

节日里吃撑了喝多了该怎么办?

★ 上海市中医医院脾胃病科 李毅平



国庆长假，亲朋好友“吃吃喝喝”在所难免，于是“吃撑了”常常伴随着我们。“吃撑了”后肠胃好的人仅仅觉得胃比较难受，肠胃比较脆弱的人可能会造成胃胀、胃痛、嗝气、泛酸、恶心、呕吐等一些临床症状。那么怎样才能缓解吃多了造成胃胀胃痛等不适呢？

民间有很多招数针对“吃撑了怎么办”，但这些招数到底有用吗？是否能帮助我们缓解临床症状呢？

招数一： 感觉到吃撑了，喝杯清咖啡、乌龙茶、红茶等，这样能刮油水。

友情提示： 咖啡和茶叶中都含有咖啡因，茶叶中还含有茶碱和可可碱等复杂成分，能显著刺激胃酸分泌，促进胃动力。胃酸分泌增加（胃肠蠕动加快）有助于消化。故胃功能好的人吃撑了可适当喝杯咖啡或茶以帮助消化，但对于胃本身有疾病的人来说则不宜喝咖啡及茶，因其会刺激胃黏膜，造成胃黏膜损伤。

招数二： 胃难受了，吃胃达喜、吗叮咛等药品来缓解胃部不适。

友情提示： 胃难受要看怎样难受，若有胃胀、嗝气、恶心等症状可服用吗叮咛以促进胃动力；若出现胃痛、烧心、泛酸等症状，可服用胃达喜以制酸止痛，保护胃黏膜。

招数三： 吃太撑了的话，逼自己出去走一走，多消耗一些。

友情提示： 散步对于人体是有很多益处，吃多的时候，

和家人一起出门走走散步确是一种不错的选择，但也要注意散步时间，以饭后一小时后散步为宜，否则也会引起消化不良。

招数四： 躺在床上揉肚子。

友情提示： 这种方法可以应用，按摩时要双腿屈膝，用手轻轻的揉揉自己腹部，这样可缓解撑的感觉，还可以帮助消化。

招数五： 抠喉咙，把吃的吐出一些。

友情提示： 这种方法不提倡。但若吃了有毒或不洁食物，可采取这种催吐的方法，以免毒素吸收，对人体造成伤害。

招数六： 这顿吃撑了，下一顿禁食，以减轻胃负担。

友情提示： 饥一顿饱一顿是不良的饮食习惯，它会打乱胃肠消化的生物钟。饥饿时胃酸等消化液分泌后得不到食物中和，从而胃酸会侵蚀胃黏膜，造成胃病发作。饱胀时，可引起胃扩张，损害胃肠功能。

招数七： 喝杯酸奶，据说里面的益生菌会帮助消化。

友情提示： 多数益生菌株在胃肠道内可产生消化酶，这些酶可帮助人体更好地消化食品及吸收食物中营养成分。但若患有疾病患者，饮用酸奶要注意不能太凉。

招数八： 倒在床上“死撑”，睡一觉就能缓解。

友情提示： 吃撑了不舒服，睡觉肯定睡不着，如果真的睡了，很容易长胖，而且对消化也

不好，一般情况下，最好在饭后三个小时后，等食物基本完全消化后再入睡比较好。

吃多了，我们有如上的应对措施，那么，万一酒喝多了伤到了胃，我们又该怎么办呢？

酒精对胃的伤害不容置疑。正常胃黏膜表层上皮细胞和胃小凹是清晰可见的，分布也很均匀，但经常饮酒、过量饮酒会让高浓度的乙醇在胃中停留，乙醇与胃部及十二指肠黏膜直接接触，溶解黏膜和生物膜，导致黏膜变薄，黏膜上皮细胞坏死脱落，微血管内皮损伤、栓塞，组织缺血缺氧而坏死，引起胃黏膜糜烂或溃疡形成，诱发胃和十二指肠黏膜损伤及相关性胃病发生。因此，饮酒过量时，我们可以这么做：

1. 酒后要尽量多喝些热汤，尤其是姜丝炖的鱼汤，解酒效果非常好，可大大降低酒精在胃部停留时间。
2. 吃些水果或果汁。因水果中有大量果酸使乙醇氧化，加快乙醇分解和代谢。
3. 喝一杯蜂蜜水，缓解酒精对胃刺激。
4. 不要空腹饮酒，因空腹时酒精吸收快，人容易喝醉，而且空腹喝酒对胃黏膜伤害大。
5. 酒精不要和碳酸饮料，如可乐、汽水一起喝，这些饮料中成分能加快身体吸收酒精。
6. 酒后吃一些容易消化食物，如面条、稀饭、加蜂蜜的牛奶等，以保护胃黏膜。

