

现代人生活节奏快、精神压力大，导致很多人都存在肠胃不适的情况，其中最常见的肠胃疾病就是慢性肠胃炎。

慢性肠胃炎是指细菌或毒素导致胃肠道黏膜的炎症改变，与暴饮暴食、腹部受凉、饮食不节、大量饮酒多种因素有密切关联。



### 第二、适当喝些养胃粥或酸奶

为了增强黏膜的屏障作用，就要在日常生活中多吃些滋养肠胃的食物，其中效果最好的就是酸奶和养胃粥。常见的养胃粥有：

小米山药粥、南瓜粥、红枣糯米粥、青菜瘦肉粥等

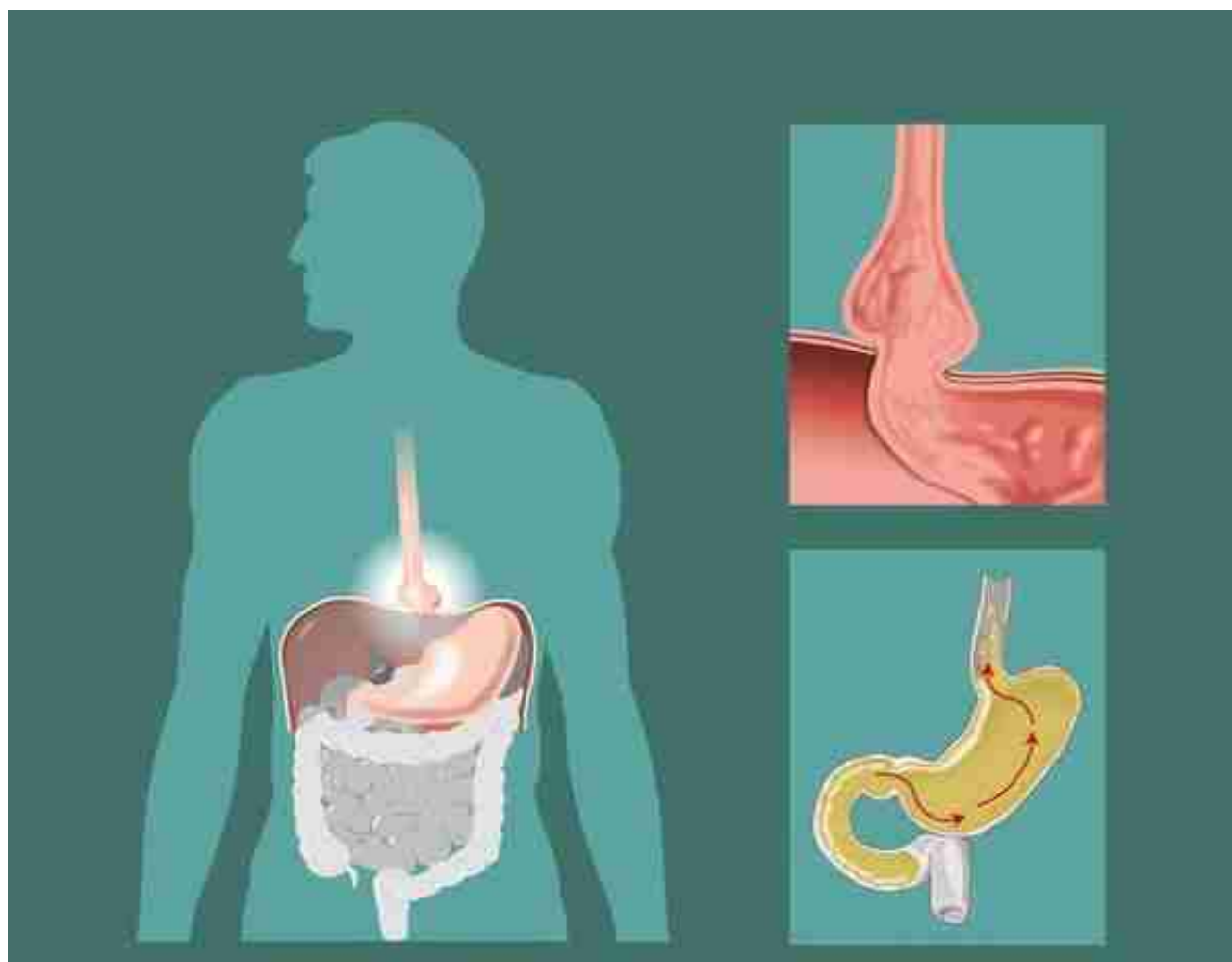
，这些食物能够在消化道内形成保护膜，减少胃酸和食糜对黏膜的损害，促进炎症病灶的修复。同时，适当喝些酸奶也可以起到滋养脾胃的效果，还能补充蛋白质和热量，调节胃肠菌群。



#### 第四、科学服用治疗药物

临床上肠胃炎治疗药物的种类较多，要制定个体化的用药方案。比如肠胃炎患者有慢性腹泻症状，可以服用蒙脱石散、肠道益生菌冲剂进行调理肠道菌群。如果肠胃炎患者有胃痛、反酸的症状，可以服用三九胃泰、香砂养胃丸进行健脾养胃的治疗。

如果需要服用抗炎抗菌药物，比如左氧氟沙星片这种广谱抗菌药，就需要咨询相关医师，不能一有腹泻就自己吃抗生素，防止用药不当导致菌群失调、药物不良反应或继发感染。



除此之外，积极进行体育锻炼、每日定时定量的饮食都有助于缓解肠胃炎症状。肠胃调理需要一个过程，改变不良饮食和生活习惯后，吃些易消化的食物，保持良好的心态和健康的生活方式，慢慢的就会调理好肠胃，跟胃痛和腹泻说拜拜。