

功能性消化不良患者日常生活应该注意哪些？

钟昌芸

什邡市人民医院 618400

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2023) 09-093-01

功能性消化不良是一种常见的消化系统问题，给人们的日常生活带来了不便和困扰。为了帮助人们更好地应对功能性消化不良，我们整理了以下日常生活中应该注意的事项，结合实际情境举例说明，希望对大家有所帮助。

1 饮食方面

保持规律的饮食时间和进食速度，避免过度饥饿或暴饮暴食。例如，每天定时进食，避免长时间空腹或过度进食。避免摄入过多油腻、辛辣、刺激性食物和饮料，如油炸食品、辣椒、咖啡等。这些食物和饮料可能刺激胃肠道，导致消化不良。例如，减少辛辣食物的摄入，选择清淡易消化的食物。对于饮食不规律的人，建议建立规律的饮食时间和进食速度，避免过度饥饿或暴饮暴食。过度进食会给胃肠道增加负担，导致消化不良。要注意控制食量，避免过度进食。可以尝试分几次进食，避免一次性吃太多。对于消化不良的人，可以选择易消化的食物，如煮熟的蔬菜、煮熟的瘦肉、米饭等。这些食物更容易被消化吸收，减少胃肠道的负担。保持饮食记录有助于了解自己的饮食习惯和消化不良的触发因素。可以记录每天的饮食内容、进食时间和消化不良的症状，以便找出可能的关联。碳酸饮料含有大量气体，可能会导致胃胀和消化不良。要适度饮用，避免过度饮用碳酸饮料。对于压力过大的人，建议学会放松和管理情绪。例如，每天找一段时间专注于自己的放松活动，减轻压力和焦虑。同时，寻找适合自己的情绪调节方法，如与朋友聊天、写日记等。

2 生活习惯方面

创造一个舒适、安静的进食环境，避免在紧张或压力大的情况下进食。例如，避免在工作时匆忙进食，可以选择一个安静的地方慢慢享用饭菜。充分咀嚼食物，细细咀嚼，使食物更易消化。适度的体育锻炼有助于促进肠道蠕动和消化功能。可以每天进行适量的有氧运动，如散步、慢跑等。

3 管理压力和情绪

焦虑和压力会影响消化系统的正常运作，导致消化不良。

通过各种方式放松身心，如听音乐、冥想、做瑜伽等。例如每天找一段时间专注于自己的放松活动，减轻压力和焦虑。学会有效地管理情绪，避免过度紧张和焦虑。例如，寻找适合自己的情绪调节方法，如与朋友聊天、写日记等。具体方式没有统一认定，一般依据以往经验，提供患者多样化的选择。患者可以依据自己的兴趣与生活情况做合理选择。鼓励患者多尝试多样化的压力分解方式，意识到这种方式对疾病康复的积极意义，避免过度压抑。

4 用药管理

长期过度使用非处方药物，如止痛药、抗生素等，可能会对消化系统造成负担，导致消化不良。要避免滥用药物，尽量在医生指导下使用。长期过度使用抗酸药物可能会干扰胃酸分泌，影响消化功能。如果需要使用抗酸药物，建议在医生的指导下合理使用。益生菌有助于维持肠道菌群平衡，促进消化功能。可以通过食用含有益生菌的食物，如酸奶、发酵食品等，或者选择益生菌补充剂来增加益生菌的摄入。过度使用泻药可能会导致肠道蠕动过快，引发腹泻和消化不良。要避免滥用泻药，尽量在医生指导下使用。对于长期使用抗酸药物的人，建议在医生的指导下合理使用，避免过度使用。对于肠道菌群失衡的人，可以考虑增加益生菌的摄入，通过食用含有益生菌的食物或益生菌补充剂来调整菌群平衡。

总结起来，功能性消化不良是可以通过日常生活中的注意事项来预防和缓解的。通过注意饮食规律、饮食内容、生活习惯、管理压力和情绪等方面的调整，可以帮助人们更好地应对功能性消化不良。如果问题严重或持续存在，建议及时就医咨询专业医生，获得更详细的指导和治疗方案。要充分信任专业医生的指导，做好生活管理，了解每个行为要求背后的原因，提升其掌握管理的配合度。要采用多样化的健康教育指导方式来满足多样化情况所需，提升其对信息了解接受的有效性。要多做医患沟通互动，充分了解患者的情况，提供针对性的指导才能更好的保证最终的执行效果。

(上接第 92 页)

化、易产气的食物；检查前 8h 开始禁食、4h 开始禁水。③通常胃肠超声检查要在 X 线钡餐检查前完成。如果检查前患者已经进行了钡餐检查，那么胃肠超声检查就要推迟到第二天检查。存在幽门梗阻的患者，需要等钡剂完全排出以后，才能进行超声检查。④如果患者存在完全性幽门梗阻，要先洗胃，并将胃内潴留完全抽尽以后再检查，避免对显影效果产生影响。⑤检查前要准备好开水消毒剂、消毒杯子等各种物品。

• 适宜人群

①对胃肠镜检查不耐受的人群及高龄人群。②已经知道胃肠道有肿瘤的患者，放化疗治疗过程中的患者，需要对疗

效进行评估，但又不适宜反复进行内镜检查的特殊人群。③胃肠超声造影检查技术应用过程中，无放射性危害，造影剂也比较安全，不良反应发生率极低，所以整个检查过程都比较安全，对病灶也能进行动态、实时观察，并且能够反复多次进行检查，所以适用的人群比较广泛。

以上就是关于胃肠超声造影检查技术诊断的一些科普知识，希望广大患者及人群能够对这些知识有所了解，日常生活中也要定期体检，通过胃肠超声造影检查技术的应用，以便能够尽早发现胃肠道疾病及时发现、尽早治疗，避免疾病进展至严重阶段，不仅治疗难度会在增加，我们的痛苦也会增加，尽量不要让这种情况出现。