

健康聚福

别让你的情绪“痛击”你的胃

●本报记者 林馨怡 通讯员 黄黎明

胃肠道是人体最大的“情绪器官”，但这一点往往很容易被人们忽略。近些年的研究发现，胃病的诱发因素越来越多和人的精神情绪有关。请注意，你的情绪，正在“痛击”你的胃。

气到胃疼也是病

近日，“原来胃是情绪器官”话题冲上热搜，网友们、市民们对此议论不止。一个网友说：“焦虑和抑郁都会引起胃酸反流，我就是容易焦虑，胃酸反流一直吃药老不好，医生让我学会放松心情。”市民张先生说：“我一紧张就容易肚子疼，想上厕所；有时候压力大了还会无缘无故打嗝。”还有市民张女士告诉记者：“孩子最近在青春期，有一次孩子实在叛逆得太不听话，把我气到胃痛，晚上吃不下也睡不好。”

不仅如此，如今胃病在各年龄层都很高发。很多人都认为胃病只是跟饮食习惯有关，是吃出来的，确实有这个影响因素。但更多的其实是情绪导致。即使是三餐规律、饮食清淡的人，如果长期焦虑也可能出现肠胃问题。

情绪影响肠胃不是空穴来风，我们的肠道中有一套属于自己的神经系统，约有一千亿个神经细胞，被称为人体的“第二大脑”。

还有一种疾病叫作肠易激，全名是肠易激综合征，比较特征的表现是，比如参加考试就容易想上厕所，压力大了就肚子痛，紧张就容易腹泻。总之，出现情绪相关的因素时就容易出现胃肠道症状，有的是以腹泻为主，有的是以便秘为主。

据统计，我国胃病发病率达85%，群体年轻化，23到34岁患者比例显著上升。十胃九病，人们早已习以为常。

小贴士

如何预防和治疗焦虑抑郁和胃酸反流

保持良好的生活习惯。良好的生活习惯，是预防和治疗焦虑抑郁、胃酸反流的重要因素。保持规律的作息时间，适当的运动，定期的饮食和睡眠等。远离刺激性食物和饮料，如咖啡、茶、辣椒、糖果等。

心理治疗。常见的心理治疗包括认知行为疗法、心理动力学、家庭疗法等。这些方法可以帮助患者改变不良的思维和行为习惯，减轻焦虑抑郁症状，从而

预防和治疗胃酸反流问题。

药物治疗。药物治疗是治疗焦虑抑郁和胃酸反流的重要方法之一。常见的药物包括抗抑郁药、抗焦虑药、质子泵抑制剂等。这些药物可以减轻焦虑抑郁症状，降低胃酸分泌，改善胃酸反流问题。

针灸治疗。针灸治疗是一种传统的疗法，可以有效缓解焦虑抑郁症状和胃酸反流问题。针灸可以刺激身体的自然治愈机

制，促进身体的能量平衡，从而改善身体的内部环境。

保持营养摄入。新鲜的蔬菜、水果中富含膳食纤维、微量营养素和生物活性成分，包括维生素、矿物质、多酚类物质、类胡萝卜素和有机硫化物等，它们以不同的机制作用于人体，给人体带来健康益处。

全谷物类碳水化合物有更多的蛋白

情绪如何影响消化

情绪因素是如何影响我们的消化道的呢？据市第一医院营养科副主任医师胡永敏介绍，消化道最典型的受情绪影响的一个疾病——消化性溃疡。

消化性溃疡有很多病因：幽门螺杆菌、非甾体抗炎药、胆汁反流等等，但是在消化性溃疡中有一类特殊的，叫作应激性溃疡，它有一个很主要的病因就是中枢神经系统兴奋性增高，说话就是情绪的异常波动。

胃是应激状态下最为敏感的器官，不良的情绪（包括抑郁、紧张、焦虑）可以使局部儿茶酚胺增

多，血管收缩，胃黏膜缺血，其黏膜的缺血程度常与病变程度正相关。黏膜缺血使上皮细胞能量不足，不能产生足量的碳酸氢盐和黏液，使胃酸突破胃黏膜表面的黏液层，直接引起胃黏膜糜烂，久而久之引起溃疡。

