

【科普故事】

7个最伤胃的坏习惯医生劝你别再这样吃

俗话说食为天,胃为先,有个好胃很关键,否则吃不好什么都不好。胃部不适,很多人应该都体验过,例如胃胀、胃痛、反酸、嗝气等,都是很常见的胃部问题。其实,胃病靠养更靠防,有些食物和饮食习惯其实对胃很不好。今天,就和大家说说那些日常生活中会伤胃的坏习惯。

偏好重口味



剩饭菜、烤制或腌制的食物(如火腿、烤肠、各种咸菜)吃起来并不会让胃马上有难受的感觉,但是却有着最坏的影响——致癌风险。

这类高盐食物不仅会加重患高血压和心血管疾病的发生,同时对胃黏膜的保护层也会造成损伤。偶然的损伤可以快速修复,但如果一直是高盐饮食,这种损伤就是持续性的,在此基础上,胃黏膜就踏上了萎缩-肠化-癌变之路。其中,高盐食物的代表——咸菜和烧烤,除了含盐量高以外,还可以在体内产生大量亚硝基化合物,这同样会增加胃癌的发病率。

食用建议:在饮食中尽量避免咸菜、烤制以及其他高盐加工食品,从而降低胃癌的发生几率。相反,饮食中的新鲜蔬菜和水果,作为预防胃癌的保护性因素,吃得越多,胃癌越不容易发生。

吃水果不讲究



新鲜水果可以减少胃癌发生,但有些水果也会让胃很受伤。例如柿子、山楂、枣这些水果内含丰富的鞣质(也称之为单宁)。鞣质在胃内与胃酸、果肉蛋白发生作用,形成胶冻样物质。

正常情况下,胶冻很快便被排空进入肠道。可如果有胃排空障碍的情况,这种胶冻在胃内便会越积越多,继续汇集食物里的蛋白和纤维素,从而越变越大,越变越硬,最后胃石就形成了。胃石在胃内可以压迫导致溃疡甚至大出血,治疗起来也很麻烦。

食用建议:有些中老年人胃排空比较慢,一定要记得不要空腹吃大量的柿子、山楂和枣。

爱喝高度酒



有些研究认为少量地饮用低度酒对胃癌有保护作用。但是当饮用的酒精量超标时,一般只要是酒精饮品在20°以上,每小时饮用超过100ml,对胃黏膜的损伤就开始了,同时有可能还会导致急性腹痛和胃出血。另外,酒精是明确的一级致癌物,能少碰就少碰。

食用建议:小酌怡情,贪杯伤胃。要喝酒,尽量选择低度酒,并且不要过量饮用,避免这种急性伤胃。

边吃边说

吃饭要细嚼慢咽,这真是好的进食习惯。相比大口吃饭,医生更推荐细嚼慢咽。倒不是为了减少气体吞咽。每一个吞咽动作,除了咽下食物,同时还有气体被咽下。吃饭时说话或大口吞咽,会咽下更多的气体,越容易有嗝气等消化不良的表现。同时吃得快,还容易造成食物烫伤口腔和食管黏膜,这也是口腔癌和食管癌的隐患。

常服胃刺激性药物



以阿司匹林为代表的非甾体消炎药,还有布洛芬等都是会对胃造成刺激性的药物。很多中老年人患有心脑血管疾病治疗都需要阿司匹林,用药期间如果忽视了对胃的保护,一样会造成胃黏膜损伤以及随后的疼痛、出血。

用药建议:如果因为病情需要长期服用

阿司匹林,记得同时衡量胃是否可以耐受,必要时联合使用胃保护性药物。

饮食不注意卫生

饮食卫生与否,看起来只是小事一桩,但养胃还是伤胃有时候就由这类小事决定。如果饮食不注意卫生,带有病原体的食物可能导致急性胃肠道炎症,甚至还可能带来幽门螺杆菌的感染。

食用建议:考虑到食物或者饮用水的污染正是幽门螺杆菌感染的主要来源,因此,不饮生水、不吃生食这些基本要求也是让我们远离伤胃的好办法。

小痛吃药忍一忍



很多人对胃部隐痛、腹胀等状况很不重视,能忍就忍,能拖就拖,实在不行吃片止痛药救急。

用药建议:事实上,止痛药真的不能随意吃。任何胃部不适都可能是身体在报警,一定要及时就诊,勿把小病拖成大病。

(东方医院)

