

为什么一生气就会胃痛

刘 润

江安县人民医院 644200

【中图分类号】R161

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2021) 01-082-01

相信大多数人都有这样的经历，在生气时，胃部总会感到隐隐作痛。为什么会这样呢？本文将从医疗工作的角度入手，对生气和胃痛之间的关系进行分析与解读，希望能够帮助广大读者更好地了解相关知识，维护自身健康。

胃部疾病

大量研究资料表明，胃部疾病往往会引发胃部疼痛。并且，若此类疾病患者出现情绪的剧烈波动，易导致胃痛症状加剧。例如，急性胃炎患者生气时，情绪的剧烈波动可引发腹痛、腹胀以及恶心、呕吐等临床症状。而积极采用药物治疗，有利于缓解胃痛，对改善患者生活质量具有良好的促进作用。总的来看，常用的治疗药物包括泮托拉唑与奥美拉唑等。

不良饮食习惯

随着生活水平的不断提升，人们的餐桌日益丰富了起来。一方面，在饮食结构不断变化的影响下，部分患者形成了不良的饮食习惯；另一方面，由于受到工作压力的影响，部分人往往难以按时吃饭，导致饮食不规律。这些都会对患者健康造成极大的影响。此外，长期食用生冷辛辣等刺激性食物，会导致胃黏膜受损，增加消化系统负担，导致患者胃部出现疼痛。加上情绪出现剧烈波动，有可能导致消化系统功能紊乱，造成胃痛进一步加剧。针对这一问题，可以采用碳酸氢钠与氢氧化铝等药物进行治疗，有利于缓解疼痛情况，对保护患者健康具有积极意义。

微循环障碍

生气往往会引起患者精神出现高度紧张与激动的现象，使得胃黏膜组织微循环功能出现障碍，导致黏液分泌量降低和血氧供给不足，胃黏膜及微小血管受损，增加了消化系统负担，继而出现胃痛。为解决这一问题，建议人们在日常生活中合理管控自身情绪，确保身心舒畅，以降低消化系统负担，改善胃黏膜组织微循环功能。

交感神经功能异常

部分临床报道指出，生气导致的胃痛与交感神经异常兴奋具有较为密切的关联性。胃部涉及的神经包括交感神经与副交感神经两种。在生气时，患者交感神经可出现异常兴奋，从而诱发胃肠道系统的痉挛，进而导致患者出现胃痛。同时，生气导致的副交感神经兴奋可造成患者消化系统功能障碍，影响胃肠道蠕动功能，这也是导致患者出现胃痛的重要因素。因此，为了进一步帮助患者缓解胃痛，建议调整日常生活起居，避免过度劳累与情绪过度激动。总的来看，通过积极做好上

述工作，对患者恢复健康具有良好的作用。

肝郁气结

近年来，随着医疗研究工作的不断发展与深入，传统医学在临床得到了广泛的应用。期间，中医理论凭借其良好的临床效果受到了广大医疗人员与患者的关注与肯定。在中医理论中，大量研究资料表明，肝郁气结是导致患者生气时出现胃痛的主要诱因。在临床，肝郁气结患者可出现胃胀、胸闷、精神不振以及肋肋胀痛等症状。由于人体是一个较为复杂的系统，各个脏器之间的功能存在一定的关联性，若相关问题长期未能得到合理解决，则患者在生气时往往会出现胃痛，进而造成牵一发而动全身的严重后果。在治疗方面，中医主张采用丹栀逍遥丸或柴胡疏肝丸等药物疏肝理气，以促进患者症状的充分缓解。

由于生气与胃痛之间具有较为密切的关联性，为了进一步维护自身健康，建议大家在生活中学会对情绪的合理管控，避免情绪过激对身体造成额外的负担，从而缓解或避免胃痛。情绪管控方法主要包括：（1）躲避法。即遇到生气的事或者惹你生气的人，马上离开现场，找一个清静的地方看看书或者听听音乐，以缓解不良情绪。（2）宣泄法。遇到生气的事，不能总憋在心里，时间长了身体会受到损害，最好的办法就是宣泄出去。可以将自己遇到的不快向好朋友倾诉一下，说明事情的原委，寻求朋友的疏导、宽慰和调节，使自己快速消气。（3）升华法。从事自己喜爱的技艺，比如下棋、唱歌、写书法、画画、弹奏乐器等，升华自己的心境。（4）转移法。把注意力转移到其他事情上，比如做做运动、散散步、听听歌曲、看看书等，使心里的气慢慢消散。除了管控好情绪外，还要进行运动管理以及饮食管理。其中，通过运动可加强胃肠道的蠕动，利于消化液分泌，可增强消化系统功能。建议选择适宜的有氧运动，比如慢跑等。通过一段时间坚持慢跑，可调节中枢神经系统，使全身功能、胃肠功能得到改善。饮食管理主要是日常多吃一些清淡易消化的食物，比如薏米粥、小米粥等，禁生冷、辛辣、刺激、寒凉的食物，少饮酒、咖啡、饮料等。遵循少食多餐、定时定量的进食原则，不要吃得过饱。但是，如果患者日常运动、饮食管理得很好，且调节了自身情绪后胃痛问题仍未见好转，则应及时就医，接受相应检查，确定导致胃痛的根本原因，并进行针对性干预，从而维护身体健康。

（上接第 81 页）

是否出现血管膜增厚、血管变窄等，实现对老年人血管病变的早发现、早诊断，并为后续治疗提供有力支持。应加大对老年人下肢动脉、腹主动脉、颈动脉血管超声检查的重视，患有高血压、糖尿病、心脏病的老年人及有不良饮食习惯和生活习惯的老年人更应定期进行血管超声检查。老年人除了

定期做血管超声检查外，还应保持良好的饮食习惯和生活习惯，比如在日常生活中保持规律作息，不熬夜，使机体能够得到充分的休息；保持均衡饮食、合理膳食，尽量少食用高盐、高油脂、高胆固醇的食物；适当进行运动锻炼，合理安排运动时间和运动强度，以促进机体新陈代谢，增强身体素质，确诊机体各项机能的正常运转，以便进一步预防血管疾病的发生。