



食欲不振， 可能是胃部生病了

◎甘肃省天水市中医医院 王俊丽

你是否经历过这样的情况：明明一整天都没进食，可看到食物却毫无食欲？这其实是身体发出的疾病预警信号，很可能意味着胃部出现了问题。要知道，食欲不振并非只是单纯的不想吃饭，它可能由多种疾病或生理因素引发。接下来，本文将深入剖析食欲不振的常见原因，并给出科学的调理建议。

食欲不振常见三原因

1.胃部疾病。胃作为人体主要的消化器官，一旦出现功能性异常，会直接影响食欲。慢性胃炎患者的胃黏膜长期处于炎症状态，常有饱胀感、隐痛，这些症状会抑制饥饿信号的产生。胃溃疡患者进食后会出现严重疼痛，因恐惧疼痛而拒绝进食。功能性消化不良则是胃动力不足，食物在胃部滞留，引发早饱、恶心等症状。某些细菌会破坏胃黏膜，导致炎症和食欲减退。若出现上腹痛、反酸、嗝气、体重下降等情况，这是警示信号，需及时前往医院就医检查。

2.全身性疾病。肝功能异常时，肝炎、肝硬化患者会出现厌油、恶心等症状，表现为进食不佳。新陈代谢速度降低，食欲会显著下降。糖尿病患者可能因高血糖或并发症引发“胃轻瘫”，导致胃排空延迟，进而出现食欲不振。抑郁症、焦虑症患者会出现“心因性厌食症状”，降低进食欲望。

3.非疾病因素。部分人群在面临压力或情绪波动时，身体会对消

化功能产生抑制作用，从而缺乏进食欲望。服用抗生素、化疗药物、减肥药物期间，可能出现药物副作用，导致进食欲望不足。老年人消化功能减弱、味觉退化，进食欲望会逐渐降低，出现不想进食的现象。

需清楚的是，短期食欲不振可能是身体过于疲劳、情绪不佳导致。但是长期出现食欲不振，还伴有体重快速下降、持续2周症状没有改善，呕吐、黑便、黄疸、严重乏力，可能是身体出现重大疾病，需要到医院检查，排除肿瘤风险。

改善食欲四方法

1.饮食调整。为改善食欲，可养成少食多餐的习惯，以此减轻胃部负担，多选择粥、蒸蛋、面条等容易消化的食物。同时，适当进食一些有刺激性的食物，如柠檬、山楂、辛香料等，有助于增强进食欲望。不过，在食欲不振时要注意避免空腹喝咖啡、浓茶，以减少咖啡对胃酸的刺激。

2.生活习惯改善。睡眠不足会

影响饥饿素的分泌，因此需要养成规律的作息時間。此外，适当进行餐前运动，比如散步10分钟能够促进胃肠蠕动，增加饥饿感。还可以在餐前听轻音乐或者进行深呼吸，缓解压力，减少因压力引起的厌食现象。

3.中医辅助疗法。若长期食欲不振，会对身体造成不良影响，此时可通过中医进行辅助调节。一方面，可进行穴位按摩，按压足三里、内关穴，有助于缓解胀气，增加食欲。另一方面，针对不同体质的人群，可采用不同的食疗方法，脾胃虚弱的人群可适当进食山药红枣粥，肝气郁结人群可饮用玫瑰花茶，湿气重的人群可服用薏米茯苓汤。

4.药物治疗。对于食欲不振症状严重的患者，可服用药物来改善。若是由胃部动力不足引起的食欲不振，可服用多潘立酮，促进胃排空；也可补充消化酶，促进食物分解。若食欲不振是由心理压力造成的，可适当服用抗抑郁药物来改善。

食欲不振的人群需注意避免以下误区。一是不要抱有“不想吃就饿几顿”的想法，长期食物摄入量过低会引起营养不良，降低身体免疫力；二是不要过度“依赖辛辣食物开胃”，过度摄入刺激性食物会加重胃炎或溃疡病情；三是不要“自行服用健胃消食片”，偶尔积食时服用健胃消食片效果良好，但无法从根本上解决问题。

食欲不振是身体的“警报器”，尤其是伴随胃痛、消瘦时，需及时排查病因。日常可通过调整饮食、减压、适度运动改善，但若症状持续，务必就医明确诊断。📍