失眠的原因及对策

★ 四川重庆 王祖远

失眠在我们的日常生活中是时有发生的事。患了失眠症的人，很难早早入睡，或是夜里睡不踏实。有时尽管有充足的睡眠时间，但仍然感觉没睡够或体力没有恢复。有的人一遇到这种情况，就求助于安眠药，如苯巴比妥之类的药片。殊不知，安眠药并非万全之策。不问青红皂白就服用安眠药，或许能让患者一时解除烦恼，但从医学角度来看，这样做是很失策的。因为每位失眠患者的根源不同，因而所需的疗法也有差异。

造成失眠的原因很多，但大致有三个方面的因素，即生理因素、心理因素以及二者的综合。对失眠的诊断应考虑到它的持续时间、严重程度及性质。一般说来，失眠有以下三种类型。

一是暂时失眠。 由强大的压力或环境的干扰等引起。如考试、住院治疗、疼痛、长途飞行的时差反应等，都可引起失眠。有的人对其周围环境比较敏感。若有轻微的噪音、亮光，甚至与他人一块睡觉就难以入眠。相反，有的人却可以在人行道或铁路站台上安然入睡。还有由药物引起的暂时失眠。如使用咖啡、尼古丁等刺激物，就

可引起这种失眠。不过，这种失眠只发生在少数人身上。吃得太饱，或者喝大量的饮料（可引起膀胱发胀的不适感），都会影响睡眠。此外，卧室的布置以及床上用品也与睡眠有关。有人发现，变换一下较硬或较软的床垫，去除枕头，或者对床上用品做些其他的改变，都可以帮助入睡。这些与个人的喜好有关。

二是短期失眠。 一般要持续两三周。这种失眠通常与情境压力和焦虑有关，可由急性病促成。如病后初愈，身体还很虚弱时，就有可能发生这种失眠。个人受到重大打击，如亲友亡故等，会使人丧失睡眠。另外，精神疾病，如精神分裂症等，也可能引起失眠。由其他原因造成的失眠多数是可以治疗的，但涉及严重心理问题的失眠，尤其像失去理性的恐惧和紧张，频繁地做一些使人难以安眠的恶梦等问题，却很令人发怵。如果患者总担心睡不着觉，就可能失眠并造成恶性循环。因此，对短期失眠要多加注意，应保持良好的睡眠卫生习惯。

三是持续性失眠。 它往往要持续三星期以上。一方面，从心理

因素的角度来看，经常失眠与较严重的抑郁性失调有关，如焦虑、恐慌、边缘型性格、酒精和药物的滥用都可引起失眠。疑病症(患有该症的人总是觉得自己的身体出了毛病，尽管医生告诉他们安然无恙，但仍不停地担心、怀疑)也可促成这类失眠。另一方面，生理上的失调，如高血压、心脏病、甲状腺机能亢进以及风湿病，都可引起失眠。对于上班时间来回变动的人来说，由于生物钟的失调可导致慢性失眠。摄取安眠药、催眠药以及含有酒精的饮料也可造成失眠。事实上，这种情况服用安眠药是不合适的。首先，它可导致上瘾，其次，大脑在服用这类药物后不能正常工作。此外，还有一种推迟睡眠时间的综合征。患者是夜猫子，他们的生物钟推迟，到第二天早晨才能安眠。再就是呼吸暂停或睡眠窒息。如有些时候，一个肥胖的人白天拼命地干活，夜里感到疲惫不堪，然后一下子就睡着了。他的呼吸停止了，但人还是处于清醒状态。这种情况多数发生在打鼾的时候，因此打鼾者会患失眠。最后，还有一种令人难以安眠的腿部综合征，此病多发



生在女士们身上，患者常感到小腿或大腿上特别发痒，有时还出现肌肉痉挛。

究竟如何治疗失眠呢？这要视具体情况而定。要做的第一步工作就是排除一切可能引发失眠的物质因素。如卧室的色彩要暗一点，通风要好，并且尽可能保持安静。失眠患者至少在睡前两个小时内不要吃得太过饱，或者喝咖啡、茶水之类的饮料，已婚人士，就应考虑到睡双人床也有可能引起失眠。因为有的人习惯于单独睡觉。另外，应养成每晚定时睡眠的习惯。如果以上措施难以奏效，那么就应该去找医生，若有必要应去看精神科专家。

值得注意的是，每个人都应

意识到并非所有的失眠都是有害的。对一两次失眠耿耿于怀，只会导致更频繁的失眠。静静地躺下，几乎整个晚上都处于放松或打盹状态，而第二天继续进行自己的工作，却没有过度疲劳的感觉，这种情况并不罕见。对此人们大可不必过多地担心。此外，在通常就寝时间前两个小时以内要减少各种活动，睡前可花半小时读一点轻松愉快的东西。不要读那些悲观抑郁或令人兴奋的东西。也可听听轻音乐。上床之后，就要开始放松肌肉，可从脚部开始。倘若上述活动都无济于事，那就去找医生，听听他们的建议，并在必要的情况下遵照医嘱适量服用一点镇静药或安眠药。