



治慢性胃炎，除了吃药 还要注意什么

◎贺州市八步区莲塘卫生院 钟丽萍

慢性胃炎这毛病，很多人都受过它的“气”——疼起来一阵一阵的，吃点东西就胀，有时候还反酸、烧心，别提多难受了。医生开了药，按时吃是必须的，但光靠药还不够。其实，日常里的一些小习惯，对养胃、治胃影响特别大。今天就跟大家聊聊，除了吃药，还有哪些事儿得特别注意，让胃能慢慢好起来。

吃饭得“规矩”，别让胃“累着”

胃如同每日运转的“小工厂”，吃饭不规律它就会“罢工”。不少人患慢性胃炎，正是因吃饭随性，饿了才吃、饱了还塞，或饥一顿饱一顿，胃哪受得了。所以，吃饭要定时定量，到点就吃，别等胃疼才进食；每餐七八分饱为宜，别为减肥饿肚子，否则胃酸会刺激胃黏膜，加重不适。饮食选择也关键，太辣、太酸、太烫、油炸或过硬的食物（如火锅、辣条、酸菜鱼、刚出锅的主食）要少吃，酒、浓咖啡、浓茶也少碰，它们或刺激胃，或增加胃酸。此外，吃饭别太快，细嚼慢咽才能减轻胃的消化负担。

作息别“乱套”，让胃好好“休息”

胃如同身体里辛勤工作的“员工”，也需要“下班”好好休息以进行自我修复。倘若总是熬夜，胃便无法得到充分修复。熬夜时，胃里空空如也，酸水容易腐蚀胃的保护膜；即便吃了夜宵，胃本该休息却被迫“加班”，负担也会加重。因此，每天尽量早睡，最好不超过11点，保证每天睡够7~8小时，早上也别贪睡懒觉，该吃早饭就得按时吃。有些人觉得“早上不饿，不

吃也没事”，然而经过一整晚，胃早已排空，不吃早饭，胃里的酸水没有食物中和，会持续刺激胃，长此以往，胃必然会出现问题。

别让坏情绪“欺负”胃

你可能未曾留意，当生气、着急、压力如潮水般涌来时，胃也会随之“闹脾气”。有时明明没吃错东西，却因心里烦闷，突然感到胃胀、胃疼，这正是情绪影响胃部的体现。人在紧张、焦虑时，身体会错误“发信号”，致使胃蠕动减缓、消化功能变差，还会让胃酸分泌增多。所以，患有慢性胃炎的人，要学会让自己“放宽心”。压力大时，不妨出去散散步、与朋友畅快聊天，或者听听歌、看看搞笑视频，别把烦恼都憋在心里。若实在难受，也可向家人、朋友倾诉，莫让坏情绪持续“折磨”胃。

给胃“穿件厚衣服”，别让它受凉

胃十分怕冷，尤其在秋冬时节，稍不留意保暖，就可能疼得直不起腰。许多人穿衣偏好露腰露肚，或天凉时仍穿得单薄，冷风一吹，胃便受刺激而收缩、痉挛，疼痛难忍。因此，日常要注意腹部保暖，穿衣切莫过于“清凉”，早

晚温差大时，最好在腰间搭件小外套或穿件马甲。即便夏天也莫贪凉，冰饮料、冰西瓜、冰啤酒等能少碰就少碰，食用过多会让胃“受凉”，引发胀疼。即便天气炎热，也尽量饮用温水或常温水，吃水果也别直接从冰箱取出，放置一会儿再吃更为妥当。

躲开那些“伤胃”的坏习惯

有些不起眼的习惯其实在悄悄伤胃，得赶紧改。比如乱吃药，很多人头疼牙疼时随手吃止痛药，觉得“小药没事”，但有些止痛药会刺激胃的保护膜，吃多了可能让胃黏膜发炎、出血，有慢性胃炎的人吃前一定要问医生，别自己乱吃。再比如抽烟，烟里的有害物质会跑到胃里刺激胃黏膜，还会让胃酸变多，加重反酸、烧心，最好慢慢戒掉。还有吃完就躺也不好，吃饱就窝着或躺下，食物容易往上返，酸水会刺激食道和胃，可能加重炎症，吃完最好站一会儿或慢走几步，过半小时再坐或躺。

别偷懒，定期去看看医生

慢性胃炎是慢性病，得慢慢养，不是吃几天药就能好。就算不疼不胀了，也别自己停药，更不能觉得没事就不去看医生。医生能通过检查了解胃的恢复情况，指导是否继续用药、怎么用，还能调整养胃方法。若不舒服的次数变多或疼得更厉害，一定要及时就医，别拖着，越早处理越好。

总之，治慢性胃炎，吃药是“主力”，但日常护理是“助攻”，两者配合好，胃才能慢慢好起来。记住这些事儿：吃饭规矩点、作息规律点、情绪放松点、肚子保暖点、坏习惯少点、定期检查勤点。只要坚持下去，胃会越来越舒服，不用再受那些“折腾”了。☺