

得了胃病 應把這兩類食物列入黑名單

胃是我們非常重要的消化器官，是我們處理食物的第一站。食物在口腔經歷咀嚼粗加工後從食道進入胃，胃在不斷的運動和攪拌下將食物混合均勻，然後再由胃粘膜分泌的強酸和胃蛋白酶進行消化分解，將吃進去的食物消化成為食糜。人類站在食物鏈的頂端，可以吃的東西又多又雜，殊不知在您不規律飲食、過飢過飽、抽煙飲酒等行爲已經傷到了您的食物加工廠。我們常說十人九胃，可見胃病的發病率非常高，那麼，胃病患者在飲食上應該注意些什么呢？

一、胃病的分類

胃病大致分為兩類，一類是功能性胃病，另外一類是器質性胃病。

1.功能性胃病:沒有器質性的病變,也就是說,胃里面沒有胃炎、胃糜爛、息肉、癌症、潰瘍等,胃鏡並不能發現明顯的異常,一般受生理、心理、社會因素等多種因素共同影響,情緒對胃病影響尤其重要,功能性胃病的患者常常出現噁心、嘔吐、反酸、脹氣等胃動力不足的表現。

2.器質性胃病:指可以明確病因,通過胃鏡等相關檢查便可以確診。按照病情的輕重,一般將這類胃病分為急性胃炎、慢性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃結石、胃癌等,根據病情

的輕重可以採取調理飲食、規律作息、藥物治療等,對於胃癌患者一般採用手術、放化療等的綜合治療。

二、胃病患者在飲食上應該注意些什么呢？這2種食物應當列入黑名單。

1. 不要經常吃寒涼、辛辣的食物

經常食用寒涼的食物,寒氣就可能會在胃里“駐紮”,中醫的說法是,寒氣入胃,脾就不能很好地把水谷（飲食物）化為精微轉輸至全身,由此形成“脾胃不和”。食物在沒有被很好的消化狀態下,就進入了腸道,可能會導致“腹瀉”;同樣的,一個人如果長期喜歡吃辛辣過熱的食物就會出現胃熱,常常會有反酸、燒心、便秘等症狀。不論是胃寒還是胃熱,都會引起胃

部疼痛。

2. 不要過度飲酒

酒精是引起胃黏膜損傷的重要原因之一,酒精導致的胃黏膜急性及慢性損傷,前者主要表現為黏膜炎症,後者表現為黏膜糜爛伴有上皮代償性增生,並可能引起惡變。急性酗酒所致的急性糜爛性胃炎

是臨床上常見的上消化道出血原因之一,乙醇可造成胃黏膜損傷,可使胃黏膜上皮層發生改變與破壞,導致胃多發糜爛、潰瘍,如累及血管則可引起出血。

溫馨提示:飲食要規律,不要暴飲暴食

隨著生活節奏的加快,很多人的早餐過於簡單甚至不吃早餐,這是一種不健康的生活方式。腸胃總處在一個不斷蠕動的狀態中,同時夜間

胃部食物消化完之後會泌很多的胃酸,如果不吃早餐,胃酸會進一步刺激胃黏膜而傷胃;還有一部分人,爲了“搞勞”自己而暴飲暴食,長此以往導致胃不堪負重,最後可能引起胃功能失調。所以,飲食要有規律,形成良好的飲食習慣,一日三餐,食之有時,脾胃適應了這種進食規律,用餐時便會爲消化食物做好準備。這樣才可以保證消化、吸收正常地進行。

做好保暖措施。胃喜暖怕冷,喜潤惡燥,胃部受涼後會使胃的功能受損,故要注意胃部保暖。患有慢性胃炎的人,平常要注意胃部保暖。晚上可用熱水袋或溫熱貼貼敷臍部,具有溫陽散寒作用。夜晚睡覺蓋好被褥,以防腹部着涼而引發胃痛。

總之,飲食的調整只能作為治療的輔助手段。“冰凍三尺,非一日寒”,胃病是日積月累的結果,比如胃潰瘍到胃穿孔,病情要經歷好幾年的時間。因此,出現胃痛、胃脹、反酸、噯氣、噁心嘔吐、食慾不振等症狀後應及時前往醫院就診,必要時完善胃鏡、幽門螺旋桿菌檢測等檢查以明確原因,有針對性的進行中西醫結合治療,症狀減輕甚至緩解後仍需定期前往醫院復診,雖然胃病越來越常見,但不同的胃痛需要接受不同的治療,只有及時就診,及時診斷,及時治療,才能遠離胃病,帶來長久的健康。



