

消化不良怎么办

生活中很多老人有消化不良的毛病，稍微吃点东西就很难受。老人为什么会消化不良？有什么办法缓解老人消化不良？

进入老年期后，消化系统的生理功能和身体其他系统一样，要发生衰退性变化，吸收功能也逐渐减弱，故容易发生消化不良。

牙齿由于长期的磨损引起脱落，咀嚼发生困难，使食物未能被充分粉碎，就被吞入胃内，从而加重胃的负担。

口腔黏膜萎缩使味觉迟钝，导致老年人爱吃一些难以消化的厚味食物；唾液腺萎缩导致每日唾液分泌量仅为年轻人的三分之一；胃液的分泌也下降，仅为年轻人的五分之一。老年人的消化液中不但消化酶含量减少，而且其活性也明显降低，消化食物的能力大大下降，故易引起消化不良。

弹力减弱，常引起内脏下垂、胃肠缓慢性扩张以及胃肠道蠕动缓慢无力，所以使老年人的机械性消化能力减弱。研究表明，在非溃疡性消化不良的患者中，半数以上老年患者存在胃排空延迟或障碍等现象。

老人消化不良，不妨试试下面的饮食妙招：

要想缓解老人消化不良，要注意饮食合理，吃饭细嚼慢咽。

1. 修补好牙齿，养成细嚼慢咽的习惯。
2. 避免进食不易消化的食物。
3. 适当增加含纤维素丰富的食物。

4. 吃饭先吃主食。
 5. 饭后忌水果和茶。
- 饭后马上吃水果会被先吃下的食物阻滞，致使水果不能正常消化。而饭后立即饮茶，茶水中含有的单宁酸会影响蛋白质吸收，增加胃的负担。

6. 喝点甘草茶。
- 研究发现，甘草薄荷和甘菊组合疗法对缓解严重的消化不良症状极为有效。其原因是甘草既可促进胃壁愈合，又能抑制胃部有害菌的生长，减少炎症。

王丹

栏目协办：市中医院

保健与养生

地址：漯河市交通路649号 电话：2186333

专家简介



吴震晖，市中医院内三科主任，主任医师，1993年毕业于新乡医学院，曾在郑大一附院及华中科技大学附属同济医院进修消化及呼吸内科；擅长内科各系统疾病尤其呼吸和消化系统疾病的诊治；对各种急危重症的抢救经验丰富，现任漯河市急救专业委员会副主任委员、漯河市呼吸专业委员会委员。

传播华夏五千年优秀文化

中医中药

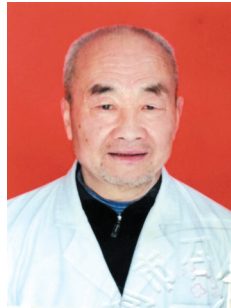
本栏目上版电话：13663958567 13839593178



贾长明，出生于中医世家，2012年，被漯河市卫生局授予“民间知名中医”称号，行医40年

擅长：子宫腺肌症、子宫异位症、月经不调、顽固性痛经、子宫肌瘤、多发性子宫及卵巢囊肿、久婚不育、输卵管粘连、卵泡发育不良及孕后滑台等各种妇科疑难杂症。

咨询电话：13839502229



柴森，1947年出生，2008年，当选河南省中西医结合烧伤专业委员会委员；2012年，被漯河市卫生局授予“民间知名中医”称号

擅长：外科——烧烫伤、电烧伤、化学烧伤、烧伤溃疡、疤痕、瘙痒及溃疡面长期不愈等疾病。
内科——浅表性胃炎、糜烂性胃炎、萎缩性胃炎、胃食管反流性胃炎及结肠炎和溃疡性结肠炎等疾病。

咨询电话：13939537099

夫妻孕前3个月都要补叶酸

关于备孕补叶酸，好多准妈妈都是道听途说。有的从备孕一开始补，有的怀上了再补，还有的自始至终都没补。到底什么时候补最好？

叶酸是B族维生素中的一员，又叫“维生素B9”。1941年，科学家从菠菜叶中发现了它，命名为“叶酸”。叶酸是人体造血系统必备的营养素，一旦缺乏，可造成巨幼红细胞性贫血。而对孕妈妈和胎宝宝来说，叶酸的作用就更为显著。

