

# 经常胀气别忽视 当心拖成老胃病

■ 可可

明明没吃什么,总感觉肚子很撑;经常感觉肚子有气,想放又放不出,坐立难安,不仅吃不下东西,还老打嗝、腹部鸣响……肚子胀气总对很多人纠缠不休,调查显示,10%~30%的成年人都受到过腹胀困扰,而这其中约3/4的人处于中度至重度阶段。这磨人的胀气究竟是怎么回事?是病吗?又该如何缓解呢?

## 频繁胀气可能是疾病信号

一般情况下,偶然出现的胀气可以自行缓解,但如果长期有暖气、腹胀、胃胀等情况,要小心是胃肠道疾病的信号。一旦发现要及时治疗,千万别拖延成老胃病。

### 普通胀气:胃动力不足

我们呼吸、饮食时总会有气体进入胃部,食物消化也会产生气体,而胃的蠕动功能可以把它们排至肠道。如果没有胃病的人常常出现胃胀、气滞现象,直接的原因很可能就是胃动力不足、消化功能不佳。

### 胀气反胃:胆汁反流性胃炎

胃与肠道连接处的幽门括

约肌失调时,会导致胆汁、胰液等消化液反流入胃部,容易损伤胃黏膜引起慢性炎症。这种炎症又会导致长期腹胀、暖气、反胃、呕吐和胃部有灼烧痛感等不良反应。

### 规律性胀气:十二指肠溃疡

胃酸分泌异常、幽门螺旋杆菌感染、饮食不规律、压力过大等都可能引发十二指肠溃疡,它是我国居民十分常见的一种消化道疾病。患者容易在餐后1~3小时内出现胀气、暖气、上腹部胀痛、钝痛或隐痛,服用一些食物或抑酸剂后可以缓解。

### 暖气反酸:贲门松弛

贲门连接着食管和胃部,如果贲门括约肌松弛,那么胃内的食物、气体和胃酸等容易反流入食管,甚至是口腔,产生酸苦味道。贲门松弛很可能引起胃食管反流,严重时不但影响饮食和睡眠,还会加重食管黏膜细胞异常增生的风险,比如巴特食管或肿瘤。

### 非胀气型腹胀:器官病变

胀气时一般腹部鼓胀,但无具体压痛点,通常有腹腔空鸣声。但非胀气型腹胀则有可能是腹部器官出现了实质性病变,比如肿瘤、腹膜炎、结石、肝硬化或肠梗阻等,按压时有压痛点或肿块。二者之间有差别,要仔细对症区分,如果腹胀持续时间较长或经常腹胀,应尽快就医。

## 让胃“消气”这4件事别再做了

很多不良的饮食习惯,是导致胃胀的重要原因,而频繁胃

胀正是胃病初露端倪。如何让胃“消气”,遏制住胃病发展,首先就要少做伤胃的事。

### 吃烫饭喝冷饮

当食物进入胃部会刺激胃肠蠕动,分泌胃酸、胆汁等消化液,使血液集中到消化系统中,引起体温上升。但天气热时不少人贪凉,在吃饭时喜欢配着冷饮,会让胃部骤冷骤热,刺激肌肉组织神经收缩,像是在热水中放入冰块一样,立刻就产生大量气体,引发胃胀、胃痛。

**建议:**口渴时最好选择25~40℃的温开水,餐后至少等30分钟再吃冷饮。

### 饮食过饱,边吃边喝水

一般情况下,吃饭时喝水不会有问题,但由于流质食物在胃里排空较快,而大脑反应较慢,所以饮水过量时就会产生强烈饱腹感。特别是本身就有胃病、消化不良的人,或者常喝碳酸饮料、酒水等,都容易引起腹胀、呃逆、反酸、胃绞痛。

