相应的药物治疗。胃痛、反酸的患者适合抑酸剂，胆汁结合剂则是针对胆汁反流的患者，粘膜保护剂的药物则更适用于粘膜糜烂出血的患者。

胃部不适与精神疾病

两位专家还指出，临床中遇到不少白领人士，总说自己有胃炎，其实其中一部分人是由于紧张和焦虑引起的。邹多武说，有些人的消化道

症状，可能是精神疾病的躯体化表现，表现为胃疼、没食欲、肚子胀等症状。人在精神紧张、焦虑或生活出现意外变故时，会影响胃肠道蠕动，消化液分泌，甚至因为胃酸分泌增加而出现消化性溃疡。“也有部分病人的消化系统症状是完全由精神因素甚至是心理疾病导致的。”

朱琦说，这类患者不要过度紧张，应当保持乐观的心态。如果症状比较轻、发生时间短，平时可以注意改变饮食习惯、三餐规律、加强锻炼，在增加身体抵抗力的同时，可以让紧张情绪得到缓解，释放压力。如果病情较重，必要时可给予一些药物对症治疗改善症状，还有些病人则建议转诊到心理科门诊去治疗。

这些养胃误区请避开

讲座最后，朱琦还给大家讲解了一些养胃误区。比如“喝粥养胃”，人们认为粥有一定养胃作用，但是不尽然。因为粥水分较多，到达胃内后，容易稀释胃液，更影响消化；粥容量大，进食后胃内压力增高，易促使发生胃食管反流。此外，粥由于提供热量较少，容易导致营养吸收不足，更不利于胃部恢复。因此正确做法是，胃肠不好时宜进食松软米饭。

至于“牛奶养胃”也是一个片面的说法，朱琦说，喝牛奶反而会促进胃酸分泌，比平时多30%，而胃酸过多是胃病的主要原因之一。此外，

牛奶中的乳糖容易引起腹胀、腹泻，尤其国人乳糖酶缺乏者较多。因此，食管炎、糜烂性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡患者等胃酸过多患者及喝牛奶后腹胀腹泻的人群都不宜喝牛奶。

出现消化不良时，大家会把原因归咎于多吃肉，而没有吃蔬菜，所以也有人认为要“多吃菜少吃肉”。实际上，素食中含有的质量相对较低的蛋白质，反而会加重胃的负担；有些粗纤维蔬菜含较多不溶性膳食纤维对肠胃刺激较大，粗糙、不易消化，在胃内停留时间过长，加重胃的负担。因此，胃肠不好者，宜多进食鱼类，少吃肉类，适当进食蔬菜水果，但不要进食酸度、甜度较高的水果，腹胀者要少吃产气薯类。

“还有人为了帮助消化，选择在饭后运动，这也是不科学的。”朱琦说，若饭后即刻做剧烈运动，会使血液流往四肢，胃肠道供血不足，反而会造成消化不良，影响肠胃健康。正确做法是饭后轻松散步，但不宜跳舞、快跑及做其他剧烈运动。

本次活动由市卫生健康委员会、市体育局、新民晚报社主办；市健康促进中心、黄浦区卫生健康委员会、打浦桥街道社区卫生服务中心协办。拜耳中国和华氏大药房支持。

首席记者 左妍



广告

与“农”共“奔”
美好生活

掌银

5.0版

第十届中国花卉博览会唯一银行品牌合作伙伴

SHANGHAI 2021
第十届中国花卉博览会
10th CHINA FLOWER EXPO
上海·崇明
SHANGHAI CHONGMING

中国农业银行
AGRICULTURAL BANK OF CHINA

扫码下载
农行掌银