

天凉就胃疼,你做错了啥?

“天一冷,老胃病就犯了。”最近不少人开始被胃痛、反酸、胃胀等不适困扰。为何降温会诱发胃部不适?如何区分受凉胃痛与胃溃疡?天气转凉,怎样科学养胃,远离胃病复发?下面,让我们一起来看中国医学科学院北京协和医院消化内科主任医师李景南的专业解答。

降温为何成老胃病“导火索”?

很多人疑惑,明明夏天胃还好好的,一到秋冬季节,胃部不适就频繁找上门。其实,胃肠道堪称人体的“第二大脑”,其功能不仅受饮食影响,对温度变化也极为敏感。一方面,温度骤降会引发胃部痉挛。就像夏天吃雪糕会让胃肠功能弱的人胃痛一样,气温下降后若早晚不注意保暖,或睡觉时仍盖着夏天的薄被,导致腹部受凉,胃部平滑肌会因寒冷刺激收缩,引发痉挛性疼痛。这种疼痛多是一过性的,但反复受凉会加重胃部负担,让不适症状频繁出现。

另一方面,低温会使胃黏膜防护功能下降。当腹部受凉时,胃肠道血供会相对减少,胃黏膜的修复能力随之下降,对胃酸的耐受度也会降低。此时即使没有明显的痉挛,人们也容易出现反酸、恶心等症状。因此,老胃病患者要格外注意胃部保暖,不仅要及时添衣,还要避免吃生冷食物,减少对胃黏膜的刺激。

“伤春悲秋”为何也会牵连胃?

“伤春悲秋”是秋冬季节常见的情绪状态,胃是情绪的“晴雨表”,情绪波动往往会让胃部跟着难受。这正是胃道的“第二大脑”特性的体现——胃肠道的蠕动和消化功能,受中枢神经系统的调控。当人处于焦虑、烦躁、压力大的状态时,身体会分泌多种神经递质和活性物质,这些物质会干扰胃肠道的正常蠕动,甚至引发胃部痉挛。很多人都

有过类似经历:明明没有胃病,大怒后却突然胃痛,做胃镜检查也未发现溃疡或炎症,这就是情绪影响胃肠功能的典型表现。

此外,不良情绪还会削弱消化功能。心情好时,即使多吃一点也能顺利消化,但压力大、情绪低落时,若仍摄入高蛋白、难消化的食物,很容易出现胃胀、嗝气等不适。因此,秋冬季节护胃,除了关注饮食和保暖,保持良好心态也至关重要。

如何区分受凉胃痛与老胃病复发?

降温后偶尔出现胃痛,很多人分不清是单纯受凉,还是胃溃疡、慢性胃炎等老毛病复发。这里分享几个简单的区分方法,可以帮大家快速判断。

从诱因与持续时间来看,受凉或情绪引发的胃痛,通常能找到明确原因,如夜间未盖好被子、近期压力大,且症状多为一过性,喝杯温水、做好保暖或情绪缓解后,1-2天症状就会消失。胃溃疡、慢性胃炎等疾病引发的胃痛,往往没有明显诱因,且症状会持续存在,不会因简单的保暖或饮食调整而缓解,可能需要数天甚至更久才能改善。

从疼痛与饮食的关联来看,不同胃病的疼痛规律也不同。胃溃疡的典型表现是“餐后痛”,吃完饭后半小时到1小时内胃痛明显,这是因为食物刺激胃酸分泌,加重了胃黏膜破损处的刺激;十二指肠溃疡则是“空腹痛”,快到饭点时胃痛发作,吃点饼干、面包等食物后疼痛会缓解;而受凉引发的胃痛,与饮食的关联

度不高,空腹或餐后都可能出现。

此外,若胃痛伴随大便发黑(排除食用动物血、铁剂等因素),可能是消化道出血的信号,需及时就医。

日常养胃、护胃该怎样做?

1. 保暖内外兼顾,重点护好腹部

外部保暖:早晚出门时穿件薄外套,避免腹部暴露在冷空气中;睡觉时更换稍厚的被子,尤其注意腹部不要漏风,必要时可使用腹围。

内部保暖:减少生冷食物摄入,如冰饮、凉拌菜、刚从冰箱拿出来的水果等;吃剩的食物加热后再吃,避免冷食直接刺激胃黏膜。

2. 规律清淡饮食,把握适度原则

规律进食:三餐定时定量,避免饥一顿饱一顿,尤其不要因天冷睡懒觉而不吃早餐。空腹时间过长会导致胃酸过多,损伤胃黏膜。

此外,少吃辛辣、油腻、过烫的食物,如火锅、烧烤、油炸食品等,可适当吃些温热、易消化的食物,如粥、面条、蒸蛋、山药等,帮助养胃。

很多人有疑问,养胃是不是完全不能吃辣,喝咖啡、茶等。其实养胃并非要完全避开这类食物和饮品,关键是适度。习惯吃辣的人可适当降低辣度,喝咖啡、茶时选择淡饮,避免空腹饮用,这些方法均可减少对胃的刺激。

3. 运动选对时间,避免剧烈运动

天气转凉后适当运动,能促进胃肠道蠕动,改善消化功能,但需注意时间和强度,避免饭前、饭后剧烈运动。饭

前剧烈运动可能导致胃肠道血供减少,影响消化;饭后立即运动(如跑步、跳绳)易引发胃胀、胃痛,建议饭后1小时再运动。建议大家选择温和运动,如散步、慢跑、太极拳等,每次运动20-30分钟即可,既能活动身体,又不会给胃部带来负担。

4. 调节情绪,减少焦虑

秋冬季节光照减少,容易让人情绪低落,想要调节这种低落情绪,也有一些简单好做的办法。比如多晒太阳,每天上午或下午,花15-20分钟站在窗边、阳台,或去小区里散散步。阳光能帮助身体分泌更多血清素,有助缓解情绪低落。