**建议:**每餐七八分饱,吃饭时少喝水,或饭后30分钟再喝水。

### 吃得太快,不嚼就咽

进食太急太快,会吞咽大量空气,又由于咀嚼不充分,咽下去的食物较大,容易卡住食道。狼吞虎咽还会加重胃部消化负担,引起胀痛、恶心、反胃。

**建议:**每餐用时在30分钟左右为宜,食物至少咀嚼10次以上,老年人和消化不良患者更要充分咀嚼。

### 产气食物吃太多

豆类、麦麸、苹果、桃子等富

含膳食纤维的食物,以及地瓜、马铃薯等食物,在消化时都会产生大量气体,最好不要一次性食用过多。另外,乳糖不耐受患者在食用乳制品之后也可能出现胀气。

**建议:**容易胀气、积食的人,可以在餐前半小时内适量服用健胃消食药物,或者在餐后半小时内食用一些熟山楂、白萝卜汤等,都可以助消化。还可以围绕肚脐按顺时针轻轻揉腹,有利于促进肠胃蠕动、加快排气。



## “十三五”时期我国中医药服务能力和可及性显著提升

新华社北京电(记者 田晓航)记者近日从国家中医药管理局了解到,“十三五”时期,我国中医药服务能力和特色优势进一步彰显,中医药健康服务可及性显著提升。

国家中医药管理局数据显示,截至2019年底,中医备案诊所占中医类诊所总数的26.94%;全国85%的二级以上综合医院设置了中医科,多数县级妇幼保健机构能够提供中医药服

务;98.3%的社区卫生服务中心、97.1%的乡镇卫生院能提供中医药服务。

中医药服务能力和可及性的提升,得益于服务体系建设和完善。据了解,“十三五”以来,中央财政累计安排370多亿元,支持全国1000余个中医医院基础设施建设;99家中医医院纳入中医药传承创新工程;780个医疗机构被确定为全国综合医院、专科医院、妇幼保健院中医药工作示范单位。

## 12个病种纳入儿童血液病、恶性肿瘤救治范围

新华社北京电(记者 陈席元)国家卫健委等五部门近日发文,将12个病种纳入儿童血液病、恶性肿瘤救治管理病种范围,并鼓励各地在国家确定的病种基础上,纳入本地区多发、群众反映强烈的儿童重大疾病。

据了解,这12个病种包括脑胶质瘤、髓母细胞瘤、颅咽管瘤、室管膜肿瘤、恶性生殖细胞瘤、鼻咽癌、甲状腺癌、胸膜肺母细胞瘤、神经纤维瘤病、朗格罕细胞组织细胞增生症、慢性活动性EB病毒感染以及免疫性溶血性贫血。

通知要求,各地要根据新增病种

诊疗需求和病例登记信息数据等情况,及时调整完善定点医院和诊疗协作组,细化诊疗规范和临床路径,完善医疗保障政策,并做好病例信息登记、全程管理和随访。

儿童血液病、恶性肿瘤病种多,治疗难度大,部分病种诊疗过程涉及多个学科或医疗机构,造成治疗周期长、医疗费用高、报销比例低、家庭负担重。2019年,国家卫健委等五部门首次将再生障碍性贫血等10种主要的儿童血液病、恶性肿瘤病种纳入救治管理和保障体系。

## 舌尖上的三春保健

■ 宁蔚夏

春天,万物复苏,气候由寒变暖,古人云,天人相应,作为与大自然息息相关的人来讲,在春天的旋律中,饮食上应注意以下三“时”的不同。

**早春:**阴寒渐退,阳气开始升发,乍暖还寒,根据中医“春夏养阳”的理论,此时可适当吃些葱、姜、蒜、韭、芥,不仅能祛散阴寒,助春阳升发,而且其中所含的有效成分,还具有杀菌防病的作用。另外,还可适当吃一些鸡肉、动物肝脏、鱼类、瘦肉、蛋黄、牛奶、豆浆等营养品,以供人体各组织器官功能日趋活跃的需要。此时宜少吃性寒食品,以防阻遏阳气发越。

**仲春:**古人云,春应在肝。肝禀风木,仲春时节肝

气随万物升发而偏于亢盛。中医认为,肝旺可伤脾(木克土),影响脾胃运化。唐代药王孙思邈曾言:“春日宜省酸增甘,以养脾气。”此时可适当进食大枣、蜂蜜、山药之类滋补脾胃的食物,少吃过酸或油腻等不易消化的食品。另外,春淡之时,应注意多吃菠菜、芹菜、莴笋、胡萝卜、花菜、柿子椒、嫩藕、油菜、绿豆芽等黄绿色蔬菜和时令水果,以补充维生素、无机盐和微量元素的不足。此时正值各种既有营养又有疗疾作用的野菜繁茂荣盛之时,如荠菜、马齿苋、鱼腥草、蕨菜、竹笋、香椿等,应适当食用。

**晚春:**气温日渐升高,《饮膳正要》曰:“春气温,宜食麦以凉之。”此时应以清淡饮食为主,在适当进食优质蛋白类食物及蔬果之外,可饮用绿豆汤、赤豆汤、酸梅汤以及绿茶,防止体内积热。不宜进食羊肉、麻辣火锅以及辣椒、花椒、胡椒等大辛大热之品,以防邪热化火,变发疮痍疔肿等疾病。另外,夏天临近,还应注意饮食卫生,严防病从口入。

