

胃肠道疾病与饮食营养有特殊关系。生活中经常可以听到一些胃病患者讲到忌口问题，并提出各式理论。不过专家表示，胃肠道疾病患者对饮食确实要注意，但盲目忌口的话，反倒伤身。

胃病患者盲目忌口没必要



本刊 综合

盲目忌口影响营养供应

就慢性胃炎和溃疡患者而言，他们不得不经常面对这样的困境：胃病不愈，腹部疼痛、不适等症状导致进食减少，营养摄入不足；而营养摄入不足反过来又会不利于炎症或溃疡的愈合。很显然，消除感染、填补溃疡灶，需要充分的营养供应。这就形成了一个恶性循环。

在临床可以发现，大部分慢性胃炎和溃疡患者都有很多忌口，生、冷、凉、热、粘、硬、粗糙、刺激性的食物全在禁忌之列，很多患者在没

任何不良反应(如腹痛不适或腹胀等)出现的情况下，主动放弃了吃硬的米饭，宁愿选择喝粥或只吃馒头；放弃了高脂肪的肉类，只吃素食。更糟糕的是，有些患者不是积极地寻求药物治疗，而是靠只吃(注意，是只吃)那些好消化的食物(如粥)避免腹部疼痛等症状。其结果不但无助于慢性胃炎和溃疡的治疗，还因营养不良而不利于慢性胃炎和溃疡的康复。

忌口理论源头需要更新

这些错误根源在哪里呢？这得从医学界对慢性胃炎和溃疡的认识说起。在上世纪90年代以前，幽门螺杆菌还没有被教科书确认为慢性胃炎和溃疡最重要的致病因素，医生们普遍认为胃粘膜的防御机制受损是慢性胃炎和溃疡最主要的发病因素，加强对胃粘膜保护是最重

要的治疗原则。很自然，人们认为生、冷、凉、热、粘、硬、粗糙、刺激性的食物会伤害胃粘膜，为了保护胃粘膜，必须忌食这些食物。

现在已经知道，幽门螺杆菌感染才是导致慢性胃炎和溃疡最重要的病因，因此，尽可能忌食上述食物其实是不必要的。相反，忌食上述食物或忌口太多，势必造成营养摄入不足或不均衡，弊大于利。

适度“锻炼”也是必要

从另一方面讲，像人的身体需要锻炼才能健康一样，人的胃肠也需要“锻炼”，即适当吃一些生、冷、凉、热、粘、硬、粗糙或刺激性食物是有益的。

这里所谓“适当”有两层涵义，首先要以不加重慢性胃炎和溃疡的症状为前提，即胃肠道可以接受。不过，反过来讲，如果哪怕只吃稍微有

一点刺激性的食物，如生的蔬菜都导致胃部疼痛，说明胃炎或胃溃疡症状比较严重，需要服用或调整药物加强治疗，不能单纯依靠忌口避免疼痛。其次要以能增加营养素摄入为目的(比如吃生的新鲜蔬菜或水果)，不要为了刺激而刺激(比如吃雪糕、喝生水等)。

养胃的六条红线请勿靠近

养胃的八条红线，靠近了啥后果，相信大家都不想品尝。所以，行动起来，养胃靠自己！

一、忌饥饱不均。饥饿时，胃内的胃酸、蛋白酶无食物中和，浓度较高，易造成粘膜的自我消化。暴饮暴食又易损害胃的自我保护机制；胃壁过多扩张，食物停留时间过长等都会促成胃损伤。

二、忌饮食不洁。幽门螺杆菌感染是胃和十二指肠溃疡的重要诱因

之一，在溃疡病人中，该菌的检出率高达70-90%，而溃疡病治愈后，该菌亦消失。溃疡病人可通过餐具、牙具以及接吻等密切接触传染，不洁的食物，也是感染的原因之一。

三、忌晚餐过饱。有些人往往把一天的食物营养集中在晚餐上，或者喜欢吃夜宵或睡前吃点东西，这样做，不仅造成睡眠不实，易导致肥胖，还可因刺激胃粘膜使胃酸分泌过多而诱发溃疡形成。

四、忌狼吞虎咽。食物进入胃内，经储纳、研磨、消化，将食物变成乳糜状，才能排入肠内。

五、忌咖啡浓茶。咖啡、浓茶均为中枢兴奋剂，都能通过反射导致胃粘膜缺血，使胃粘膜的保护功能破坏，而促成溃疡发生。

六、忌酗酒无度。酒精本身可直接损害胃粘膜，酒精还能引起肝硬化和慢性胰腺炎，反过来加重胃的损伤。

靳清汉院长应邀出席卫生部

“脑卒中高危人群筛查和干预项目”经验交流会并做经验介绍



靳清汉院长在交流会上做经验交流介绍

8月24日，卫生部2012年“脑卒中高危人群筛查和干预项目”启动暨2011年“脑卒中高危人群筛查和干预项目”经验交流会在北京召开。全国人大常委会、卫生部脑卒中筛查与防治工程委员会副主任、中国工程院院士王陇德、卫生部疾控局、卫生部规财司、卫生部医政司、财政部相关司局领导以及来自16个承担项目省、市卫生厅(局)相关负责人出席，120所

基地医院院长、专家等300余人参加。

在2011年“脑卒中高危人群筛查和干预项目”经验交流会上，济宁市第一人民医院院长靳清汉应邀做经验介绍，简要介绍了医院利用三级医疗网络优势，打造起包括全市所有二级医院及中医院在内的包涵29家医院的全市卒中筛查网络平台，全面启动“健康

济宁、走进基层、服务大众、保健

百姓”大型系列公益活动，将卒中筛查及宣教随着健康直送车到达了鲁西南的山区、湖区、黄河滩区、革命老区、群众就医不方便的偏远地区的社区等300余个站点，服务重心下沉，预防关口前移，起到早预防、早发现、早治疗，对控制全市尤其农村脑卒中的发生起到了积极促进作用。

这是继济宁市第一人民医院被卫生部授予全国地市级医院首

批脑卒中筛查与防治基地、靳清汉院长荣获全国脑卒中筛查与防治基地医院十佳优秀院长、闫中瑞主任当选为山东省地市级医院唯一一位卫生部脑卒中筛查与防治基地医院专家委员会常委后，市第一人民医院该项工作中做出优异突出成绩，这也体现了市第一人民医院脑卒中筛查与防治工作上真正走在全国的前列。

(辛金秋 乔萌)

编辑：吴鹏 组版：褚衍冲