

那些影响胃溃疡的生活行为

杨 阳

蓬溪县中医医院 629100

〔中图分类号〕R573.1 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 11-075-01

胃溃疡是一种常见的胃部疾病，生活中的一些不良行为可能会加重病情。让我们一起了解一下，如何改变这些不良行为，保护我们的胃健康。

首先，我们要注意饮食习惯。不规律的饮食和暴饮暴食是导致胃溃疡的常见原因之一。我们要尽量保持规律的饮食时间，避免长时间的空腹或过度进食。同时，我们要避免摄入过多的刺激性食物，如辛辣食物、咖啡、酒精等，它们可能会刺激胃黏膜，加重病情。我们可以选择清淡、易消化的食物，如米饭、面条、蔬菜等，有助于保护胃黏膜。我们要注意饮食的速度和咀嚼食物的充分程度。进食过快和咀嚼不充分会增加胃部的负担，导致胃酸的分泌增加，从而加重胃溃疡的症状。我们要尽量慢慢进食，咀嚼食物至少 20 次以上，以帮助胃部更好地消化食物。我们要远离不良的生活习惯。吸烟和饮酒是导致胃溃疡的重要因素之一。烟草中的化学物质和酒精都会对胃黏膜造成刺激，增加胃溃疡的风险。我们要尽量戒烟和限制饮酒，以保护胃部健康。

其次，我们要注意情绪的管理。长期的精神紧张和情绪波动可能会对胃黏膜产生不良影响，导致胃溃疡的发生和加重。我们要学会放松自己，采取一些缓解压力的方法，如运动、冥想、听音乐等，有助于缓解精神压力，保护胃部健康。同时，我们也要保持良好的生活习惯，如规律作息、充足睡眠等，有助于维持身心的平衡。我们要避免过度的体力劳动和剧烈运动。过度的体力劳动和剧烈运动会增加胃部的压力，导致胃酸的分泌增加，从而加重胃溃疡的症状。我们要合理安排工作和运动时间，避免过度劳累和剧烈运动，以保护胃部健康。

此外，我们还要避免过度使用非甾体类抗炎药物 (NSAIDs)，如阿司匹林、布洛芬等，它们可能会对胃黏膜产生不良影响，导致胃溃疡的发生。最后，我们要强调的是，胃溃疡的管理是一个综合性的过程，需要我们的坚持和努力。除了改变不良的生活行为，我们还要遵循医生的治疗方案，如服用抗酸药物、抗生素等。同时，我们也要定期复查和随访，及时向医生汇报病情变化和身体不适。我们还要注意药物的使用。某些药物可能会对胃黏膜产生刺激，导致胃溃疡的发生和加重。例如，非甾体类抗炎药物 (NSAIDs) 和一些口服类固醇药物。我们要遵循医生的指导，合理使用药物，避免滥用和长期使用这些可能对胃部有害的药物。

我们要强调的是，胃溃疡的管理是一个需要时间和耐心

的过程。除了改变不良的生活行为，我们还要遵循医生的治疗方案，如服用抗酸药物、抗生素等。同时，我们也要定期复查和随访，及时向医生汇报病情变化和身体不适。

在日常生活中，我们要注意一些不良的生活行为可能会影响胃溃疡的发生和加重。通过改变不良的饮食习惯、管理情绪、远离不良生活习惯，注意饮食的速度和咀嚼食物的充分程度，避免过度的体力劳动和剧烈运动，合理使用药物，我们可以保护胃部健康，减少胃溃疡的发生和加重。胃溃疡的管理是一个综合性的过程，需要我们的坚持和努力。除了改变不良的生活行为，我们还要遵循医生的治疗方案，定期复查和随访。通过综合的管理方法，我们可以保护胃部健康，提高生活质量。

除了上述提到的不良生活行为，还有一些常见的错误观念需要补充，以帮助人们更好地理解和管理胃溃疡。

首先，有些人认为胃溃疡是由于吃辣、喝酒等刺激性食物引起的。实际上，刺激性食物可能会加重胃溃疡的症状，但并不是直接导致胃溃疡的原因。胃溃疡主要是由于胃黏膜受到损伤，导致胃酸和胃蛋白酶的平衡被破坏，从而引发溃疡。因此，改变饮食习惯只是胃溃疡管理的一部分，还需要综合考虑其他因素。

其次，有些人认为只有胃疼才是胃溃疡的症状。实际上，胃溃疡的症状可能各不相同，不仅仅局限于胃疼。其他常见的症状包括胃灼热感、胃胀、恶心、呕吐、食欲减退等。有些人甚至可能没有明显的症状，而只是在胃镜检查时才发现溃疡。因此，如果出现胃部不适或消化问题，应及时就医进行评估和诊断。

另外，有些人认为胃溃疡一旦发生就无法治愈。实际上，胃溃疡是可以治愈的。通过合理的治疗和管理，大多数胃溃疡可以得到控制和愈合。治疗方案通常包括抗酸药物、抗生素、胃黏膜保护剂等。同时，改变不良的生活行为和保持良好的生活习惯也是胃溃疡管理的重要一环。因此，对于胃溃疡患者来说，积极治疗和管理是非常重要的。

最后，有些人认为胃溃疡只是老年人的问题。实际上，胃溃疡可以发生在任何年龄段，包括年轻人和儿童。虽然老年人由于身体状况和生活习惯的变化更容易患上胃溃疡，但年轻人也需要关注胃部健康，避免不良生活行为和压力对胃黏膜的损伤。

(上接第 74 页)

效的治疗方法。通过刺激穴位、调节神经肌肉、促进神经再生和修复、改善微循环、缓解疼痛和麻木等症状等多种机制，针灸可以有效地改善糖尿病周围神经病变的症状，提高患者的生活质量和自理能力。然而，针灸治疗需要专业的医生进

行操作，同时也需要结合患者的具体情况进行个体化的治疗方案设计。治疗后也需要定期进行复查和评估，以便及时调整治疗方案。最后，患者在治疗过程中需要保持耐心和信心，积极配合医生的治疗方案，按照医生的建议进行针灸治疗和日常护理。