

饭后肚子痛 一定要警惕

可能是胃溃疡 消化不良 急性胰腺炎

●上腹疼痛或是胃溃疡

上腹疼痛是胃溃疡的典型症状,患病时,患者的上腹部常常会出现胀痛的感觉。胃溃疡的疼痛经常在饭后一个小时内出现,之后的两个小时会逐渐缓解,直到下一顿饭后再次重复。有部分患者胃部会出现烧灼感,时常感到心窝或剑突部疼。胃溃疡会导致胃肠蠕动功能减弱,患者也可能出现腹胀症状。胃镜检查是确认消化性溃疡的首选方法。

对于胃溃疡患者来说,如果想要减少胃部的不适感,在吃饭时一定要细嚼慢咽,减轻胃部负担。胃溃疡患者想要加快胃黏膜的自我修复,就需要多吃富含蛋白质和维生素的食物,如蛋、牛奶、虾、豆类和精瘦肉等。多吃水果和蔬菜,以补充维生素,日常要少吃芹菜、红薯等粗纤维食物,以免加重病情。少食多餐,定时定量,避免暴饮暴食。建议胃溃疡患者尽量将晚餐时间提前,睡前少吃东西。

●腹胀腹痛小心消化不良

有的人每次吃完饭后都会感觉腹胀腹痛,这就有可能是消化不良“找上门”了。消化不良主要的症状包括餐后饱胀、上腹胀气和腹痛、恶心、呕吐等。

促动力药和抑酸药是治疗功能性消化不良的主要药物,但要由医生根据不同的患者制定治疗方案。纠正不良的生活习惯对缓解消化不良很重要:保持良好的睡眠和情绪稳定;少吃易引起腹胀的食品,如汽水、可乐等,减少胃肠道内的气体;减少不宜消化食物、刺激性食物摄入,如大量脂肪、蛋白质、甜点、豆制品;少食多餐,避免暴饮暴食。

●暴食后腹痛警惕急性胰腺炎

大鱼大肉、酒后突然腹痛怎么回事?要警惕急性胰腺炎。

急性胰腺炎发病人群多为中青年,以男性居多,与一次摄入大量高蛋白和脂肪类食物

有关,与饮酒过度也有一定关系。急性胰腺炎典型症状是急性发作的持续性上腹痛,常伴有恶心、呕吐、发热等症状,严重者甚至出现休克。

急性胰腺炎发病急、起病快、病死率高,发病后6个小时内为黄金抢救时间。如果暴饮暴食大量摄入高脂肪、高蛋白食物或大量饮酒后出现腹痛,要警惕急性胰腺炎,必须立刻就医,以免耽误病情。

要远离胰腺炎,就要“管住嘴”,饮食应有规律,荤素搭配,以清淡为主,避免暴饮暴食,过食蛋白、脂肪含量过高的食物和过量饮酒。

●提醒:如果你长期出现饭后腹痛,并伴有其他胃肠症状,就要引起注意了。特别是对于40岁以上的、有长期溃疡病史、近来疼痛节律性改变、食欲不振、体重短期内下降明显、有胃癌家族史的这些人群,更应尽快到医院做胃肠镜检查。



有些人吃完饭后,并没有享受到幸福的饱腹感,反而是出现腹痛、腹胀,这是怎么回事呢?专家表示,饭后腹痛,可能与饮食不当有关,如饮食不洁、过量食用生冷食物等。除了这些常见的因素外,饭后经常腹痛,可能与某些疾病有关。

当季菜谱

宝宝湿疹总反复 或是食物过敏

天气越来越干燥,冷风一吹,宝宝的小脸蛋就开始出现各种问题,最常见的就是湿疹。

孩子为啥会得湿疹?

●皮肤受到刺激 当皮肤接触到外界刺激物、过敏原的刺激,就会由免疫细胞释放各种炎症因子。如果孩子是敏感体质,存在过度的免疫反应,就会造成皮肤出现红斑等症状。

●皮肤屏障受损 皮肤表面的角质层是身体的第一道防线。如果这道防线受损,那么外

界的各种刺激物质就会进入皮肤,出现皮肤炎症,诱发湿疹。

●皮肤太干 湿疹这个名字具有误导性,很多人想当然地认为是因为皮肤太湿造成的,但其实恰恰相反,湿疹患者皮肤很怕干,经常保持皮肤滋润才能保护好孩子的皮肤。

●食物过敏引起湿疹 高蛋白食物是引起宝宝湿疹的重要因素之一。

孩子湿疹怎么办?

