

你最近一次生气是什么时候?
追剧时,被反派角色“气得胃疼”;辅导孩子功课,刚教完第一道题就“气饱了”;甚至有的人因为生气或紧张,而出现假性呕吐现象……

都说“胃”其实是个“情绪器官”,“气得胃痛”是很多人都有过的经历。那么,为什么生气时会胃疼?

“气得胃疼” 是有科学依据的

大脑到肠胃有条“情绪专线”



“气得胃疼” 是有科学依据的

为什么生气、紧张时会胃疼?这要从胃的结构和功能说起。

胃是一个很聪明的“口袋”,接受来自食管的食物,并进行初步消化。为了能将食物分解,这个“口袋”会分泌胃酸、胃蛋白酶等多种化学物质。

同时,胃还会规律性地蠕动,将食物混合、磨碎,形成食糜。随后将食物从幽门排出,进入十二指肠,在这里进行营养物质的吸收。

胃的蠕动、泌酸与“脑-肠轴”密切相关。脑-肠轴是由神经内分泌和免疫因子介导的,受心理社会因素调整的胃肠道和脑之间是一个双相整合系统,肠道菌群可通过肠-脑轴影响脑和行为。

外源性(景象、气味等)或内感性(情绪、思维)信息,通过高级中枢传出的神经冲动,可影响胃肠感觉、运动、分泌和炎症。

相反,胃肠状态又可通过脑-肠轴影响中枢痛觉、情绪和行为。

因此,心理应激可以引起人的胃肠动力异常,大致分为两种情况:

压抑性情绪,比如焦虑、抑郁、恐惧等,常常导致胃肠道动力低下,会出现食欲不振、暖气、打嗝、早饱、饱胀等不适。

较为亢奋的情绪,如愤怒、生气、厌恶则可以导致胃肠高动力反应,这类情绪活动容易引起胃酸分泌增加、胃肠蠕动增加,造成胃食管反流、胃炎,甚至消化性溃疡。“气得胃疼”就是这个道理。

一生气胃痛 中医这么说

先看一个病例。

梁阿姨今年50岁,偶尔觉得心窝处隐隐不适,但症状不重,就没有放在心上。最近一个月梁阿姨因为工作上的事情心情特别烦躁,心窝处从不适感发展到一生气就隐隐作痛,同时肚子总是很容易饱胀,吃一点点东西就感觉很饱再也吃不下了,还时不时反酸水。

这时候梁阿姨紧张了,她就去当地医院消化科门诊就诊,医生建议她做胃镜了解胃部的情况。胃镜结果提示是慢性胃炎,于是医生给梁阿姨开了一些抑制胃酸和保护胃黏膜的药物,但梁阿姨服药后症状改善的并不明显。于是梁阿姨就来到广东省中医院脾胃病科门诊就诊,经过医生仔细地望闻问切,结合以往的辅助检查,认为梁阿姨的心窝部隐痛主要是情绪不佳所致的。医生给梁阿姨开具了疏肝解郁,健脾益气的中药治疗,同时嘱咐梁阿姨一定要保持心情开朗。

经过1月的治疗,梁阿姨的症状基本消失了。

广东省中医院脾胃病科张北平教授介绍,胃肠道活动由植物神经支配,当人处于情绪激动即应激状态时,会导致植物神经紊乱,导致胃肠道肌肉过度收缩痉挛,胃酸分泌过多,肾上腺素分泌过多血管收缩影响胃肠道血供,这些因素都可能产生疼痛的感觉。而有慢性胃炎基础的人群,因为本身存在胃组织受损,所以比一般人更容易“气得胃痛”。

从中医的五行生克关系来看,木克土,肝属木,脾属土,当脾气虚弱,或肝气郁滞,木克土太过,则会出现脾胃消化功能受损的病理情况。肝主疏泄,表现为调节脾胃之气的升降、调畅情志等,当情志不畅则肝郁失疏泄,肝郁气滞则影响脾胃升降运化功能,可以出现腹部胀痛、胃口欠佳、反酸欲呕等症状。

专家同时提醒,女性朋友以肝为用,常常需要兼顾工作和家庭,压力山大,如果不能有效疏导,更易出现情绪问题,久而久之,则可能出现身体各种不适。除了会影响脾胃出现消化系统症状,还会出现喜叹气、肋肋部疼痛、失眠、月经不调等问题。

胃肠,对情绪最敏感的器官

在功能性消化不良、便秘、肠易激综合征等病症中,心理因素往往起着重要作用。因此,有科学家将胃称作“人体的第二大脑”,是最容易受情绪影响的器官之一。

中国医学科学院肿瘤医院胰胃外科教授田艳涛表示,胃癌的发生与情绪也有很大关系。易怒、焦躁、悲观情绪不可取,心情好才能胃口好、吃得香。

除此之外,精神压力大的人更容易抽烟或借酒浇愁,而吸烟和喝酒是引发胃癌的高危因素。

心情不好时,要通过积极健康的方式排解不良情绪,比如参加体育运动,做一些喜欢的事情转移注意力,或是求助于专业的心理咨询,保持良好心态。

如果你已经处在发怒的边缘,不妨试试美国经营心理学家欧廉·尤里斯教授的平心静气三法则:首先降低声音,继而放慢语速,最后胸部挺直。

降低声音、放慢语速可以缓解向上的爆发力,给大脑时间让情绪缓和;而胸部挺直,不仅可以淡化紧张的气氛,拉大和别人的距离,肺部也会吸入更多的氧气来帮助大脑工作。

基于同样的原理,愤怒时先做深呼吸,把嘴巴闭上一会儿也会有不错的效果。

据《生命时报》

4类胃疼对症处理

消化不良

患者常有上腹痛、胃胀、暖气等不适,可分为功能性和器质性消化不良两种。前者主要与精神心理因素、内脏高敏感性、胃酸分泌增多、幽门螺杆菌感染有关;后者主要与消化系统疾病有关。

