

提及胃炎，你对他有几分了解？

胃炎，可以由多种因素引起，最终导致胃黏膜出现炎症，从而引起人体的不适。胃炎可分为急性胃炎与慢性胃炎，急性胃炎，症状来的快，发病快，短时间内，患者上吐下泻。急性胃炎可能由腐蚀性化学物质、激烈的情绪、刺激性食物等多种因素引起。

慢性胃炎可能由长期的饮食不当或者不规律的作息引起。而慢性胃炎则不然，它表现的慢，但是时间持续长。



急性胃炎与慢性胃炎，都可以通过服用调节胃部酸度药物或服用抗生素治疗，再可以服用一些增加胃动力等药物，但是不能说一直吃药，生活管控最关键

- 1、保持心情愉悦放松，保证充足的睡眠，内分泌同样会影响肠胃
- 2、饮食方面注重清淡，不食用刺激性食物，十分有利于症状的好转。

- 3、就餐时应细嚼慢咽，让食物嚼烂唾液包裹食物，减轻胃的负担
- 4、减少食用高纤维食物，减轻胃的消化负担，
- 5、坚持吃早餐，不吃早餐胃分泌的胃酸就没有食物进行消化吸收，胃粘膜就会受伤害
- 6、饭不过饱，吃饭过饱容易消化不良，胃溃疡发病几率就很高



胃炎在当代年轻人中十分高发，他们饮食不规律，这顿吃的特别多，下顿什么都不吃。

爱吃油炸膨化食品，炸鸡、甜点等等。他们爱吃快餐，自己做饭是非常困难的。甚至有很多人过度爱美。为了减肥不吃饭，有的因为自己的情绪暴饮暴食等等....他们作息不规律，经常的熬夜，熬夜使他们可以得到一种莫名的刺激感，，殊不知，对器官的损耗极大，对精神状况的影响也极大。研究表明患抑郁症的人中熬夜的人比不熬夜的人多出30%。熬夜是一种对我们任何一种器官都会很大的伤害，对胃更是有巨大的伤害。