

做到这7点 告别肠胃不适

肠胃健康是指胃和肠道的良好状态,包括消化功能正常、肠道微生态平衡良好及对外界刺激和病原微生物有适当的免疫应答。肠胃健康在整体健康中扮演着至关重要的角色,不仅影响着消化和营养吸收,还紧密联系着免疫系统、心理健康及整体身体状况。要想让肠胃健康,我们可以从调整饮食结构、科学作息、适当运动、补充益生菌、保证水分摄入、肠胃健康监测、减少精神压力等方面入手。下面向大家详细介绍这些维护肠胃健康的关键措施。

一 调整饮食结构

增加膳食纤维的摄入

增加全谷物的摄入:全谷物指包含整个谷粒的食物。全谷物富含多种膳食纤维,如阿拉伯树胶、β-葡聚糖等,它们可以促进肠道蠕动、软化大便、防止便秘。权威组织建议,成年人每天的膳食纤维摄入量应达25至30克。因此,我们应优先选择全谷物产品,并适量增加摄入量。

合理食用蔬菜、水果:新鲜的蔬菜和水果同样富含多种可溶性和不溶性膳食纤维,且含有丰富的维生素、矿物质,对肠胃健康大有裨益。我们应根据个人的消化功能,每天食用不同颜色的2至4份(每份100克)水果、3至5份(每份100克)蔬菜,以获得综合营养。

适量增加功能性膳食纤维的摄入:某些功能性膳食纤维如阿拉伯木聚糖,可明显增加粪便容积,故可短期治疗便秘,但长期过量依赖可能会导致肠道菌群失调。总之,在医生的指导下短期补充一些功能性膳食纤维是可取的。

控制高脂食物的摄入

汉堡、炸鸡等快餐,脂肪(特别是反式脂肪酸)含量很高,长期过量摄入会导致脂肪肝、肥胖、心血管疾病等。我们应尽量减少这类食物的摄入频率和分量,一周进食1至2次即可。

合理进食蛋白质

适量添加瘦肉类:优质蛋白质对维持肠黏膜的细胞结构至关重要。瘦的猪、牛、羊肉含有丰富的蛋白质,口感也好。建议每周进食2至3次,每次120至150克,烹调用煎、烤等方式,不要吃太咸。

适当食用蛋类:鸡蛋是良好的蛋白质来源,还富含卵磷脂、叶酸等营养素。健康成年人每周可食用3至5个鸡蛋,但要避免生吃,以煮、煎、炒等方式烹调。

适当食用天然奶酪:如原味乳酪等,可提供优质蛋白质和丰富的益生菌,有利于肠道健康。尽量选择低脂乳酪,每周进食2至3次,每次30至50克。

二 科学作息

保证夜间7至8小时的睡眠。夜间是肠胃功能恢复的黄金时段。成年人每天的睡眠时间不应少于7小时。睡眠不足会导致胃肠激素变化,影响食欲和消化。我们应早睡早起,入睡时间不宜过晚。