建议

注意规律进餐、避免辛辣刺激食物,戒烟忌酒,适当运动,保持情绪稳定。

若长期或严重消化不良,伴有消瘦、贫血等应及时就医,排除有无消化系统器质性病变。

慢性胃炎

约1/2慢性胃炎患者有上腹部不适、饱胀、隐痛、烧灼痛,也常见食欲不振、暖气、反酸、恶心等消化不良症状。

严重者可伴有维生素B12缺乏的表现,如贫血,消瘦,舌、口腔、消化道黏膜炎症等。

建议

一旦确诊慢性胃炎,就要记住“三分治,七分养”,除了按时服药,还要注意以下细节。

减少酸辣刺激:过于酸辣的食物、咖啡、浓茶对胃黏膜有刺激性,尽量少吃。生冷食物易导致胃痉挛,最好做熟再吃。

避免烟酒无度:酒精可对胃黏膜造成物理性损伤,且会增加其对致癌物敏感性。

不要饥一顿饱一顿:饥饿时,胃酸无食物中和,浓度较高,易造成黏膜损伤。进食过快、口味偏咸、爱吃烫食等也容易诱发慢性胃炎。

不过劳:无论是体力劳动还是脑力劳动,如果疲劳过度,都会引起胃肠分泌功能失调。

饮食定时、定量:每天进餐不定时,会引起胃液分泌紊

相关链接

缓解胃痛试试这些妙招

中医讲究“急则治标,缓则治本”。广东省中医院脾胃病科张北平教授说,从根本上来说,平时应该保持心情舒畅,学会一些情绪调节的方法,比如转移注意力、适当发泄等,还可以进行一些户外活动如跑步、游泳、登山等。根据病情需要,可以选择逍遥散、柴芍六君汤等方剂,建议在医生专业指导下使用。

如果想要及时缓解胃痛症状,中医有很多有效的小妙招,大家都可以学起来,如穴位按压、穴位艾灸或者热敷腹部等。

揉按足三里:用拇指指腹揉按穴位,两侧交替进行,持续3-5分钟。

“足三里”位置:膝盖凹陷处往下四指处。

乱。饮食应固定在几个时间点,可选择一日三餐或四餐。

胃溃疡

胃溃疡引起的疼痛多位于上腹部、胸骨、剑突后,常呈隐痛、钝痛、胀痛或烧灼样痛。疼痛一般在进餐后1小时内出现,约1-2小时后缓解,直至下次进餐后再次重复出现上述症状。

幽门螺杆菌感染、药物及饮食因素、胃酸分泌增多、精神紧张等都是重要诱因。

建议

胃溃疡患者应行胃镜检查进一步明确,并检查有无幽门螺杆菌感染,若感染应及时接受根除治疗。

饮食上避免进食辛辣刺激食物,不喝浓茶、咖啡、饮料等。若发生黑便、上腹部剧烈疼痛不能缓解,应及时到消化科就医。

胃痉挛

胃痉挛是指胃部肌肉抽搐,常表现为胃部剧烈灼热疼痛,还会有恶心呕吐、手脚发凉等情况。

建议

胃痉挛的发生往往与进食寒冷刺激食物、腹部肌肉拉伤、气温骤降等有关。患者在日常生活中尽量避免以上情况发生,做好保暖。

一旦发生胃痉挛,一般可通过按摩、热敷、饮用热水等缓解不适。若疼痛持续加重、反复不能缓解,则需及时就医。

人体腹腔里有很多重要器官,有时很难根据腹痛部位,自行判断腹痛真正原因。所谓的“胃痛”也有可能是胰腺炎、阑尾炎、胆结石、胆囊炎的表现。对于病情反复、不缓解的人,及时就诊尤为重要。

据《生命时报》

相关链接

缓解胃痛试试这些妙招

揉按中脘、天枢穴:用拇指指腹均匀用力揉按穴位,持续3-5分钟;可涂抹万金油后揉按,效果更好。

中脘位置:人体上腹部前正中线上,脐部以上4寸;天枢穴位置:腹部脐部前正中线旁开2寸(三个手指)。

揉按内关穴:用拇指指腹均匀用力揉按穴位,边按边揉,两侧交替进行,直至穴位酸胀发热。

内关穴位置:掌心向上,手腕第一横纹往上三指的第二条筋之间的凹陷处。

腹部热敷:用热水袋或中药包热敷上腹部可温中散寒、行气止痛。中药包制作:吴茱萸200克、粗盐500克炒热或微波炉加热后装进布袋封好口即可。

据《广州日报》