

居家隔离 警惕宅出来的胃病

文/邢练军(脾胃病主任医师)

自疫情发生以来,大多数人居家隔离期间大鱼大肉、猛吃海喝。虽然嘴巴过足了瘾,但小心肠胃要遭殃。再加上“宅在家”,缺乏运动,睡眠不规律等原因,肠胃负担不断加重,功能性消化不良、慢性便秘、肠易激综合征等胃肠疾病成了很多朋友困扰。

中医认为,胃肠疾病多与饮食不洁与不节、情志不遂、劳逸失调、感受外邪、脾胃素虚等因素有关。

饮食失宜: 不合理的饮食结构和饮食习惯会诱发或加剧胃肠疾病。过食寒凉,寒冷会刺激胃黏膜收缩,减少胃酸分泌,导致消化不良;还可刺激平滑肌,引起收缩痉挛,造成疼痛;同时寒冷会加速胃肠蠕动,造成腹泻。暴饮暴食加重胃肠负担,导致消化不良,增加泛酸的机会;急性胃扩张会引发胃穿孔,甚至引发急性胰腺、急性胆囊炎。

情志不遂: 心理问题被认为很多疾病的诱因,对于疫情过于的焦虑紧张,“宅在家”滋生的负面情绪,常常会诱发腹痛、腹胀、腹泻或便秘等问题,这就是我们常提到的——肠易激综合征。

劳逸失调: 疫情期间,大多数朋友普遍缺乏运动,胃肠蠕动减慢,会出现消化不良、腹胀、便秘等情况。同时作息规律被打乱,熬夜、赖床,更甚者出现“月亮不睡我不睡,太阳下班我起床”的作息,早饭不吃,深夜搞个夜点心吃吃,极易引发胆囊炎、胃肠功能紊乱。

感受外来邪气: 中国人的饮食习惯——共餐制,极易造成HP(幽门螺杆菌)的交叉感染。而幽门螺杆菌常常会引起胃炎、消化道溃疡甚至胃癌。剩饭剩菜或熟食



不加以适当贮存就容易被细菌污染,使胃肠道感染,造成恶心、呕吐、腹泻甚至胃肠炎。

脾胃素虚: 本身具有慢性胃炎、慢性肠炎或消化道溃疡病史,在疫情期间,就医机会减少,服药依从性变差,也易加重胃肠疾病。

如何有效预防胃肠道疾病?

三餐规律,摄入适量的新鲜水果、蔬菜、优质蛋白及谷物,避免坚硬、生冷的食物,切勿过饱,切忌暴饮暴食以免加重胃的负担;进餐时尽量做到细嚼慢咽,既有助于消化,又能减轻胃的负担,减少胃黏膜的损伤;慢性胃病患者忌用辛辣煎炸刺激食物,尽量避免进食过热、过酸,或过于寒凉及熏烤的食物,减少对胃的不良刺激;胃酸过多者忌食过甜、过酸的食物,如红薯、番茄及较酸的水果等;容易胃胀的患者应尽量少吃容易胀气的食物,如土豆、红薯、芋头、米粉、豆制品等;胃酸、胃部灼热感比较明显,应尽量避免烟酒、咖啡、浓茶、碳酸饮料等刺激性食物。

作息规律,保持充足睡眠,适当运动。



五禽戏是模仿虎、鹿、熊、猿、鹤五种动物的神态与动作,由汉魏时期神医华佗创编,是中国传统导引养生的一个重要功法,也是中医防病治病的一种有效手段。五禽戏要求意守、调息和动形相互协调配合,并通过效仿虎之威猛、熊之沉稳、鹿之安舒、猿之灵巧等,展示不同动物的动作,可以让身各部位得到针对性的锻炼。瑜伽也不失为居家运动的另一种选择。

中医预防保健

按摩合谷、足三里、中脘或阿是穴,常可起到急则缓急止痛,缓则治本康复的作用。具体操作如下:

