

# 功能性消化不良的饮食治疗

殷建萍

第二人民医院 四川省甘孜州康定市 626700

功能性消化不良属于近年来临床中发病率较高的一类功能性胃肠道疾病,患病后患者的症状多表现为上腹部疼痛、恶心、呕吐、早饱感、食欲下降以及嗝气等,且任何年龄段均可能发病。同时此类患者通过接受临床检查,能够排除诱发该疾病和症状表现的器质性疾病。功能性消化不良的发生诱因复杂,多与不良的饮食习惯、环境因素、社会因素和自身心理因素等有关。所以若患者症状出现后一般表现出反复性及持续性的特点,且病程相对较长,一般可达数周甚至数月之久。目前对于功能性消化不良患者的治疗多采取药物治疗方案,与此同时还需要辅助一些其他的干预措施,例如改变不良的生活习惯、严格戒烟戒酒、科学调整饮食结构、积极进行体育锻炼,同时结合患者的心理特点给予心理疏导等。这其中积极调整饮食结构,对于功能性消化不良患者来说是极为重要的,也是加速病情康复和避免治疗后疾病再次复发的重要措施。

功能性消化不良的主要危害

## 1. 腹泻

功能性消化不良患者患病后肠道中原本平衡的状态被打乱,所以容易产生腹泻情况,并且腹泻也是患者的一种自我保护机制,能够将残留在体内的大量毒素排出到体外。然而,如若过早的口服相关止泻药物,这种方法是不可取的,容易产生梗阻情况。

## 2. 便秘

功能性消化不良患病的主要原因多是日常饮食不节或者饮食不规律,特别是许多患者日常饮食中吃的过于油腻、吃生冷辛辣的食物,长期的不规律饮食使得上述不健康的食物大量堆积在一起就会诱发便秘,导致肠道内的毒素大量堆积从而诱发功能性消化不良,便秘和功能性消化不良两者容易形成恶性循环。

## 3. 腹痛

由于患者肚子里堆积大量食物,非常容易造成肠道蠕动的异常情况。特别是对于儿童患者来说,易诱发腹痛和呕吐等症状,情况严重时即便是通过服用药物也不起作用,还需到医院接受进一步的检查。

## 4. 胃瘫痪

患者长时间的胃动力不足造成消化不良,并且肠道内大量堆积杂质无法顺利排泄以及肠道长时间的无法顺利吸收营养,长此以往就会产生恶性循环,致使胃肠动力不足,甚至可能造成胃瘫痪。

## 5. 胃萎缩

对于功能性消化不良患者来说,若不能及时有效的治疗和干预,随着病情的发展还可能诱发萎缩性胃炎,这也是十分常见且危害性极高的胃部疾病。主要原因在于腺体发生萎缩以及保护能力的下降,致使部分胃体发生萎缩,患病后患者还可能接受手术切除治疗,避免进一步诱发癌变。

功能性消化不良的危害性如此之大,与此同时该疾病的发生又与日常的不科学和不规律饮食有关。因此对于功能性消化不良患者来说,除了可以服用药物进行治疗外,通过积极的改善饮食也是促进疾病康复的重要途径。以下就为大家讲解一下功能性消化不良患者如何通过科学的饮食来进行疾病治疗。

### 1. 饮食定时

现代人由于生活工作的繁忙,很难坚持定时的饮食,时常都是急匆匆地进餐,在狼吞虎咽了几口后就再次忙于工作。事实上,这种饮食方法是对于胃肠道功能极为不利的,坚持定时饮食是对功能性消化不良疾病进行治疗的良方。

### 2. 进餐时应集中注意力。

在进餐的过程中需要在舒适的环境下保持缓慢的速度,进食千万不要狼吞虎咽,并且最佳的进餐方式是集中注意力,不要一边看电视一边进餐,也不要一边与人交谈或者考虑工作等一边进餐。并且在进餐的过程中要维持心情的舒畅和愉悦,这样有利于促进胃液的分泌,更好的保持胃肠运动的协调性,这样也有助于食物的顺利

消化和吸收。

### 3. 细嚼慢咽

在吃东西的时候,应该尽可能将食物嚼细嚼碎,这样能够缓解胃肠道的负担。如若进食过快进食过急,再加上进食的过程中不停的话,非常容易在进餐的过程中吸入更多的空气从而造成胃肠道胀气,这不利于功能性消化不良疾病的康复,甚至会进一步加重病情。

### 4. 少吃难以消化的东西

现代人喜欢吃高蛋白和高脂肪含量的食物。事实上这些食物在胃肠道消化时需要耗费更长的时间,长时间食用此类食物容易造成胃肠道的蠕动缓慢,并进一步增加胃部负担。与此同时,还要避免食用具有刺激性的食品,例如油腻食品和辛辣食品。日常饮食中食用大量含有钙质和蛋白质的食物,例如豆类、乳制品、鸡蛋黄、乳类、松花蛋、瘦肉类及咸鸭蛋等会造成大便呈碱性,并且质地十分干燥无法排出进一步加重便秘,不利于功能性消化不良疾病的康复。

### 5. 避免暴饮暴食

进餐时暴饮暴食会加重胃肠道负担,每餐可以保持七分饱为宜。

### 6. 控制体重

对于肥胖者来说,可以适当的进行减肥,这样有利于缓解胃部的负担。

### 7. 少吃易胀气食品

食用大量容易产生胀气的食品,会对胃运化产生影响,从而进一步加重功能性消化不良的症状。例如干豆类、红薯、洋葱、甜食和土豆等。

### 8. 减少进食量

对于功能性消化不良患者来说,可以考虑采取饥饿疗法,也就是适当的减少每天的进食量,或者改为只吃一些比较清淡和易消化的食物,例如以白米粥配合开胃小菜,这种做法能够帮助缓解胃肠道的负担,从而增加胃肠道的舒适感和轻松感。还需要少吃具有刺激性和比较生冷的食物,对于红薯和巧克力等食物也应少吃,并且要坚持少食多餐的原则,严格戒烟戒酒。

### 9. 餐后散步

对于症状比较轻微的功能性消化不良患者来说,或者仅仅存在一时性过饱情况,可通过饭后散步或者轻轻按摩腹部等途径来进行症状的缓解。餐后一到两小时可适当的进行体育运动以及体力劳动等,能够增强身体对于热量的消耗,有利于帮助解除消化不良的症状。

### 10. 维持心情舒畅

功能性消化不良患者在进餐的过程中应该保持心情的愉悦,也可以在闲暇之余与家人和朋友聊天,这样也有利于缓解身体的疲劳感并减轻由于消化不良所引起的巨大精神压力,与此同时还能够帮助提升抗病信心,这有助于胃肠道功能的改善并促进食物的良好消化和吸收。

### 11. 其他注意事项

在饮食过程中,应该特别注意避免食用荤腥、海味以及油腻等不利于消化和吸收的食物,与此同时也不宜吃一些冰激凌及甜品类食物。饮食中应该以清淡的食物为主,一般来说维持清淡饮食一到两天便能够促进胃肠道功能的改善,有利于清除胃肠道内堆积的食物残渣。除此以外,也可以适当应用一些助消化类的药物,例如胃动力药物吗丁啉可以帮助改善胃部排空缓解胃胀感。服用乳酸菌素片能够在肠道内形成一层保护膜,抑制病菌和病毒对于胃肠道的侵袭,并且此类药物还可促使胃液的分泌,进而帮助改善消化功能。

### 作者简介

殷建萍(1977-04)藏族,四川甘孜,中级医师,主要研究方向:功能性消化不良的饮食治疗 大内科