胃病科普一

一、胃病概述

我国是消化疾病大国，胃病是生活中极为常见的疾病之一。随着社会和时代的进步，胃病的发病率呈急速增长趋势，且年轻化趋势明显。胃病来犯时，我们往往想忍也忍不住啊。

二、胃病的种类

胃病的种类很多,最常见的有浅表性胃炎、萎缩性胃炎、胃溃疡、胃出血等。

三、胃病的病因

不吃早饭

不吃早饭，这是个非常伤胃的坏习惯。根据子午流注的理论认为，脾胃最活跃的时间正是上午7点到9点这个时间段。让一台加满了油的发动力常年累月的空转，就是劳斯莱斯也能被转得幻灭了，胃能不出毛病吗？长此以往，胃的蠕动也会变得不正常，人体的生物钟就被打乱了，造成肠胃工作越来越不规律。

三餐无序，想吃就吃

三餐无序，想吃就吃，经常有人睡前还大吃特吃，增加肠胃负担，人家肠胃也是要休息的，每天都加班肯定要罢工。

饮食无度

有些人上桌于就往死里灌，吃东西就踉饿死鬼投胎一样，俗话说桌子有大胃就有多大。三下五除二，胃就给撑坏了。

饱食后剧烈运动

年轻人身上最容易发生这类事，刚去食堂吃了午饭，马上抱着篮球就往操场跑。你身体的能量都被用来运动了，胃动力不够正常消化吸收，又坏了不是。

四、胃病注意事项

胃痛患者应注意清淡饮食，少食多餐，多吃新鲜水果和蔬菜，增加肌肉中膳食纤维的摄入量，并尽量选择易于消化吸收的食物，如粥、面条等。

戒烟戒酒，少熬夜，保持充足的睡眠，积极进行体育锻炼，提高身体免疫力。

养胃、修复胃，最常用的是粥，可以相对偏碱一点的粥，比如燕麦、小麦、玉米、小米等熬粥都可以，粥类对胃黏膜具有保护作用，也促进它的修复；除此之外，常用的比如像山药、红枣等一些蔬菜，对胃的修复非常有利；另外，生姜、大枣、蛋白类、豆类实际上对胃的修复也非常好。