



科学调理，守护胃健康

◎茂名市电白区岭门镇卫生院 许汉文

慢性胃炎作为一种常见的消化系统疾病，给患者带来了诸多困扰。患者常会感到胃部胀痛、饭后不适，还伴有反酸嗝气等症状，这些不适不仅影响饮食习惯，更会降低生活质量，导致体力下降、情绪波动。为帮助患者缓解这些困扰，科学合理的调理方式至关重要。下面，我们将从饮食、作息、用药、检查等方面为大家详细介绍慢性胃炎的调理方法。

饮食调养：养胃的核心要点

慢性胃炎患者在饮食方面需格外注意。首先，要做到规律进餐，定时定量，避免饥一顿饱一顿，以免加重胃部负担。建议采用少食多餐的方式，这样能让胃有足够的时间消化食物，减轻机械刺激。同时，进食时要充分咀嚼，细嚼慢咽有助于食物在进入胃部前得到初步分解，减少对胃黏膜的刺激。

在饮食内容上，应以温和易消化的食物为主，远离辛辣、油炸等刺激性食物。日常饮食中，粥类、面条、蒸蛋等质地柔软且富含优质蛋白的食物是不错的选择，它们有利于胃黏膜的修复。此外，患者还应适当摄入富含维生素A、维生素C的蔬菜水果，这些营养素有助于提升胃黏膜屏障功能，进一步改善炎症状态。

适当补充益生菌对维护胃部微生态平衡也有积极作用。益生菌能够抑制有害菌的生长，增强胃黏膜屏障功能，预防胃部疾病的发生。可以通过食用酸奶、发酵豆制品等富含益生菌的食物，或者在医生指导下服用益生菌补充剂来达到这一目的。

良好作息：为胃部修复创造条件

胃是一个“有节奏”的器官，其运作与人的作息密切相关。如果患者经常熬夜或长期处于高压状态

下，很容易打乱胃酸的正常分泌节律，刺激胃黏膜，进而加重炎症。长期如此，患者不仅会出现胃部不适，还会导致免疫力下降。

因此，保持规律的生活节奏对调理胃部至关重要。患者应每天按时休息，尽量避免熬夜，这样有助于维持身体激素水平的稳定，促进胃黏膜功能的恢复。值得注意的是，情绪管理同样影响着胃部健康。长期的精神紧张、焦虑或抑郁状态，会通过“脑-肠轴”影响胃肠道功能，导致胃酸分泌异常、胃肠动力紊乱等问题。因此，保持良好的心态，学会压力释放，如通过运动、冥想、兴趣爱好等方式调节情绪，也是养胃不可或缺的一部分。

合理用药：规范呵护胃黏膜

部分慢性胃炎患者需要服用抑酸药来减少胃酸对黏膜的刺激，也可能需要使用保护胃黏膜的药物或调节胃动力的药物，以帮助胃更好地工作。如果在检查中发现感染了幽门螺杆菌，就必须开展正规的根除治疗，否则炎症容易反复，甚至可能引发更严重的问题。

然而，有些患者习惯自行去药店购买胃药或止痛药，但这些药物可能对胃黏膜造成伤害，使用不当反而会使病情更加复杂。对于长期需要药物治疗的患者来说，定期到医院复查非常重要。医生会根据患者的恢复情况调整药物种类和剂

量，避免副作用积累或疗效不足。合理安全地用药，是慢性胃炎康复过程中不可忽视的关键环节。

定期检查：早预防，防病变

慢性胃炎虽为常见慢性疾病，但并非毫无风险，若不重视监测，很可能在不知不觉中发展成更严重的病变。特别是对于有胃病家族史、长期吸烟饮酒、饮食不规律等高风险人群，更应重视胃部检查。胃镜检查是目前评估胃部健康最有效的方式之一，它能够清晰地呈现胃黏膜的真实情况。

建议慢性胃炎患者每年进行一次胃镜检查，以便及时了解是否出现萎缩、异型增生等问题，这些情况都可能是发展成胃癌的早期信号。如果等到症状明显再检查，病情往往已经比较复杂。虽然很多患者对胃镜检查存在顾虑，但如今的检查技术已较为成熟，过程虽有轻微不适，但大多患者都能耐受。定期检查带来的益处远大于短时间的不适，通过主动管理自己的健康，患者可以更安心、更有把握地控制胃炎的发展。

养胃需要患者从日常生活的点滴做起，调理重在坚持规律饮食、稳定情绪、科学用药、定期复查，这四个方