另外,大家也可以试着给自己找些喜欢的小事做,培养兴趣爱好。如读书、听音乐、养花等,转移注意力,缓解工作和生活压力。若情绪持续低落,可与家人、朋友沟通,必要时寻求心理疏导。

5. 遵医嘱用药

胃部不舒服时,用药得先搞清楚情况。若明确是受凉或轻微炎症,可短期使用黏膜保护剂(如铝碳酸镁、硫糖铝);若反酸明显,可在医生指导下使用抑酸剂(如奥美拉唑),但需注意抑酸剂多需饭前服用,黏膜保护剂适合两餐之间服用。

大家要注意,不应盲目用药。有的人认为自己“久病成医”自行长期服药,或轻信他人推荐的“特效药”,这种做法不可取。每个人的胃病类型不同,用药方案也不同,盲目用药可能掩盖真实病情,延误治疗时机。 据健康中国

宝宝眼睛红、揉不停 医生:需警惕儿童结膜炎

在儿科门诊,近期因“眼睛红、揉眼睛”前来就诊的小患者不少。这可能是“结膜炎”表现,俗称“红眼病”。虽然此病临床常见,但其发病原因不同,处理方式也存在差异,家长也不能掉以轻心!

A 什么是“红眼病”?

“红眼病”在医学上称为“急性结膜炎”,是结膜(覆盖眼白和眼睑内侧的一层透明薄膜)的炎症,结膜就像眼睛的“前线守卫”,当它受到病毒、细菌或过敏原的攻击时,就会发炎充血,这就形成了结膜炎。

儿童结膜炎主要有三大类,其特点和区别如下:

病毒性结膜炎最常见,传染性极强,因病毒感染引起,可见水性分泌物,异物感强,常伴随感冒症状,可在学校迅速蔓延,通常先发生在一只眼,后传染至另一只。

细菌性结膜炎也具有较强烈的传染性,但不如病毒性猛烈,因细菌感染引起,可见脓性分泌物,晨起时常粘住眼皮、睁不开眼睛。

过敏性结膜炎不具有传染性,与个人体质和过敏原有关。常因接触过敏原引起,奇痒无比,以至孩子频繁揉眼,可伴有打喷嚏、流鼻涕等过敏症状。

B 家庭护理与治疗对症是关键

针对不同类型的结膜炎,应对方法完

全不同。故需辨别不同类型结膜炎,遵医嘱用药。

病毒性结膜炎:病毒性结膜炎具有自愈性,通常需5-7天。最重要的是隔离!患儿毛巾、脸盆、枕巾必须分开使用并消毒,避免发生家庭和校园聚集性感染。

细菌性结膜炎:需要使用抗生素眼药水或眼药膏,并严格遵照医嘱足疗程使用,即使症状好转也不可自行停药。在家中需清洁双眼,可用无菌棉签蘸取凉开水或生理盐水,由内向外轻轻擦掉分泌物,注意一只眼睛用一根棉签,防止交叉感染。

过敏性结膜炎:可使用抗过敏眼药水,如果伴有全身过敏症状,口服抗过敏药物。生活中需尽量避开过敏原,如花粉季节减少外出或戴口罩、勤换床单被套除螨等。也可冷敷止痒,每次10-15分钟,冷敷是缓解眼痒最有效且安全的方法。

C 两大常见误区家长请收好

误区一:滥用眼药水。绝对不可擅自使用激素类眼药水,虽能快速退红,但若用于病毒或真菌感染,会导致病情急剧恶化,

有失明风险。

误区二:蒙盖或热敷患眼。用纱布或眼罩盖住眼睛,会创造潮湿、温热的环境,助长细菌或病毒繁殖。而热敷会加重充血和不适。

D 把“红眼病”挡在门外

预防永远胜于治疗,养成好习惯是关键。

勤洗手:教育孩子不用脏手揉眼睛,饭前便后、户外活动后都要用流动水和肥皂洗手。

用品要分开:保证孩子有专用的毛巾、脸盆和枕巾,并定期清洗消毒。

公共场所要警惕:告诫孩子不要在游泳池、游乐场等地方用手揉眼睛。

过敏宝宝要防护:明确过敏原的宝宝,在花粉季出门应佩戴护目镜或眼镜。

E 何时必须就医?

出现以下任何一种情况,请立即带孩子去医院:孩子喊眼睛剧痛或出现视力下降、视物模糊;眼皮或眼周严重红肿;瞳孔出现白色或灰白色区域;畏光症状非常严重。

总之,家长要学会初步识别类型,进行正确的家庭护理,当您不确定时,最安全的选择永远是及时带孩子去看医生,让专业的人做专业的事,才能让孩子尽快恢复健康。 据中新网

血糖正常就意味着 胰岛功能正常?

血糖正常,不代表胰岛功能就正常。胰岛功能受损,往往早于血糖升高出现,可能在血糖仍“正常”的阶段已经存在很长时间。

血糖正常只能说明此刻血糖处于参考区间,并不能直接推断胰岛功能完全健康。

想真正评估胰岛功能,需要结合口服葡萄糖耐量试验、胰岛素和C肽水平动态变化等指标。

据@科学辟谣

自己购买树脂 可以补牙吗?

补牙属于专业口腔医疗操作,需要由具有专业资质的牙科医生在有资质的机构进行。

补牙过程绝不是简单的材料填充操作,还需要彻底清除龋坏的部分,这需要严格的消毒环境、专业的器械设备,以及医生对龋坏深度、牙髓状态的正确判断和操作。自行补牙很容易出现失误,可能导致感染、继发龋、牙髓炎甚至牙体折裂。

据@科学辟谣