

过年大吃大喝,胃肠有点受不了

医生提示:节后饮食宜清淡,让胃肠好好休息

在宴席不断、高朋满座的春节,很多人饮食规律也被打破了。近日,市西苑医院大内科主任、老年科主任乐文随提醒,春节长假期间,不少老年朋友由于大量摄入高热量、高蛋白食物,加重了胃肠负荷,严重的甚至出现急性肠胃炎疾病。节后应及时调整饮食结构,以清淡为主,让胃肠好好休息。

■记者 韩玉砚



选择一些温、软、淡、素、鲜的食物进食。在咀嚼上也要细嚼慢咽,咀嚼的次数越多,随之分泌的唾液也越多,这对胃黏膜起到一定的保护作用。

给肠胃减负,多喝粥和汤

在饮食上,乐文随建议,老年人节后主要以谷类粗粮为主,可以适当增加玉米、燕麦等成分。同时,多喝粥和汤,如小米粥、面条汤等,这些汤汤水水都具有良好的“润肠清火”作用,让不堪重负的肠道得以休息调整。另外,还要增加绿色蔬菜、新鲜水果的摄入量,增加纤维摄入,促进肠道蠕动。

还特别要注意多喝水,最好喝白开水或茶水,茶也可以清除胃肠道的油腻,使胃肠道尽快恢复到正常水平。

遇到问题及时就医

出现消化不良的症状时,有些老年朋友喜欢多吃山楂,但需要提醒的是,山楂虽然也有助于消化,但平时有胃病或进食后出现腹痛、泛酸增加的情况,则不建议吃太多。

此外,坚果糖果等零食,吃多了也容易造成胃肠胀气,导致食积不化、消化不良。作息不规律、熬夜、生物钟打乱等也是导致消化系统频频出问题的重要原因。

出现轻度腹胀、胃口食欲差,可以尝试服用健胃消食片这些非处方药物。但如果症状超过一周,最好就医,以免耽误病情。

过度饮食,胃肠吃不消

春节期间,亲朋好友拜个年,一坐下来就开吃,一日五餐、六餐比比皆是,难免进食过量、过频。2月6日大年初二,年过半百的杨女士和家人开始走亲访友,“盛情难却,一不小心就吃多吃撑了。”近日,在市西苑医院,患者杨女士说。

当日聚餐回家后没多久,杨女士便出现呕吐、腹痛等症状,在床上辗转反侧,几个小时后,症状并没有明显减轻。第二天早上五点多,她就到医院挂了急诊,被确诊为急性肠胃炎。随后,经过针对性治疗,当日下午,杨女士有了明显好转。

春节期间,像杨女士这样的情况不在少数。节后上班第二天,李女士和同事聚餐后,就觉得腹部疼痛,继而开

始上吐下泻,周身酸软乏力,被诊断为急性肠胃炎。

“节后,不少人因为肠胃问题到医院就诊,包括胃肠胀气、食积不化、消化不良、急性肠胃炎等。”乐文随介绍,过年期间餐桌上肉类太多,高油脂、高脂肪的食物积滞于肠胃,难以消化。这就造成了肠胃不适,临床表现为打嗝、胀气、饱滞、消化不良等。特别是对于老年人来说,其肠胃蠕动功能随着年龄的增长而不断衰退,对于很多高蛋白、高脂肪、高糖分的食物并不能很好地吸收,从而造成肠道食物堆积,老年人容易造成消化不良、腹胀腹泻等现象。另外,有些老年人还患有一些基础病,在饮食上更要注意控制糖分、脂肪和食物的摄入量等,稍微控制不当,就会引发身体不适。

据了解,急性肠胃炎的特点是发

病急,多在进餐1—24小时内发病,表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻、食欲减退等症状,通常1—2天可好转。严重者可有发热、脱水、酸中毒、休克等中毒症状,甚至关节疼痛、全身酸痛难受,应及时就医。

节后饮食应以清淡为主

想预防各种节后胃肠道疾病,乐文随建议从改变饮食习惯开始。

节后饮食以清淡、简单为主,不宜吃得过多过杂,饮食有八分饱就可以了。最好能坚持一周左右,帮助清肠胃,以缓解“节后综合征”。虽然有些老年人因肠胃不适后不太愿意进食,但一日三餐还是要按时吃,使胃保持有规律的活动,另外还应保持每餐食量适度。

同时,老年人大多牙口不好,可以

十堰晚报99健康俱乐部邀请您

来,我们一起结伴而行

您可以每天来我们99健康家园,喝茶、下棋、泡脚、按摩、健身,在这里会会老友,享受慢生活……

您可以定期参加我们组织的旅居康养、近郊游、看电影、做手工、智能手机培训或各类公益活动,热情拥抱生活,感受生活惊喜……

您还可以在这里向大家展示自己的精彩人生,分享自己的各类收获,接受《十堰晚报·老年周刊》记者的专访,用另一种方式向全市老年朋友介绍自己,留下难忘的印记……

【招募条件】

- 1、年龄在45周岁以上,无精神障碍史,无重大疾病者均可报名;
- 2、新会员入会需缴纳基础会员年费99元。

99健康家园地址:十堰市家庭服务创新产业园2楼
(北京路阳光栖谷小区内,市内乘16、31、21、68、81、86路公交车到陈家湾转盘站下车)

咨询电话:0719-8687818

广告