【小贴士】

摆脱祛斑误区 黄褐斑还有救

黄褐斑是一种后天的色素沉着性皮肤病,发病率高,临床治疗一段时间后可有改善,但复发率特别高。黄褐斑有典型黄褐斑皮疹,临床上再辅助伍氏灯就能明确黄褐斑的类型。因为黄褐斑受到的影响因素特别多,加之黄褐斑的病因复杂,每位患者可能不完全相同。因此,将患者的病因进行剖析,对于明确治疗方案和治疗效果而言非常重要。

紫外线

患者们发现在过度的日晒后,脸上的色斑就会加重,而且有明显的“夏重冬轻”情况。没错!所以防晒对于黄褐斑患者而言,比一般人群重要多啦!真所谓“护肤千万条,防晒第一条,防晒不到位,只能两行泪”。

激素水平

在以前,许多患者或医生认为性激素水平非常重要。医学发展至今,有些大样本的调查显示,妊娠因素引起的黄褐斑占比甚至不足20%,绝经后发作的黄褐斑仅占6%,口服避孕药或激素替代治疗对于黄褐斑的影响也不是特别大。另外,男性黄褐斑发病率也在逐渐增长。如此看来,激素的致病影响有多大,其实还真不一定哦!

遗传因素

黄褐斑受遗传因素的影响,一级亲属患病率高达97%。话是这样说没错。不过调查发现,即便是一对都有黄褐斑的双胞胎,这俩人黄褐斑的严重程度也是不完全一样的……所以,黄褐斑重不重,个人自身还是起着很大的决定性影响的!

黄褐斑治疗小贴士

- ◆一旦确诊黄褐斑,请尽早治疗,这样才能尽早“止损”,避免进一步的发展和加重;
- ◆物理遮盖加上防晒霜涂抹,两者结合的防晒模式,才能真正预防光暴露对于黄褐斑的影响;
- ◆检查其他系统疾病,避免内在原因诱发加重的黄褐斑;
- ◆对于黄褐斑的治疗不要期望值过高,短期治疗可能效果不太理想,一定要坚持;
- ◆药物治疗是首选,可以按照相关指南进行治疗;
- ◆激光等光电治疗是重要的二线方案,需要经验丰富的医生为您量身定制。

(社区卫生服务中心)

恒丰银行 HENGFENG BANK

ETC设备免费领 高速5折畅行

ETC设备免费领 高速5折畅行

恒丰银行ETC设备免费领,高速5折畅行。活动期间,凡在恒丰银行办理ETC设备,即可享受高速5折优惠。名额有限,送完即止。

活动时间:2019年6月18日至6月24日

活动对象:恒丰银行借记卡持卡人

活动规则:活动期间,凡在恒丰银行办理ETC设备,即可享受高速5折优惠。名额有限,送完即止。

报名方式:恒丰银行手机银行、网上银行、线下网点

咨询热线:400-888-8888

精选理财产品

夏至特别款 利率系列 5万起投

产品代码 业绩比较基准

91天	F19130	4.23%
126天	F19131	4.27%
182天	F19132 (封闭式产品)	4.33%
273天	F19133	4.35%
371天	F19134	4.37%

美元储蓄 尽享优惠

避险增益 财富无忧

1,000美元即可起存 最高收益可达4.03%

本行根据市场情况不定期调整利率,具体存款利率请洽网点

地址:恒丰银行上海分行营业部 张杨路1353号一层营业厅

电话:20576688

理财非存款,产品有风险,投资需谨慎

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本期《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,也可以直接发送报纸截图)。每期纠错质量最高的一位读者,将成为本期最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;每期纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为本期优秀“啄木鸟”,并获得最新出版的《咬文嚼字》杂志一本。

2019年4月优秀“啄木鸟”:徐俊培、陈银反、沈正、严志明、沈庆麟、顾姚根、杨保飞、杨新健、高高、张军

2019年4月最佳“啄木鸟”:张德胜

扫描二维码关注“上海社区发布”