早晨不刷牙就喝水會喝進細菌損傷腸胃嗎

大多數人習慣一天刷兩次牙,在早上起來之後就會先去刷牙。而還有一部分人會先喝一口水,因為據說早起喝水對於預防便秘有好處,還有許多其他的養生效果,但是有些人擔心早上不刷牙就喝水,口腔里積攢了一晚上的細菌會被沖到胃里,損傷我們的身體。

其實,晚上我們的口腔里的微生物確實會大量地繁殖,這些微生物會損害我們的牙齒,讓我們的口腔充滿異味,所以我們才需要晚上好好地刷牙、清潔口腔。

但我們身體本身就存在許多的微生物,當我們喝水、吃東西的時候,都會有許多微生物進入我們的身體。

在正常情況下,這些微生物的量比較小,只要不吃發霉變質、來源不可靠的食物,基本不會致病。

因為有我們機體屏障的存在,所以即便進入人體,也不會進入血液里,而是進入到腸胃里,被胃腸道的屏障

阻擋,無法進入人體內環境,隨後微生物會在胃里被胃酸殺滅。

另外,腸道里本身就有大量的微生物,比我們吃下去的要多多了,這些微生物可以幫助我們消化食物,訓練我們的免疫系統識別和抵抗有害物質,製造維生素K和維生素B12等。

所以大家放寬心,即使早上不刷牙會吞下細菌,也不會對我們的身體造成傷害。不過不管先後順序,早上最好還是刷一下牙,可以讓我們的口氣

更清新,避免口腔異味的產生。

建議大家刷牙的力度不要太大,很多人認為,在刷牙的過程中力度越大越好,這樣才能儘可能清除牙齒表面的污垢。

但其實,刷牙過程中用力過度,可能會導致牙齦組織受到損傷,在牙齒清潔過度時還可能會破壞牙齒的健康。

另外,除了看得見的部分清理乾淨,牙齒背面、牙齒縫隙等部位才是主要藏污納垢的地方,需要充分清潔。如果只是清潔表面的牙齒,很有可能會讓里面的污垢逐漸形成,甚至引發牙結石。

除此之外,舌頭也需要進行清潔,因為舌頭表面也會藏有食物殘渣,甚至有細菌滋生。如果沒有注重該部位的清潔工作,可能牙齒清潔乾淨了,但是舌苔上面依然隱藏着許多的細菌,仍然會危害我們的牙齒。

最常做的噩夢清單

即使在我們睡覺的時候,我們的大腦仍然在努力工作,處理和回顧我們生活中的事情。夜間的大腦活動常常表現為做夢,我們每個人應該都經歷過噩夢。如果你曾經從一個特別奇怪的噩夢中醒來,想知道其他人是否經歷過類似的事情,那麼你很幸運:最近一項對2000名美國人的調查列出了最常見的噩夢清單。

無論你在噩夢中是被怪物或他人追殺,還是更微妙的事情,比如一個重要事件上遲到,我們大多數人在一生中至少有過幾個可怕的夢。這項由Amerisleep公司委託進行的研究發現,最常見的經典噩夢是:感覺自己正在墜落(64.7%)。第二常見的噩夢是被追趕(63.3%),其次是夢到死亡(54.9%)、感到失落(53.8%)和感到被困(52.4%)。

那麼,為什麼噩夢中的墜落會如此普遍呢?雖然專家們並不完全確定,但有一些可能的理論。其中一種說法是,當我們的身體入睡時,放鬆肌肉實際上會欺騙我們的大腦,讓它相信我們真的在墜落。另一種理論認為,夜晚的噩夢是由於我們的神經系統停止工作而引起的。

另一個反復出現的噩夢話題是性噩夢,五分之一的受訪者都經歷過。相反,被另一半欺騙(27.8%)是一個不太常見的夢,完全被伴侶拋棄(27%)也不太常見。令人驚訝的是,一個單身的人也經常會有性噩夢。單身男性夢見自己的另一半欺騙自己的可能性是單身女性的兩倍多。另一方面,處



為什麼有的人非常容易被病毒感染

為什麼有的孩子遇冷就咳嗽?孩子遇冷就咳嗽,說明平時他的上呼吸道黏膜炎症損傷一直都還存在,並沒有真正痊癒。只是靠着自身的免疫力壓制着而已,還看不出什麼症狀,一旦身體受寒微血管收縮,免疫力下降,就會馬上復發。

同樣原理,說明平時他的上呼吸道黏膜有問題。呼吸道粘膜問題,包括呼吸道黏膜受損、黏膜過薄、緻密性差。而這些因素都導致身體抵抗疾病能力下降,很容易被細菌病毒入侵攻擊導致咳嗽發燒了。

