

别让生活压坏了你的胃

医生表示,养成良好生活习惯,可避免功能性消化不良

本报记者 李思璇

生气发火,心情差,胃跟着不舒服起来。你有过这种情况吗?

记者了解到,多种与压力、情绪关系密切的疾病发病率逐年升高。

消化科专家称,一旦工作或者生活的某方面出现不愉快,极易滋生消极负面情绪,若无法自我调节,身体出现一系列应激反应就会导致胃肠道闹意见。

容易饿,端起碗却吃不下

小马是下沙一家医药公司的部门负责人,今年二十五岁。作为公司最年轻的管理人员,小马说自己工作压力蛮大,平时经常出差,饮食也不规律。

今年开始,他经常出现上腹部饱胀不适的感觉,程度有时轻有时重。不但胃口不好、反酸,还很容易饿,经常吃完午饭才一小时,又感觉饿了,吃完晚饭没多久,又饿了,可吃几口胃就不舒服了。

“我经常晚上9点左右呼朋唤友去吃宵

夜,可半夜12点又想吃东西,才吃几口,胃就不舒服,吃不下了,感到恶心。”小马说。

小马多次到医院就诊,做了腹部超声、肝肾功能检查,都未见异常,胃镜诊断:慢性轻度浅表性胃炎,幽门螺旋杆菌阴性。医生诊断为功能性消化不良,治疗后症状可以好转,但他饮食不注意或休息不好就容易复发。

在采访中记者了解到,类似小马的症状在消化科门诊中很多人都有,随着生活节奏的加快,功能性消化不良的发病率日益增高。

你的胃,和你的压力密切相关

什么是功能性消化不良呢?发病原因是什么呢?

对此,记者采访了下沙街道社区卫生服务中心全科主治医师汤卫华。

汤卫华说,功能性消化不良,是具有腹痛、上腹胀、早饱、嗝气、食欲不振、恶心、呕吐等表现,但经过检查并没有发现器质性病变的一组综合征。

“说的直白一点,就是胃动力不足。由于胃部肌肉收缩蠕动力不足,胃排空速度减慢,引起一系列消化不良的症状。部分患者因为功能性消化不良症状致进食

减少、消化吸收效率降低,导致不同程度的营养不良。”汤卫华说,功能性消化不良是临床上最常见的一种功能性胃肠病,已成为影响现代人生活质量的重要疾病之一。

功能性消化不良的发病原因与劳动强度高、压力过大导致焦虑、紧张或抑郁等精神因素密切相关。有的人一旦工作或者生活某方面出现不愉快,容易滋生消极负面情绪,在压力反复无常的情况下,如果精神诱因不能去除,功能消化不良症状就容易反复发作。

养成良好生活习惯,可避免此病

记者了解到,“功能性消化不良”的症状与消化系其他疾病如胃炎、消化性溃疡、早期胃癌等的早期症状有相似之处,该怎么区别它们呢?

“一般情况下,除了明显症状以外,出现如体重明显下降、消瘦、黑便等情况,而体格检查没有贫血、黄疸、腹部包块,胃镜检查没有活动性胃炎、器质性病变,可以确诊为功能性消化不良。”汤卫华说。

功能性消化不良需要如何治疗才不会

复发呢?汤卫华说,功能性消化不良是一常见的胃肠道功能性疾病,虽然反复发作,影响生活质量,但不影响生命。

作为患者,首先要建立良好的生活习惯,避免烟、酒;注意调养肠胃,平时要保持良好的睡眠和情绪稳定;少吃易引起腹胀的食品如汽水、可乐等,减少胃肠道内的气体;减少不宜消化食物、刺激性食物摄入如大量脂肪、蛋白质、甜点、豆制品、薯类的摄入;少食多餐,避免暴饮暴食。

家庭医生签约活动

本周日在伊萨卡社区举行

本周日,白杨街道社区卫生服务中心为伊萨卡社区居民举行“签约家庭医生”和“全国高血压日”义诊活动,届时居民可携带市民卡参加活动。

活动内容包括测血压、血糖、健康咨询、家庭医生签约等。居民在签约家庭

医生后,可享受家庭医生团队提供的基本医疗、公共卫生和约定的健康管理服务。

活动时间:10月16日9:30至16:00

活动地点:伊萨卡小区大北门

本报记者 林雨晨

邻里社区百家宴 让邻里情更深



10月9日晚上,和达自由港小区小广场热闹非凡,上百名居民齐聚一堂,参加邻居节楼道百家宴活动。大家自带精心准备的菜肴而来,坐满一桌,菜也就摆满了一桌,然后吆喝着举杯,这就开席了。

从6点开始,短短半小时里,18张大圆桌就满满当当坐满了人。细细看来,桌上的美味都还带着地方特色。林先生来自浙江台州,他带来了台州的特色团子,软糯的皮里包着虾皮、豆腐干、咸菜等馅料,受到了大家的一致称赞。

郑女士一直是美食达人,听说这次百家宴活动后,早早准备好了菜肴,一道秘制卤鸭俘获了同桌的心。

酸菜鱼、东坡肉、油爆大虾……一道道美食传递着大家对生活的热爱,充满了浓浓的邻里温情。

“住在这里的人都是外来人口,这样的活动很贴心,以后邻居间就可以多走动,也交到了很多朋友。”居民徐先生这样说。

邻里社区举办楼道百家宴,已是第三个年头了。社区和物业公司携手搭台,居民担任主角,每年活动都能得到居民的热情响应,拉近了邻里间的距离,融洽了邻里关系。

本报记者 林雨晨 通讯员 吴梦

年纪大也要玩出年轻态

高沙社区举办老年人运动会

为丰富老年人业余文化生活,营造“运动、健康、快乐”的和谐社区氛围,10月9日下午,一场欢庆重阳节的老年人趣味运动会在高沙社区百盛苑会所召开。

趣味运动会共设置了迷你高尔夫、保龄球、趣味套圈、飞镖、赶猪大仙、海底捞月、投筷入瓶等七个竞技活动。这些项目运动量不大,考验老年人眼和手的协调能力。在各个项目现场,老年人都非常专注,赛场中不时传来阵阵笑声和欢呼声。整场运动会持续了一个多小时,在紧张的角逐后评选出一、二、三等奖。

此次社区老年趣味运动会的举办,既丰富了老年人的精神文化生活,也为他们搭建了一个相互沟通与了解的平台,让老人们切实感受到社区生活的温馨与快乐,还提高了社区居民参与社区事务的积极性,促进了社区的和谐与发展。

本报记者 胡师睿 通讯员 傅燕芳