揉法: 仰卧,用掌揉按腹部,以腕关节为主进行回旋动作。先用右手向右转10次,再向左转10次,再换左手,向左右各旋转10次。揉时由慢而快,再由快而慢,用力要均匀。如此反复揉10-15分钟。**按法:** 用中指与食指指尖按腹部,由腹上部向下,再由腹下部向上点按,并注意腹腔部位有无软硬块与压痛点,以及气过水声的局限性与游动性。

推法: 用手掌上下、左右、前后推摩,靠

手掌的灵敏性查明腹腔内软硬条块的部位与方向,以掌指的灵活性促使组织复位或痉挛缓解。

①胃痛者,如果有1无胃病史,吃了胃药没有改善,睡眠好、情绪没有较大的波动,或伴有胸闷、后背疼痛,那就要警惕胃痛不一定是胃病,有可能是心脏疾病引起的疼痛。即便是“胃病”,可以是慢性浅表性胃炎或功能性胃肠疾病等,也可以是糜烂性胃炎、胃溃疡、胃癌等疾病,需要去医院就诊。

②如果只是轻微的腹痛、腹泻,很可能只是“吃坏肚子”了,注意清洁、清淡饮食,往往能自己痊愈,但如果腹泻比较严重,一天>3次,出现脱水而表现为面色苍白、口干,或者粪便中有黏液、脓血,或伴发热,或伴恶心、呕吐,就要及时来医院就诊。

③如果50岁以上突然出现便秘,或者出现肠梗阻症状,或伴有体重快速下降,或有大便带血或出现贫血表现,请诉至医院就诊。

④如果大于55岁,出现新发胃痛或伴有消化不良,或出现了呕血或黑便,或是顽固的呕吐,或是吞咽困难或疼痛,进行性消瘦,那要及时来消化科就诊。

花木社区卫生服务中心 门诊逐步恢复

● 儿童保健门诊已恢复

根据新冠肺炎联防联控工作要求,门诊采用预约形式,具体安排如下:

一、门诊时间

周一至周五(国定节假日除外)
上午8:00-11:00、下午1:30-3:30

二、门诊对象

1、预约计划免疫的适龄儿童;
2、通过儿保门诊电话预约的儿童,预约电话:68450808*8012(下午1:30-4:00,国定节假日除外)。

三、就诊要求

1、预约时间就诊前,要自行测量体温,评估自身健康状况;
2、陪同人员必须配合测体温、出示绿色随申码、流行病学调查等,做好相关信息登记;
3、家长来院就诊全程佩戴口罩(包括儿童);
4、每次一名儿童一名家长陪同进诊室,严禁门诊人群聚集。

四、注意事项

1、必须按预约时间前往门诊,避免人员聚集;
2、就诊前必须测温,若有发热或其他异常症状,请后至专科医院诊治,取消当次预约。

● 5月起,糖尿病专病门诊重新启动

门诊时间:每周四下午

地点:玉兰路96号二楼 全科诊室

其中每月最后一个周四下午,同济大学附属东方医院内分泌科副主任医师李翔将前来坐诊。

(花木社区卫生服务中心)

给每一个人
我们要

yi yan jiu ding

‘疫’言九鼎

诚实,不仅是美德
更是法律责任!

法律提示
《传染病防治法》第十二条规定:在中华人民共和国领域内的一切单位和个人,必须接受疾病预防控制机构、医疗机构有关传染病的调查、检验、采集样本、隔离治疗等预防、控制措施,如实提供有关情况。

众志成城·依法战疫

上海市司法局

给每一个网民
我们不要

duan zhang qu yi

断章取‘疫’

造谣 传谣

最高可获七年刑!

法律提示
《刑法》第二百九十一条之一第二款规定:编造虚假的险情、疫情、灾情、警情,在信息网络或者其他媒体上传播,或者明知上述虚假信息,故意在信息网络或者其他媒体上传播,严重扰乱社会秩序的,处三年以下有期徒刑、拘役或者管制;造成严重后果的,处三年以上七年以下有期徒刑。

众志成城·依法战疫

上海市司法局