避免经常熬夜。各种原因导致的

偶尔熬夜问题还不大,但长期熬夜易导致肠胃功能紊乱。我们应培养按时睡觉的习惯,22时前上床睡觉为好,规律作息。

三 进行适量的有氧运动

如快走、慢跑、游泳等有氧运动,可以促进肠蠕动、增强肌肉张力,对肠胃健康有益。建议每周进行3至5次有氧运动,每次30分钟为宜。

四 补充益生菌,优化肠道微生物

天然乳制品。优质酸奶、乳酪等乳制品含有丰富的嗜酸乳杆菌、双歧杆菌等益生菌,长期食用有助于优化肠道菌群的结构和功能,建议每周食用2~3次。

益生元是含有特定益生菌的营养补充剂,短期内服用可快速改善肠道微生态环境。在医生的指导下选择适当的益生菌菌种补充即可。

发酵食品。如腌菜、酱油等天然发酵食品中含有丰富的益生菌,也可适量食用。

五 保证日常充足的水分摄入

定量饮水,防止脱水。建议每天饮水1.5至1.7升。可以用水杯计量日饮水量。若一天喝水不够,建议随身携带一瓶水,时刻小口补充。

多食用含水量高的食物。可多吃西瓜、黄瓜、番茄、莴苣等高分水食物。

出现便秘时,应增加水分的摄入,从而软化肠内的食物残渣,刺激肠蠕动。补充水分是治疗轻度便秘的首要手段。

六 密切监测肠胃健康

专业的肠镜和胃镜检查可以直接观察肠胃黏膜情况,是肠胃疾病诊断的“金标准”。有条件的人群40岁后应定期进行肠镜和胃镜检查。

大便常规检查可观察大便性状、隐血、菌群等情况,可以了解肠道健康状况。有肠胃问题时,应定期检查。

营养指标监测可以检测血红素、白蛋白、维生素等营养指标,评估营养状态及肠道吸收功能。

七 减小精神压力

学会放松心情。过度焦虑容易导致消化异常,可通过深呼吸、聆听音乐、积极沟通和交流等方式卸下压力,保持心情愉快。 据人卫健康微信公众号

鼻病毒 据科普中国

鼻病毒阳性率上升 症状与流感如何区分

寒冬来临,气温骤降,许多人出现鼻塞、流涕等感冒症状。检查后却发现,感染的既非流感也非呼吸道合胞病毒,而是鼻病毒。

1月7日,中国疾控中心发文提醒,门急诊流感样病例中鼻病毒检测阳性率有所上升,在南方个别省份甚至超过呼吸道合胞病毒,仅次于流感病毒。这表明当前除流感病毒外,鼻病毒是导致呼吸道症状的主要病原体之一。

鼻病毒究竟是什么?它与流感如何区分?更难防吗?

鼻病毒主要通过两种途径传播

鼻病毒又称人鼻病毒,是一种很小的单链RNA病毒,它是引发普通感冒的主要“元凶”之一,在成人和儿童中极为常见,是导致儿童急性上呼吸道感染最常见的病原体(占30%至50%)。

鼻病毒非常“狡猾”,主要通过以下两种途径传播:

呼吸道飞沫传播:感染者打喷嚏或咳嗽时,病毒会随着飞沫传播给周围人群。接触传播:鼻病毒可在室温下存活数小时,因此日常用品可能成为病毒“中转站”。如果人们触碰了被病毒污染的物品(如门把手、餐具、玩具、毛巾等),再用手接触自己的口、鼻或眼睛,就可能感染病毒。

鼻病毒、流感、合胞病毒有何不同

一般来说,冬季常见呼吸道病毒感染普遍会出现发热、咳嗽、咳痰、咽喉疼痛、打喷嚏、流鼻涕的症状,但不同病毒感染也有不同特点。

北京大学人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师公丕花介绍,鼻病毒的核心特点是上呼吸道症状突出,主要表现为鼻塞、流鼻涕、打喷嚏,全身症状轻微;流感主要为全身症状居多,一般症状较重;呼吸道合胞病毒感染常见于幼儿,2岁以内的孩子更为高发,表现为流涕、低热、咳嗽等症状,婴幼儿可能出现明显喘息、哮鸣音,严重者可出现呼吸困难。

感染鼻病毒后,多数健康人群7至10天可自愈。特殊人群(婴幼儿、老人、免疫力低下者)感染后需警惕,可能引发下呼吸道感染,或诱发

哮喘、慢阻肺急性发作。

若出现持续发热超3天、精神萎靡、气促胸闷、婴幼儿脱水等情况,应及时就医。

如何科学预防鼻病毒

目前无鼻病毒特效药及疫苗,核心以非药物预防为主。

日常预防:勤洗手(肥皂/洗手液+流动水,搓洗20秒)、常通风、减少接触患者、不共用个人物品、家庭清洁(高频接触表面用75%酒精或含氯消毒剂进行擦拭,每日1至2次)、增强抵抗力(多吃新鲜果蔬、规律作息避免熬夜、每周进行3次快走或慢跑等温和运动)。

居家护理:多休息、补水,鼻塞时可用生理盐水/海盐水喷鼻,保持室内湿度在50%至60%,低热时优先物理降温。

感染者防护:咳嗽、打喷嚏时用纸巾捂口鼻,与家人分餐,佩戴口罩,避免交叉感染。

不幸中招,这些“坑”别踩

别乱用抗生素:根据具体症状使用感冒药,但不可滥用抗生素,因为鼻病毒是病毒感染,抗生素对它无效。

奥司他韦无效:奥司他韦等抗流感药物对鼻病毒无效,无需使用。

有的“小感冒”别忽视:若症状持续恶化,如出现高烧不退或呼吸困难,立即就医。

国家应急广播提醒,冬季是呼吸道感染病高发季,鼻病毒感染常见且可防可控,做好基础非药物防护就能有效降低感染风险。一旦不幸中招,务必牢记多休息、多喝水、勤通风。

据央视新闻客户端、中国疾控中心