大家可不要小看了情绪对于胃黏膜造成的影响，急性的情绪波动，比如强烈的紧张、焦虑可以在短时间内导致胃黏膜严重受损，直接出现溃疡并穿透胃壁肌层，经常无任何征兆地直接导致胃或者十二指肠出血穿孔等严重并发症。相反，由幽门螺

杆菌等原因导致的出血穿孔倒不是没有这么发展迅速。而且这种情绪波动导致的溃疡并发症，多见于年轻人，特别是既往没有胃病史的人群。

异常的情绪还会对胃肠道动力造成影响，长期的抑郁状态使胃肠道蠕动减慢，产生腹胀、便秘、反酸烧心、暖气的症状；长期处于焦虑、紧张的情绪中，又会使胃肠道蠕动不规律，产生异常蠕动波，引起反复的便秘和腹泻交替症状。这在肠易激综合征和胃食管反流病患者中十分常见，“气得胃疼”就是这个道理。

保护好我们的情绪

疾病远不止以上几种，很多疾病都与心理因素有关，只是密切程度不同而已。

良好的深度睡眠有助于缓解焦虑、稳定情绪，而熬夜后会普遍更焦虑，焦虑程度的涨幅可高达30%。研究人员认为，深度睡眠恢复了大脑前额叶的情绪调节机制，降低了身体的情绪和生理反应，从而让过度焦虑的大脑恢复平静。

人们普遍认为疲劳一般由于

超负荷的体力或脑力劳动引起。但心理学家们经过长期研究后发现，适量的工作一般不会导致疲劳，特别是不会引起经过休息之后仍不能解除的疲劳。疲劳与人的心理状态有关。不健康的心理情绪，尤其是忧虑、紧张、烦恼等都会导致疲劳。

胃出现问题的时候一定要引起重视，对症下药才能更快恢复健康，及时帮助胃肠道做好一定的“情绪管理”。

避免不良的饮食及生活习惯

酒。酒精也会造成胃黏膜的直接损伤，长期饮酒还可能诱发胃肠功能障碍、慢性胃炎，甚至胃癌。

烟。烟草中的尼古丁能刺激胃黏膜，引起黏膜下血管收缩和痉挛，导致胃黏膜缺血、缺氧。烟草中的致癌物

还增加胃癌在内的多种癌症的发病风险。

不分餐。幽门螺杆菌感染有家庭聚集性，常常是一人感染全家都感染。长期的幽门螺杆菌感染，会导致你出现慢性胃炎、细胞出现变异和增殖，长此以往会增加胃癌的风险。



健康同行

慎吃野菜

●陈德仁

春夏时节，正是野菜生长的好季节，不少人去踏青时采回或者在菜市场购买。由于食用不慎或者误食过量造成中毒或者危及生命的事例屡见不鲜。

造成人进食野菜后中毒大致有三种原因

- 1.野菜含有毒素 一些野菜本身就含有毒素，一旦进食就会造成中毒。
- 2.野菜被污染 野菜在采集、储存、运输过程中被农药、有害气体或者某些金属等污染。
- 3.某些特异性体质者不宜食用

野菜大多都有清热解毒的功能，一些虚寒体质或者脾胃虚寒的人要特别注意，如老人、小孩、孕期、经期的妇女都不适合食用野菜。

有毒的野菜通常有什么特征

- 1.有很强的苦涩味和辛辣味或者怪味。
- 2.茎叶断面渗出很浓的粘浆物显有异味，人接触后皮肤易引起过敏反应。
- 3.昆虫等动物叮咬后会有中毒症状或致死。
- 4.花或者叶背呈现暗红色的野菜。
- 5.苍白色花的野菜。
- 6.花芽成毒牙状的野菜。

