

農村家庭

預防發生胃病

注意飲食起居

黃靜宜

只有患胃病的人才知道“胃痛”時的痛苦，儘管你用什麼方法來醫護和治療，每當它發作時，找醫生打針服藥仍不見得立刻有效，使你整夜不能成眠，對於任何美味的食物都不感興趣。

胃病患者應該如何處理呢？下列數點可供參考：

(1)胃病的起因，多是由於患者對吃的時間沒有正確的安排。因此吃的時間一定要定時，使胃部適應它的消化工作，如果吃的時間不定時或者吃得太多太少，都會引起胃病。

(2)患胃病者不可亂吃東西，特別是醫生諄諄附囑不可吃的食物。因為錯吃對胃病有不良效果的食物，是會使胃病日漸加深的。

(3)生活要正常，早起早睡對身體健康有好處，患有胃病的人切忌打通宵麻將，這樣會使體力消耗淨盡，使病勢加深。

(4)患胃病的人，早餐最好吃粥，因為粥含有水分，對於清理腸胃最適宜。其次是患有便秘的人，早晨吃粥也是有益的。吃麥片也是適

宜的。

(5)晚上不習慣吃宵夜的患者，最好就不吃，如果胃病患者有吃宵夜的習慣，也只適宜吃一些比較易消化的食物，並且份量不能過多。因為臨睡時吃了過多的食物，對胃是百害無一利。

(6)不可吃太多刺激性的食品，如咖啡、辣椒、酒等，香煙也要少吸。

(7)煎炒炸的食物不宜多吃。

(8)多喝開水，幫助消化，使胃病能更快痊癒。

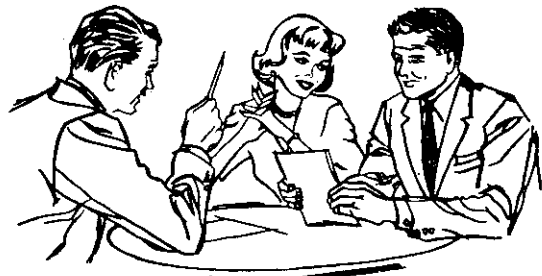
(9)吃完飯後，吃個生鮮水果，可幫助消化。

(10)有些人以為吃軟化的甜點和多喝湯水，便易消化，又不損害胃，這是錯誤的。

因為這會使胃漸漸失去吃粗硬食物的能力，所以，不必要太選擇飲食，只要不吃太難消化的食物，對胃是無害的。

胃部出了毛病，不管吃什麼營養的東西，都不能吸收。胃部發生的毛病最普遍的是胃下垂、胃擴張、胃潰瘍、胃癌等。這些胃部毛病大多是慢性的。

為什麼會發生“胃下垂”呢？一般原因為褲帶或腰帶繫得太緊所引起，特別是生產次數多的婦人，



更容易發生，所以產婦於產後對於肚帶須小心，以免引起“胃下垂”症。

胃下垂是胃囊在固定位置之下，普通正常人的胃，大約在肚臍之上寸左右部位，患胃下垂的人胃囊會垂到肚臍下面，發現這種情形，可把褲帶在小肚下紮着，下垂的胃囊慢慢向上升或是利用按摩治療也有效，最好仍應請醫生診治。

患胃擴張的人變成一個大食漢，初期患者雖然不會感覺什麼異狀，但長期的發展下去，便會引起胃痛，食量也會逐漸衰退，甚至食後三兩小時後便會嘔吐，同時因為堆積食物在胃囊太多，胃的出口變窄，應排出來的東西出不了，無形中脹在胃囊裏，引致胃擴張症。

患有胃擴張症的人，肚子餓了不會感覺胃痛，但當食物一進到肚裏去時，疼痛便立即發生。但是如

果餓了一個時候，只進食少量的食物似會止痛。所以，患者應該禁止暴飲暴食，每次進食的食物不可太

多，吃東西時寧可最少次數多慢慢地胃部的擴張收縮，即會治癒。

胃潰瘍，是胃囊粘膜損傷了因

而出血的一種病症，當患者吃東西時會感覺肚子痛，雖然食慾不減，但是吃時肚子又痛，結果弄到吃不得東西的程度。

如果患者肚子痛得很利害，該從速將冰袋壓在小腹部份，即可減少許多痛苦，並應請醫生治療。此病患者可以施手術治療，只要兩、三個星期即可痊癒，但是曾經患過這種病症的人，對食物非加倍小心不可。



——家事班員工風舞（卯月正）——

農業(園藝)用遮光網

降低溫度、減少光線的最佳利器！
調整栽培環境的妙方！

台和網

DIONET ダイオネット

適合：苗床、香菇、蘭花、室內植物
及各種作物栽培場所之光線和
溫度控制。屋外蔭棚之應用等
用途廣泛、經濟實用。

尺 寸：寬度1公尺、1.8公尺、2公尺。長度均為50公尺。
遮光率：自50%~95%多種。
顏 色：黑色、綠色、銀色。
來 源：台製、日製均可供應。

◀敬請指教·歡迎洽購▶

台和園藝企業股份有限公司

台北市士林區中正路104巷1弄2號

TEL: (02) 831-3302 郵政劃撥 101360

您想知道

東台縱谷的開發前途嗎？

台灣鄉土引

許柏修編著

豐年叢書HV#801

本書介紹台灣千變萬化的地
形景觀、水土保持的地理景
觀及環境衝擊的城鄉景觀，
圖版多，內容豐富。

定價100元

郵購另加掛號郵資8元

豐年社 台北市溫州街14號
郵政劃撥 5930號