

怎么有效治胃炎，不让胃炎“找上门”

陈嘉盛

胃炎，这个名字听起来似乎和很多美味的食物无缘。然而，胃炎却是现代人的常见“朋友”，特别是那些天天熬夜、工作压力大、饮食不规律的上班族。胃炎不仅让人感到腹痛、消化不良，有时甚至会影响到情绪和生活质量。今天，我们就来深入了解胃炎，探讨如何有效治疗它，并预防它再次“光临”。

一、认识胃炎

1. 什么是胃炎？

胃炎是指胃黏膜发炎，可能由于多种因素引起，如细菌感染、过度饮酒、长期服用某些药物、饮食不规律等。根据急性慢性分型，急性胃炎通常是短期内发生，症状明显，而慢性胃炎则可能是长期存在，容易被忽视。

2. 胃炎的症状

由于胃炎的发病机制复杂，导致其症状各异。最常见的症状包括：腹痛、腹胀、恶心、呕吐、食欲减退、消化不良等。有些病例甚至可能出现黑便或呕血，提示胃黏膜破损，需及时就医。了解症状，有助于我们更早、更准确地识别胃炎，从而及时采取措施。

二、胃炎的诱因

为什么胃炎总是找上门？其诱因多种多样，主要包括以下几类：

1. 不良饮食习惯

经常跳过早餐或晚餐，或者在不固定的时间进食，都会给胃部带来负担，导致胃黏膜受损。

2. 摄入过多高脂肪、辛辣食物

高脂肪和辛辣食物会刺激胃黏膜，增加胃酸分泌，从而引发或加重胃炎症状。长期食用这类食物，胃黏膜难以得到充分的休息和修复，容易导致炎症的持续存在。

3. 压力过大

现代生活节奏快，工作和生活压力大，长期处于高压状态会导致身体的免疫功能下降，从而增加胃炎的风险。压力还会影响胃酸分泌，使胃黏膜更容易受到损伤。

4. 吸烟和饮酒

吸烟和饮酒是胃炎的常见诱因之一。烟草中的有害物质会直接损伤胃黏膜，而酒精则会刺激胃酸分泌，两者都会对胃黏膜造成伤害。

5. 快速进食

狼吞虎咽地进食会导致食物没有充分咀嚼，增加胃部负担，容易引发胃炎。

6. 药物因素

某些药物，尤其是非甾体抗炎药(NSAIDs)，如阿司匹林、布洛芬等，长期使用会损伤胃黏膜，导致胃炎的发生。此外，某些抗生素、抗凝药物等也可能对胃黏膜产生不良影响。

三、有效治疗胃炎的方法

1. 饮食调整

饮食调整是治疗胃炎的基础，我们应注意清淡饮食，多吃易消化的食物，如粥、蒸菜、水果等，避免油腻、辛辣的食物。还需小餐多食，选择少量多餐的方法，避免一次性吃得过饱，这样有助于减轻胃部负担。保持水分摄入有助于促进消化，但避免饮用刺激性饮料，如咖啡和浓茶。

2. 药物治疗

在医生的指导下，适当的药物治疗也是治疗胃炎的重要手段。比如抗酸药物，如质子泵抑制剂，可以帮助减少胃酸分泌，缓解疼痛。若因幽门螺杆菌感染引起的胃炎，抗生素是必要的选择。医生会根据具体情况为你制定方案。另外，还有保护胃黏膜的药物，如铋剂，有助于保护胃黏膜，促进愈合。切记，药物使用要在专业

医生的指导下进行，以防止自我治疗带来的副作用。

3. 生活习惯的改善

保持良好的生活习惯对胃炎的治疗和预防至关重要。现代生活节奏快，压力难以避免。学会放松心情对胃炎的治疗至关重要。因此可以进行适量的有氧运动，如散步、游泳，能有效缓解压力并促进消化。定期进行冥想和瑜伽练习，有助于身体放松，缓解心理压力，减轻对胃的刺激。或者和朋友、家人交流心里的烦恼，让心理负担得到释放，也能对胃部有益。

4. 戒烟限酒

吸烟和饮酒是胃炎的重要诱因，戒烟限酒是治疗胃炎的必要措施。尽量避免在社交场合饮酒，控制饮酒量，最好完全戒烟。

5. 定期检查

定期进行胃部检查对于预防和治疗胃炎至关重要。通过胃镜检查、幽门螺杆菌检测等手段，可以及时发现胃部病变，早期诊断和治疗胃炎，防止其发展为更严重的胃部疾病。对于有胃炎病史的人群，建议定期进行复查，以便及时调整治疗方案。

结束语

胃炎虽然常见，但并不可怕。学习关于胃炎的基本常识，并采取适当的预防和治疗措施，就能有效降低其“找上门”的概率。记得保持良好的饮食习惯，管理好自己的情绪，多与人交流，呵护自己的胃。在这个快节奏的时代，健康的生活方式是我们每个人都能做到的，并且将大大减少胃炎的发生率。让我们一起，为了健康而努力，让胃炎远离我们的生活！

(作者单位系淮溪县医院)

