

# “气到胃疼”是有科学依据的!

## 大脑到肠胃有条“情绪专线”

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……

为什么生气时会胃疼?专家为您作出权威解答,并教你对症处理4种常见的胃疼。



### “气到胃疼”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:

·抑制性情绪,比如焦虑、抑郁、恐惧等,常常导致胃肠动力低下,人会出现食欲不振、嗝气、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。“气到胃疼”就是这个道理。

### 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脾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。

### 4类胃疼对症处理

#### 消化不良

患者常有上腹痛、胃胀、嗝气等不适,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、避免辛辣刺激性食物,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、嗝气、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性食物,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。