一旦湿疹发作,要注意皮

肤的清洁,减少或避免汗液、口水、食物汁液刺激皮肤。要注意皮肤保湿,避免皮肤干燥。宝宝衣服要保持宽松、透气。及时修剪宝宝指甲,避免宝宝抓伤自己,引发感染。

如果宝宝湿疹总反复,怀疑宝宝有食物过敏或湿疹加重和某种食物有关,应主动给宝宝记录饮食日记。如果宝宝对吸入性过敏原过敏,要注意保持房间通风,减少空气中过敏原的浓度。

血脂高喝粳米橘皮粥

材料:薏仁30克、橘皮15克、粳米100克。

做法:将橘皮洗净后放入锅中,加适量水,浸泡10分钟,再加入薏仁、粳米煮成粥即可。

功效:薏仁性微温,味甘、

淡,能健脾利水,有降血脂、减肥的作用。橘皮性温,味辛、苦,能燥湿化痰、理气健脾。粳米药性平和,味道甘甜,主归脾、胃、肺经,具有补气生津、健脾止泻的功效。

补血喝姜汁桂圆鸡蛋汤

材料:桂圆20个、鸡蛋4个、姜汁一小碗、红糖适量。

做法:将鸡蛋打散备用;桂圆去壳倒入锅中,加清水3碗,

煮约15分钟后,加入姜汁、红糖,煮沸后倒入鸡蛋液,再煮约3分钟即可。

功效:驱寒暖身、益气补血。

补脾胃试试莲藕排骨汤

材料:莲藕250克、香菇5朵、排骨200克。

做法:莲藕去皮洗净,香菇泡发洗净。排骨切小段,过沸水除掉血水,与姜片一起放入锅中,加适量清水,烧开后再放入

香菇和莲藕,转小火继续煲1个多小时,加少许食盐调味即可。

功效:莲藕健脾开胃、固精补髓、安神健脑。排骨强健筋骨、补血益气、滋养脾胃。此汤可补脾胃、强身健体。

宝宝积食发烧试试糖水山楂

积食导致的发烧叫“积热”,吃的食物都停滞在中焦,积滞时间长了就会化热。热蒸于内,孩子体温就上去了。这类孩子大多面黄、腹胀、吐泻、乳食不化、大便酸臭异常。这时可以试试糖水山楂。

做法:取红糖适量(也可用白糖或冰糖),倒入适量水,加入去核的山楂,煮十分钟即可。

功能:清肺、消食,尤其擅长对付吃肉过多引起的积食。(本版综合)

孩子整夜哭闹 治疗要“对路”

小儿整夜哭闹困扰着不少家庭,家长往往休息不好,严重影响工作和生活。小儿夜间哭闹不安的症状,属于中医学的“小儿夜啼”,该病多是由于小儿脏腑功能失调、虚热扰神所致,孩子白天饮水量减少,夜间睡不安,哭闹不休。如果一哭闹就喂奶,会导致孩子脾胃负担加重,形成恶性循环。中医学把小儿夜啼的病因归纳为寒、热、惊、虚四个方面。

●寒 多因母亲平素体质偏于阳虚,孕期过度进食生冷瓜果,导致胎儿先天不足,脏寒内生,有可能是孩子出生后饮食调理不周,致使小儿脾胃虚

寒。

●热 多因虚火内生,心脾积热,扰乱心神。

●惊 多是母亲孕期受到惊吓或小儿出生后受惊吓,导致心胆气虚、神不守舍。

●虚 多是脾胃不足,脏腑功能失调而身体不适,导致夜间哭闹不安。

治疗方法包括内服和外治

●内服是根据孩子的病史、症状,灵活采用清热除烦、补肾健脾、消食和胃、养心安神等治疗方法给予中药内服。

●外治可采用艾灸、推拿、穴位贴敷、针刺等方法,均可起到很好的治疗效果。