退休生活品质与老年焦虑的微妙关系

赵 勇

退休是生命中的一个重要阶段，它标志着工作生涯的结束和新的生活阶段的开始。老年人退休后，不同程度地要经历期待期、调整期和适应期三个阶段的心理变化，经过一段时间的调整，很多老人会重新评估自我价值，并找到新的身份认同感，会适应新的生活模式，学会在慢节奏中享受生活的美好。也有部分老年人面对退休后个体角色的骤然转变，适应不了新的角色，出现不同程度的焦虑情绪，让他们感到不安和迷茫。本文将深入探讨退休幸福论，以及老年焦虑与生活品质之间微妙的关系。

1. 退休的潜在幸福因素

退休的潜在幸福因素是多方面的，它们共同构成了退休生活的丰富性和满足感。以下将更详细地展开描述这些因素：

自由与掌控感：退休意味着不再受到工作日程的限制，退休者可以自主安排时间。他们可以选择早晨悠闲地品茶、读书，或者决定去追求一项长期以来一直梦想的兴趣爱好，比如绘画、园艺或者学习一门新技能。这种自由感让人感到自己有更多的掌控权，可以按照自己的喜好和兴趣来塑造每一天的生活。

社交互动：退休为人们提供了更多的时间与家人和朋友互动。他们可以更频繁地与子女、孙子女相聚，深化亲情关系。此外，也有更多的机会参加社交活动、聚会和旅行，扩大社交圈子。这种社交互动不仅可以减轻孤独感，还有助于建立更紧密的关系，增进心理健康。

追求兴趣爱好：退休者通常拥有更多的时间来专注于自己的兴趣爱好。无论是学习新的技能、追求艺术创作、或者参加体育活动，退休可以成为一

个追求个人兴趣和激发创造力的黄金时期。这种充实的生活经历可以带来满足感和成就感，让人感到生活更有意义。

总之，退休的潜在幸福因素在于人们可以自由地掌控自己的生活、深化社交关系、并追求个人的兴趣和热情。这些因素共同构成了一个幸福、充实和有意义的退休生活，为人们晚年生活增色不少。因此，理解并积极利用这些潜在幸福因素，可以帮助人们更好地享受退休生活。

2. 老年焦虑的出现

退休对于许多老年人来说是一个重大的生活转折点，他们需要适应新的生活方式和角色定位。然而，退休带来的生活变化往往让许多老年人感到焦虑不安。如何防范由于退休带来的焦虑情绪，成为了老年心理健康领域的一个重要课题。以下将详细描述老年焦虑的几个方面：

社会孤立感：孤独，是许多老年人共同的心声。退休之后，他们离开了熟悉的工作环境，那些曾经朝夕相处的同事，那些忙碌而充实的日子，仿佛一夜之间就消失了，社交孤立感明显增多，特别是如果他们的社交圈子在退休后变得有限。工作通常提供了一个社交网络，而退休后，一些人可能会发现自己缺乏与同事的日常互动。社会孤立感可能导致孤独感和抑郁情绪，进一步降低了生活品质。

财务担忧：退休后的经济状况是许多人关注的重点。一些退休者可能会担心自己的养老金、退休储蓄或投资是否足够支持他们的生活开销。财务担忧可能包括担心医疗费用、长期护理费用或者不断增加的生活成本。这种担忧可能导致焦虑和不安，降低幸福感。

健康问题：随着年龄的增长，健康

问题可能成为老年焦虑的一个主要因素。退休者可能会担心慢性疾病的表现，例如高血压、糖尿病、关节问题等，长期患病产生经济压力和疾病所带来的心理压力都有可能诱发焦虑。此外，担忧患上严重疾病或失去独立性也可能引发焦虑。这种焦虑不仅影响身体健康，还可能对心理健康产生负面影响。

3. 管理老年焦虑，提高生活品质

虽然老年焦虑可能会在退休时出现，但有一些方法可以帮助退休者管理焦虑，提高生活品质。

为了应对老年焦虑，退休者可以采取一些积极的措施：

社交互动：积极参与社交活动，加入社交团体、志愿者组织、社区活动或者加入兴趣小组、参与老年大学课程、利用社交媒体等，以扩大社交圈子，减少社交孤立感。

财务规划：提前规划退休的财务状况，包括咨询专业财务顾问，制定预算计划，确保养老金和储蓄足够应对未来的经济需求。

健康管理：采取健康的生活方式，包括定期体检、适度的运动和均衡的饮食，以降低慢性疾病的风险。此外，及早就医并积极管理健康问题也非常重要。

结 论

退休幸福论强调了退休的潜在幸福因素，但也认识到老年焦虑的存在。关键在于如何管理焦虑，提高生活品质。通过财务规划、健康管理和积极的社交互动，合理地平衡好休息、娱乐、学习、健康维护等方面的需求，以确保生活充实而有意义。这样退休者就可以更好地享受这一人生阶段，拥有幸福和充实的退休生活。

(作者单位系安庆市第六人民医院)

开业庆典

生日祝福

结婚纪念

甜蜜求婚

乔迁之喜

喜结良缘

登报官宣幸福指南：

即日起，淮南日报社《淮河早报》“家有喜事”刊登服务开启，为家人们打造一个官宣幸福美满的“朋友圈”。

喜添贵子

金榜题名

祝寿延年



扫描二维码并添加好友进行预订。

足不出户线上办理。

咨询电话：0554-6661461 15856689954