常见有毒的野菜

- 1.狼毒草又叫断肠草
- 2.老公银，又名蛇床子、野胡萝卜
- 3.苍耳子又名耳棵
- 4.曲菜娘子
- 5.毒芹又名野芹菜
- 6.野生地又名猪妈妈、老头喝酒
- 7.毒蘑菇
- 8.毛茛，又称老虎脚迹、五虎草
- 9.曼陀罗

10.天南星

不良症状有哪些

- 1.过敏反应，主要是皮肤出现水肿性红斑、丘疹、有时候还会伴有痒痒感。
- 2.胃肠道症状，恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。
- 3.肾功能损坏，导致少尿、无尿、黄疸等肾功能损害的临床表现。
- 4.血液或神经系统中毒症状，由于毒素对血液或神经系统的作用，轻者口舌发麻、头晕、皮疹、皮下出血等，重则神志不清、谵妄、呼吸困难、血压下降、休克危及生命。

如何治疗

一般性治疗这样做：1.催吐，可用手指和其他代用品触及咽喉部，直至患者吐出清水为止。2.导泻，一般常用的导泻剂有硫酸镁等，并在医生的指导下进行。3.洗胃，最方便的方式可以用肥皂水和浓茶水洗胃，也可以用2%的碳酸氢钠洗胃，主要是去除肠内的毒物，起到洗肠的作用。

也可服用解毒剂。1.最简便的方法是吃生鸡蛋清，生牛奶或者大蒜捣汁冲服。2.服用解毒剂。选用通用的解毒剂来吸附中和生物碱、重金属和酸类等毒物。

对症处理。1.对中毒严重者，应及时送医院抢救治疗。2.对轻微的中毒者对症治疗。

如何预防

- 1.加强宣传，教育群众，对不熟悉的野菜坚决不吃。
- 2.对熟悉但有微毒的野菜应该经预处理。

已知有微毒的野菜（蕨菜）应该经过预处理后才可食用。如，用淘米水浸泡或者在烹饪前先焯水烹饪后食用。

三明市医疗机构临床用血统计表(2023年2月)

临床用血医疗机构	用量	红细胞类(u)	血浆类(u)	低温沉淀物类(u)	血小板类(u)	合计血量(u)
01.三明市第一医院		1079.5	810	115	92	2096.5
02.三明市第二医院		397.5	159	5	24	585.5
03.永安市立医院		70.5	105		2	177.5
04.三明市中西医结合医院		220.5	184.5	24	6	435
05.尤溪县总医院		205	76	10	17	308
06.大田县总医院		50	20		1	71
07.大田县中医院		20				20
08.泰宁县总医院		69	53			122
09.泰宁县中医院		15	3			18
10.将乐县总医院		98.5		10	8	116.5
11.三明市沙县区中医医院		3				3
12.清流县总医院		63	36			99
13.建宁县总医院		52.5				52.5
14.明溪县总医院		50.5	15		1	66.5
15.尤溪县中医院		73	44			117
16.宁化县总医院		270.5	331.5	71	3	676
17.大田民生医院		3				3
18.三明市沙县区总医院		148	15		2	165
19.大田县妇幼保健院		6				6
总计		2895	1852	235	156	5138

巩固国家卫生城 深化精神文明创建

三明市无偿献血统计表(2023年2月)

采血类型	献血地点及单位	人次	血量
单采血小板	站内单采室	105	178(治疗量)
	合计	105	178(治疗量)
全血	站内采血厅	281	91050ml
	列东献血屋	174	56650ml
	永安献血屋	240	78170ml
	尤溪采血车	174	57400ml
	沙县献血屋	191	63450ml
	大田县	278	95700ml
	明溪县	194	66300ml
	建宁县	138	46750ml
	福建水利电力职业技术学院	54	16850ml
	尤溪县西滨镇政府	26	8700ml
	大田县总医院	141	45350ml
	泰宁县总医院	99	30100ml
	三明海关	10	3000 ml
	国网尤溪县供电公司	23	7500 ml
	合计	2023	666970ml