

不觉得饿、吃一点就饱? 打好健康保“胃”战

“感觉吃进去的东西一直存在胃里,不下去。”“经常感觉不到饿,吃一点就饱了。”现代社会经济压力较大,人们的生活节奏逐渐加快,就餐时间难以得到保障,常见胃肠疾病的发病率逐年上升,其中,功能性消化不良是最为常见的肠胃病。江苏省第二中医院消化科副主任中医师姜正艳表示,一旦出现了不适症状,要及时就医,在医生多管齐下的治疗下,大部分患者的病情都能得到缓解和治疗。

通讯员 苗卿 端梓任 现代快报+记者 任红娟

功能性消化不良的年轻病人很多

姜正艳介绍,功能性消化不良通常指的是具有反复发作的上腹痛、腹胀、早饱、食欲不振、恶心、嗳气、呕吐、泛酸等消化功能障碍的症状,这些症状可持续或反复发作,经过多种检查排除器质性疾病的一种常见临床综合征。

功能性消化不良的患者在门诊中有很多,几乎占了门诊病

人的40%—50%,而且不少是年轻人。小张(化姓)28岁,在一家IT企业工作,经常加班,吃饭也不规律,从半年前开始,他工作的时候还好,只要一停下工作,总是嗳气,晚上睡觉也睡不好,吃东西吃一点就饱了,自己买了健胃消食和促进胃肠动力的药,但是不适的症状没有得到很大的缓解,胃镜检查也做

了,都没有什么问题。

姜正艳表示,像小张这样的年轻患者很多,他们普遍吃饭不规律,工作压力大,除了有功能性消化不良的症状,还同时伴有一定的焦虑,就感觉自己浑身不舒服,睡眠不好、吃饭不好、心情烦躁。“这种情况,可能不会造成致命的危险,但常常会严重地影响生活质量。”

精神压力大,50岁阿姨病情越来越严重

“功能性消化不良的发病原因有很多。”姜正艳介绍,首先是饮食不规律造成的,有不少人早上上班急急忙忙的,要么不吃早饭,要么吃得很晚,这样中午饭就吃得过早或过晚了,晚饭有些人也是加班结束了才吃,都要十一二点了,这就容易引发胃肠道的不适,造成胃肠动力障碍。其次,工作压力大,精神紧张,情绪不太好。最后,缺乏运动,很多人都喜欢吃完东西,躺着或坐着玩手机。

精神心理因素在功能性消化不

良的发病中起着非常重要的作用。有一些患者出现一些功能性消化不良现象的时候,就害怕自己得了大病,也会在精神上出现焦虑、头痛甚至抑郁的现象,生活习惯不再规律,等等,随着患者心情和饮食的改变,这种症状如果持续得不到改善,会影响患者正常的生活和精神状态。

李女士50岁,5个月前经常感觉不到饿,吃一点就饱了,还有上腹痛,她很担心自己是不是得了癌症,去医院做了胃镜检查也没啥问题,但她还是不放心,后来又跑了很多家医

院,但都没有查出什么问题,药也吃了不少,症状不但没有完全缓解,最近症状还越来越严重了,因此她找到了姜正艳,希望再做一次胃镜检查。

“来的时候,她拿了厚厚一沓子检查单给我看,包括B超、CT、胃镜检查全部都做过了。”姜正艳说,患者5个月前刚做了胃镜检查,真的没有必要继续再查,而且大便常规也都是正常的,像李女士这样的就是心理负担太重了,又焦虑,而且她到了更年期,所以症状也就越来越重了。

多管齐下,大多数患者症状都能得到缓解

功能性消化不良主要是改善症状为主的对症治疗。胃肠动力障碍是功能性消化不良的主要病理基础,因此促胃肠动力药是功能性消化不良最常用的药,一般适用于上腹胀、早饱、嗳气为主要症状患者。若餐前上腹痛,考虑是空腹胃黏膜受胃酸或胆汁的刺激引起,那么饮食上需要养成良好的习惯,尽量避免胃空腹或辅助抑酸药,减少胃酸的分泌,以减轻胃酸对胃黏膜的刺激。

值得强调的是,不少功能性消化不良患者具有不同程度的精神、心理

调节障碍,表现为抑郁或焦虑状态。对于这类患者,需要认知和行为治疗,调整患者的精神、心理障碍,必要时予以抗焦虑抑郁药治疗。

“这个病中医治疗的效果也不错,可以用一些疏肝理气的中药来调理。”她说,另外,对于吃药困难的患者,可以采用穴位刺激治疗,包括经皮穴位电刺激、电针、毫针针刺、穴位埋线等方法,选穴以足阳明经脉及任脉为主。经治疗,能改善患者上腹痛、反酸、嗳气、腹胀等症状。

姜正艳介绍,她接诊过两姐妹,她们的父亲得胃癌两年多了,一直是她

们俩在轮流照顾,父亲的病也不见好,所以她们不仅身体很疲劳,心情也一直不好,后来大姐就出现了肚子胀、不想吃饭的情况,老二则是反复呕吐。姐妹俩都做了胃镜检查,老二发现有溃疡,不过是良性的,老大没有任何问题。姜正艳就开导她们想开点,通过调整她们的精神、心理障碍,然后结合一定的中西药治疗,后来她们精神好了很多,不适的症状都得到了缓解。

“一旦出现了不适症状,一定要及时就医,在医生多管齐下的治疗下,大部分患者的病情都能得到缓解和治疗。”姜正艳表示。

生活饮食的正确打开方式

为了预防和治疗功能性消化不良,姜正艳建议大家,最好做到以下几点:

吃饭要细嚼慢咽。消化不良很大程度上是由于咀嚼食物的次数太少,进入肠胃后增加了肠胃负担,同时伴随着天气变化或者个人体质问题引发肠胃动力不足,出现消化不良的状况。因此,功能性消化不良反复出现的人群需要重视日常饮食中的速度,细嚼慢咽,减轻肠胃负担,同时也要重视保暖与日常运动。

饮食要规律。很多功能性消化不良问题都与饮食不规律具有一定关联,这里不规律指的是饮食时间和饮食量的不规律,时间不固定或者进餐量不规律会使肠胃功能下降,引发功能性消化不良的肠胃问题。因此,要注意一日三餐按时进食和适当的进食量,避免引起肠胃不适,引发消化不良。

忌烟戒酒。在食用食物的过程饮酒和吸烟,这会增加胃部压力,久而久之,会造成消化不良的问题,避免这些行为同时进行,最好的办法就是忌烟戒酒。

忌辛辣、生冷食物。在饮食中,辛辣食物虽然可以提升就餐欲望,但是会对肠胃产生刺激,影响胃部动力。生冷食物会使肠胃消化功能延缓,引起消化不良。因此,要在饮食中注意少食或者不食辛辣、生冷食物。

保持良好的心情。进餐时轻松愉悦的心情能使人细致品尝食物,能在餐桌前保持良好的就餐状态。科学研究表明良好的心情一定程度上能促进胃部蠕动,增强消化。因此,保持良好的心情是功能性消化不良患者饮食的重要原则。