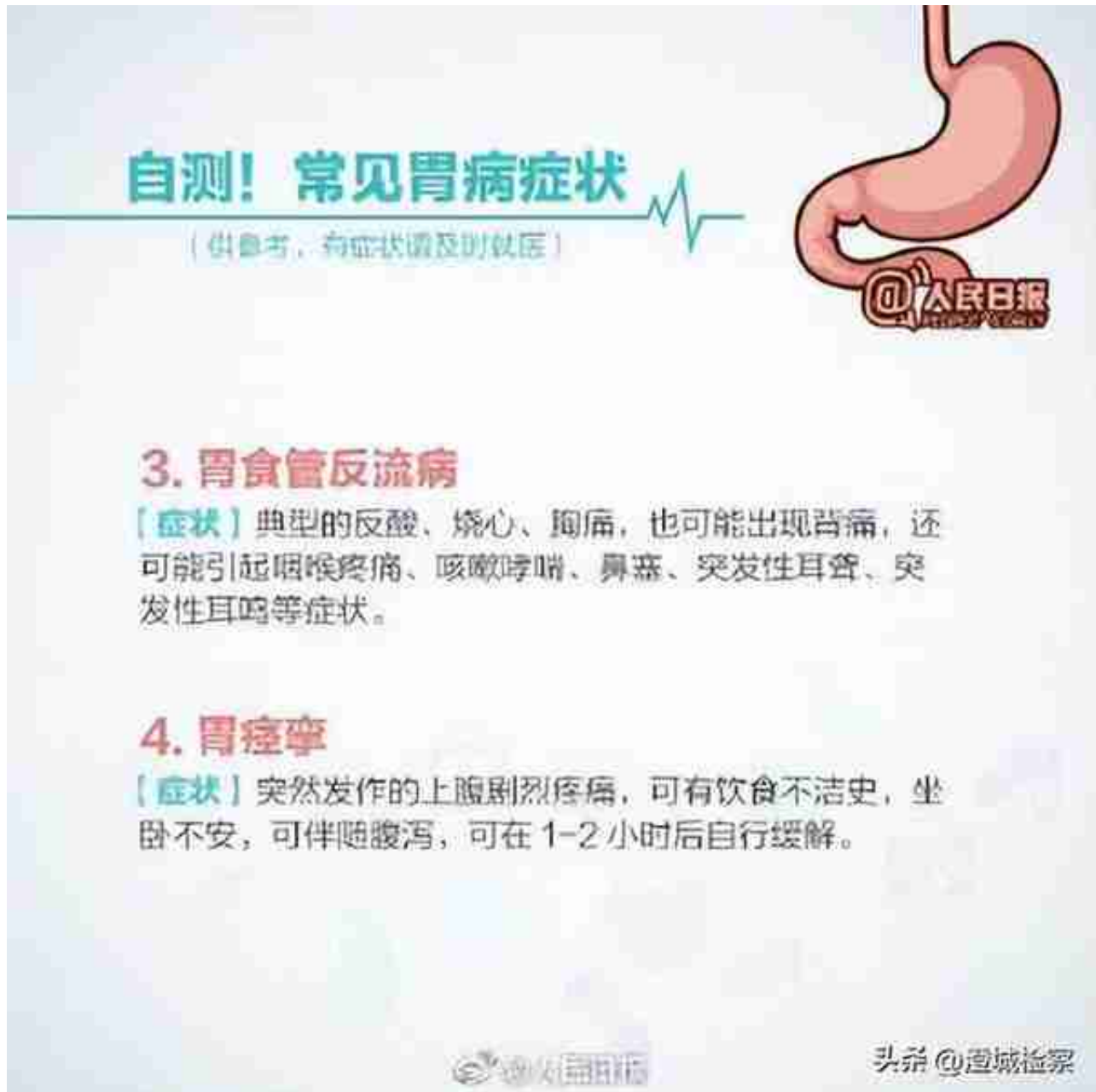


加班熬夜、不吃早餐、天天吃撑、吃饱就睡...胃就是这样被弄坏的。哪些生活习惯可能会导致胃病？胃有不适，怎样根据症状自测？9图养胃指南↓↓转给胃不好的TA，戒掉伤胃坏习惯！ #早午餐不要合成一顿#



The infographic features a light blue background with a stylized illustration of a human stomach in the upper right corner. The stomach is pinkish-red with a white outline. Below the stomach is a red heart icon with the text '@人民日报' (People's Daily) and 'A PEOPLE'S VOICE' underneath. The main title '自测！常见胃病症状' (Self-test! Common symptoms of stomach diseases) is written in large, bold, teal characters. Below the title is a teal ECG line graphic. A subtitle '(供参考，有症状请及时就医)' (For reference, seek medical attention if you have symptoms) is written in smaller teal text. The infographic lists two conditions: 3. 胃食管反流病 (Gastroesophageal reflux disease) and 4. 胃痉挛 (Gastric spasm). Each condition is followed by a description of its symptoms in teal text. At the bottom left, there is a small logo for '人民日报' (People's Daily). At the bottom right, the text '头条 @澄城检察' (Headline @Chengcheng Procuratorate) is displayed.

## 自测！常见胃病症状

(供参考，有症状请及时就医)

### 3. 胃食管反流病

**【症状】**典型的反酸、烧心、胸膈，也可能出现背痛，还可能引起咽喉疼痛、咳嗽哮喘、鼻塞、突发性耳聋、突发性耳鸣等症状。

### 4. 胃痉挛

**【症状】**突然发作的上腹剧烈疼痛，可有饮食不洁史，坐卧不安，可伴随腹泻，可在1-2小时后自行缓解。

头条 @澄城检察

## 注意! 应该杜绝的八条伤胃习惯



### 1. 饮水不足

可能会导致腹胀、便秘,接下来出现痔疮出血,还有一些人出现长期的肠道炎症,会造成得癌症风险的增加。

### 2. 长期吃垃圾食品

经常喝可乐、吃汉堡包,不吃蔬菜,体内缺乏维生素;同时胃肠道长期高热量摄入,就会造成炎症性肠病。

### 3. 暴饮暴食

胃有一定的容受性,暴饮暴食会出现胃部张满不适。还可能造成胰腺炎等更严重的问题。

## 注意! 应该杜绝的八条伤胃习惯



### 6. 滥用药物

很多人滥用阿司匹林等解热镇痛药, 对胃黏膜产生损伤, 也会引起慢性胃炎。

### 7. 饮酒抽烟

酒精的大量摄入, 直接对胃黏膜有损伤; 吸烟很容易引起幽门括约肌松弛, 胆汁反流。

### 8. 作息不规律

正常人下半夜一两点钟, 胃酸分泌最多, 而经常性熬夜会打乱生活节奏, 也会对胃产生损伤。



头条 @ 遵城检察

## 学起来! “保胃”八个关键时间



**12:00**

午饭后别马上午睡。

午饭时间要尽量充裕，不要飞快吃完饭马上投入工作中。吃完饭最好能安静待一会儿，不宜马上午睡，最好休息一下再睡。

**14:00**

“饭后一支烟，但早见神仙。”

吸烟会使血管收缩，胃的保护能力变差。同时，烟碱、尼古丁等毒物也会进入唾液，这些均可导致胃溃疡。

**16:00**

加餐是保“胃”。

下午若觉得饿，可以适量补充一点点心、水果，长期空腹容易导致胃溃疡和胃肠功能紊乱。



头条 @宣城检察