健康的人體呼吸道黏膜,是不會出現很多痰的

健康的人體呼吸道黏膜,是不會出現很多痰的。咳嗽有痰,就說明氣管粘膜受損纖毛擺動紊亂和毛細血管通透性差。而粘液腺和粘液

層受損,還會導致呼吸道表面乾燥不滋潤,容易出現干癢現象。

為什麼有的人白天不咳嗽而晚上咳嗽?為什麼有的人一聞到煙味兒就咳嗽?這些都是說明呼吸黏膜過薄,或者是緻密性差,所以引起咳嗽。尤其是過敏性咳嗽,與細胞粘膜薄緻密性差有很大關係,呼吸道粘膜層過薄的話會刺激引起咳嗽,因為呼吸道黏膜不健全。

咳嗽有痰,就說明氣管粘膜受損纖毛擺動紊亂和毛細血管通透性差

要知道,呼吸道黏膜是一個屏障。正常的完整黏膜包括健全的纖毛,粘液層,杯狀細胞,粘液腺,下面布滿了血管與神經感受器。當黏膜受損屏障壞了,就會導致這些零件功能失調,許多問題就出來了。

為什麼有的人三天兩頭的感冒?這也是說明上他的呼吸道黏膜有問題,而上呼吸道黏膜功能的強弱,主要是表現在四方面:

第一是纖毛

人體上呼吸道黏膜表面布滿了無數的纖毛,它們都是有規律向一個方向擺動。這樣,從空氣里進入人體呼吸道的細菌、病毒、異物,都會被傳送到胃里,包括我們每天的鼻涕。如果感冒病毒襲擊了呼吸道里的纖毛,就會導致纖

毛擺動功能喪失,鼻涕就不能被輸送到胃里去。就會集聚在喉部,你不得不用力咳出它,這就是所謂的痰。

第二是SIGA免疫蛋白

人體上呼吸道粘膜都塗著一層分泌型免疫球蛋白A(sIgA)。你可不要小看這個分泌型免疫球蛋白A(sIgA),它是呼吸道黏膜表面主要的抗體,在防禦病毒、細菌、抗原黏附於呼吸道黏膜表面起重要作用。如果你營養不足,上呼吸道粘膜腺體分泌SIGA免疫蛋白也就不足,你就會非常容易感冒。

第三是上呼吸道粘膜上皮細胞的緻密性

上呼吸道黏膜上皮細胞緻密性強的人很難感冒。因為在呼吸道黏膜中有一種專門分泌粘液的細胞,被分泌出來的黏液就均勻地附着在黏膜上,宛若鋪在黏膜上的一層氈子,故稱"黏液氈"。"黏液氈"就是人們抵抗病菌入侵的一道防線。如鼻腔黏膜分泌的黏液,其黏性特別強,病菌由此經過時可能被吸附。此外,黏液里面還含有一種"溶菌酶",溶菌酶可以破壞細菌的細胞壁而使細菌溶解,還能和病毒蛋白結合使病毒失活。

呼吸道的"黏液氈"每小時要更換2~3次,以防止病菌侵入體內

第四是血液循環溫度

經常鍛煉的人血液循環快,體溫較高,免疫

細胞活性強;反之,那些不經常鍛煉的人血液循環慢,體溫較低,免疫細胞活性弱。這種人不能吹涼風,一吹就感冒,因為一吹風體溫更低了。因此,黏膜實在就是守衛我們身體健康的萬里長城。

那麼,在日常生活飲食當中,我們該如何保護好自己的呼吸道黏膜呢?

少吃油炸煎烤類食物

第一、少吃油炸煎烤類食物,這類食物在加工過程中產生的氣味、油煙味對我們的呼吸道黏膜都有一定的危害。

第二、飲食不要太重口味,太鹹、太辣、太酸、太甜都不合適。尤其是辛辣刺激食物,這類食物含揮發性物質容易對粘膜造成損傷,從而產生炎症。

第三、肉蛋魚蝦類高蛋白食物要控制好量,並且合理安排。因為蛋白質分解代謝會產生氨氮等酸性物質,會刺激損傷粘膜加劇炎症,或者產生更多的分泌液(也就是痰的產生),這就是所謂"魚生火肉生痰"的道理

第四、保持居住環境空氣濕潤,也不要長期處在有強烈刺激氣味的地方,要知道空氣質量不好,也會對我們的上呼吸道黏膜造成較大損傷。

第五、保持規律的生活作息,儘量少熬夜,均衡飲食。