准爸准妈都要补叶酸。在孕期，孕妈妈对叶酸的需求量是平时的4-5倍。若缺少叶酸，可能发生贫血，还有发生流产、早产和妊娠期高血压的风险；孕期前二个月是胎儿神经系统发育的高峰时期，按时服用叶酸能降低胎儿患上神经缺陷类疾病的可能性，而且也有利于脑部的发育。

补充叶酸并非准妈妈的专利，要想孕育健康聪明宝宝，建议准爸爸也从备孕前3个月

开始，每天补充0.4毫克叶酸。错过补叶酸也别紧张。有些准爸准妈还没有来得及备孕，就已经享受到了从天“儿”降的惊喜。如果错过了补叶酸的最佳时期，宝宝还能要吗？只要准妈妈平时饮食结构合理、营养均衡、烹调方法得当，从食物中获取的叶酸也可让宝宝健康。像菠菜、西兰花等绿色蔬菜，牛肉、肝脏等动物食品，以及谷物、坚果中都含有比较丰富的叶酸。

据人民网

慢性胃炎的症状

胃是人体最重要的消化器官，在中医理论上称它为“水谷之海”，因为气血之化生来源于水谷，又称“气血之海”。临床上，特别重视胃气正常与否，认为“人以胃气为本，有胃气则生，无胃气则死”，所以，胃的功能是否正常对人体的健康起着至关重要的作用。

胃很容易出现炎症，急性单纯性胃炎的患病率几乎是百分之百，它多能自愈。胃黏膜如果发生慢性病变，就引起了慢性胃炎，在临床上以浅表性胃炎、萎缩性胃

炎居多。浅表性胃炎多在胃体、胃黏膜充血、水肿，又是伴有出血或糜烂，病变多局限于黏膜浅层。萎缩性胃炎是胃黏膜萎缩变薄，皱襞消失，黏膜下血管清晰可见。患有慢性胃炎的病人常有阵发性或持续性上腹部不适或烧灼感，偶有上腹部剧痛，常伴有持久的轻度恶心和食欲不振，口苦或倦怠，消瘦等，胃镜是诊断胃炎最有效的方法。医生则以胃镜诊断为依据，结合临床经验，患病程度等对症治疗以至痊愈。

柴森

入夏谨防“空调肺”

炎炎夏日，在享受着空调送来清凉的同时，也该警惕其中的健康隐患。

医生表示，许多单位和家庭的空调常年不洗，内部积攒了大量的病原微生物，例如细菌、病毒、真菌和螨虫等，都会随着冷风吹出，浮游在空气中，造成空气污染，引发呼吸病。

人们在使用空调的时候通常会紧闭门窗，这样一来空气不流通，如果空调过滤网没有

及时清理，大量的灰尘和螨虫就会随着空调送风进入室内，附着在皮肤、鼻腔里、眼结膜上，过敏体质的人群可能会导致过敏性疾病发作，出现咳嗽、嗓子痒、眼红眼痒、皮疹等症状。

此外，空调冷凝水系统中的“嗜热放线菌”，可以随着呼吸进入肺部，引发过敏性肺炎，俗称“空调肺”。

“空调肺”的症状有发烧、寒战、全身无力，进而咳

嗽甚至呼吸困难等症状。从胸部X光片能看到双肺斑片影，胸部CT片有多种表现，如双肺磨玻璃影、马赛克征，还可能出现双肺弥漫小叶中央性结节等。

确诊“空调肺”之后，最重要的是远离致敏环境。三分之二的病人离开致敏环境能自然缓解，无须用药。如果继续待在致敏环境中，病情加重可导致严重肺炎炎症，甚至肺纤维化。

据人民网



大参林端午节巨惠！

5月19日~26日，购非特价商品满98元送2kg洗衣液或银鸽纸10卷，满158元送运动水杯或电蚊拍，满398元送5L调和油或夏凉被1个；另5月27日~31日，满58元立减5元，满98元立减15元，满158元立减25元，满398元立减60元！大保龙保健系列买1送1或买2送2再加送赠品2瓶；三诺智能血糖仪惊爆价298元/台；女金胶囊第二件半价；桂龙药膏买1送大保龙钙维软胶囊1瓶；野生三七250克起5折；三七粉第二件半价；风油精、清火栀麦片均1元/盒；福牌阿胶375克惊爆价888元/盒，更多实惠详询店内！

大参林2000多家门店总有一家在您身边！